

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON SÍNDROME SECO

- Ingerir abundantes líquidos (al menos 3 litros al día), especialmente fríos y moderadamente ácidos (zumos de fruta, especialmente cítricos).
- Ingesta de caramelos ácidos (limón, menta), pero sin azúcar, o semillas de frutas.
- Limpieza bucal enérgica después de cada comida, utilizando productos fluorados.
- Visitas regulares al dentista.
- Evitar en lo posible fármacos productores de sequedad oral.
- Respirar por la nariz (al respirar por la boca esta se seca antes), realizar lavados nasales con suero fisiológico para mantenerla limpia, seguido de alguna crema hidratante.
- El uso de saliva o lágrimas "artificiales" puede mejorar de forma importante sus molestias.
- En caso de sequedad ocular moderada o severa, están contraindicadas las lentes de contacto.
- Conseguir un descanso ocular nocturno suficiente, durmiendo las horas necesarias y moderando las salidas nocturnas.
- Evitar los ambientes cargados (lugares cerrados, llenos de humo o con temperaturas elevadas).
- Evitar la pérdida nocturna de la película lagrimal utilizando compresas húmedas o gafas de natación herméticas.
- Utilizar cremas protectoras labiales.
- Humidificar el ambiente de casa.
- Abandonar el hábito tabáquico.
- Utilizar gafas de protección frente al sol y al viento, con protectores laterales.
- Utilizar cremas de protección solar con factor alto (15 o más).
- Es aconsejable la utilización de cremas hidratantes para piel, y jabones preparados a base de avena.
- Visitas regulares al ginecólogo. Para la sequedad vaginal pueden utilizarse distintos productos lubricantes, preferiblemente sin antisépticos para evitar su efecto irritante.