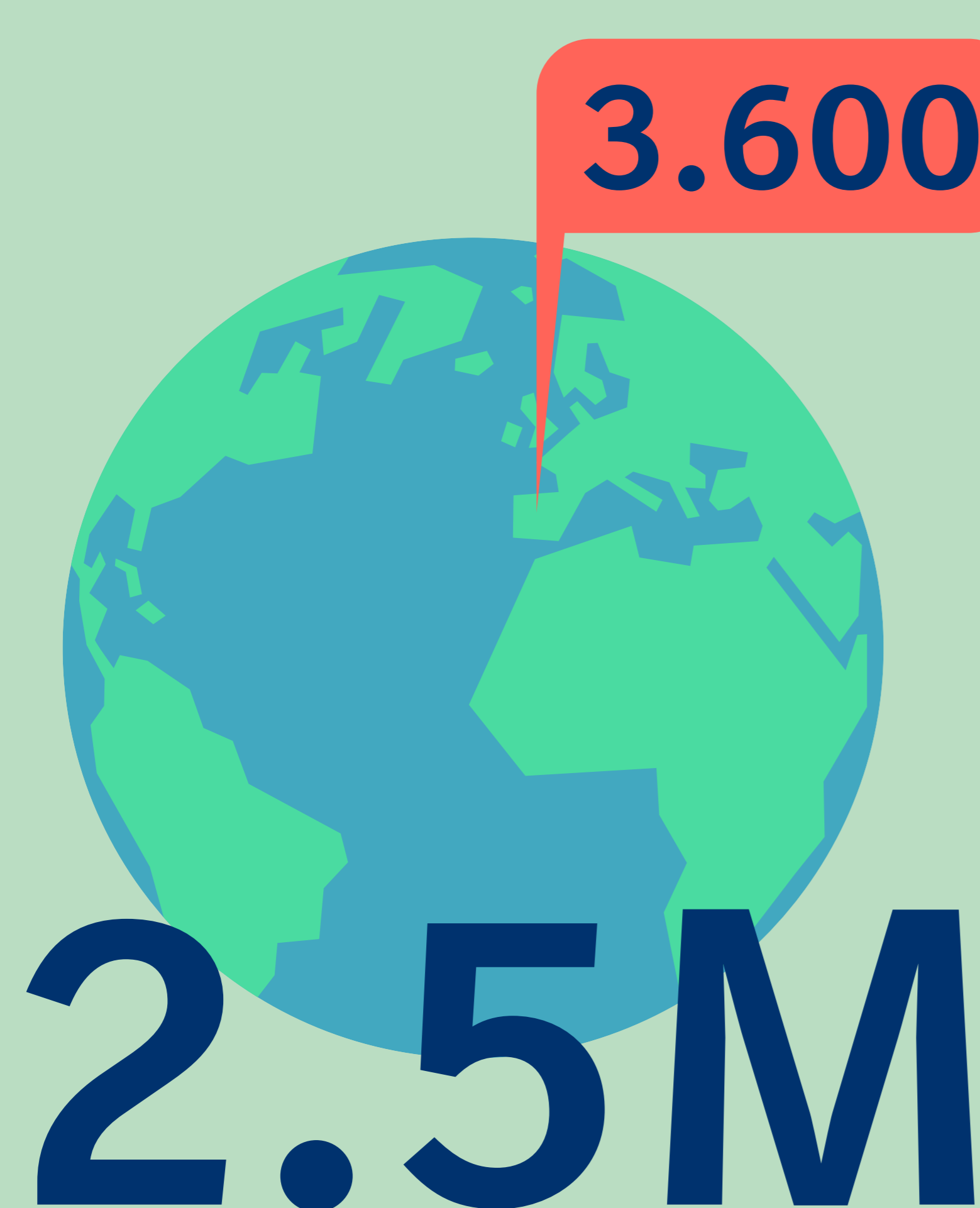


# 5 cosas que deberías saber sobre la esclerodermia



Boehringer Ingelheim



**Es una enfermedad rara**  
Alrededor de 3.600 personas padecen esclerodermia en España<sup>1</sup> y, en el mundo, la cifra asciende a 2,5 millones<sup>2</sup>.

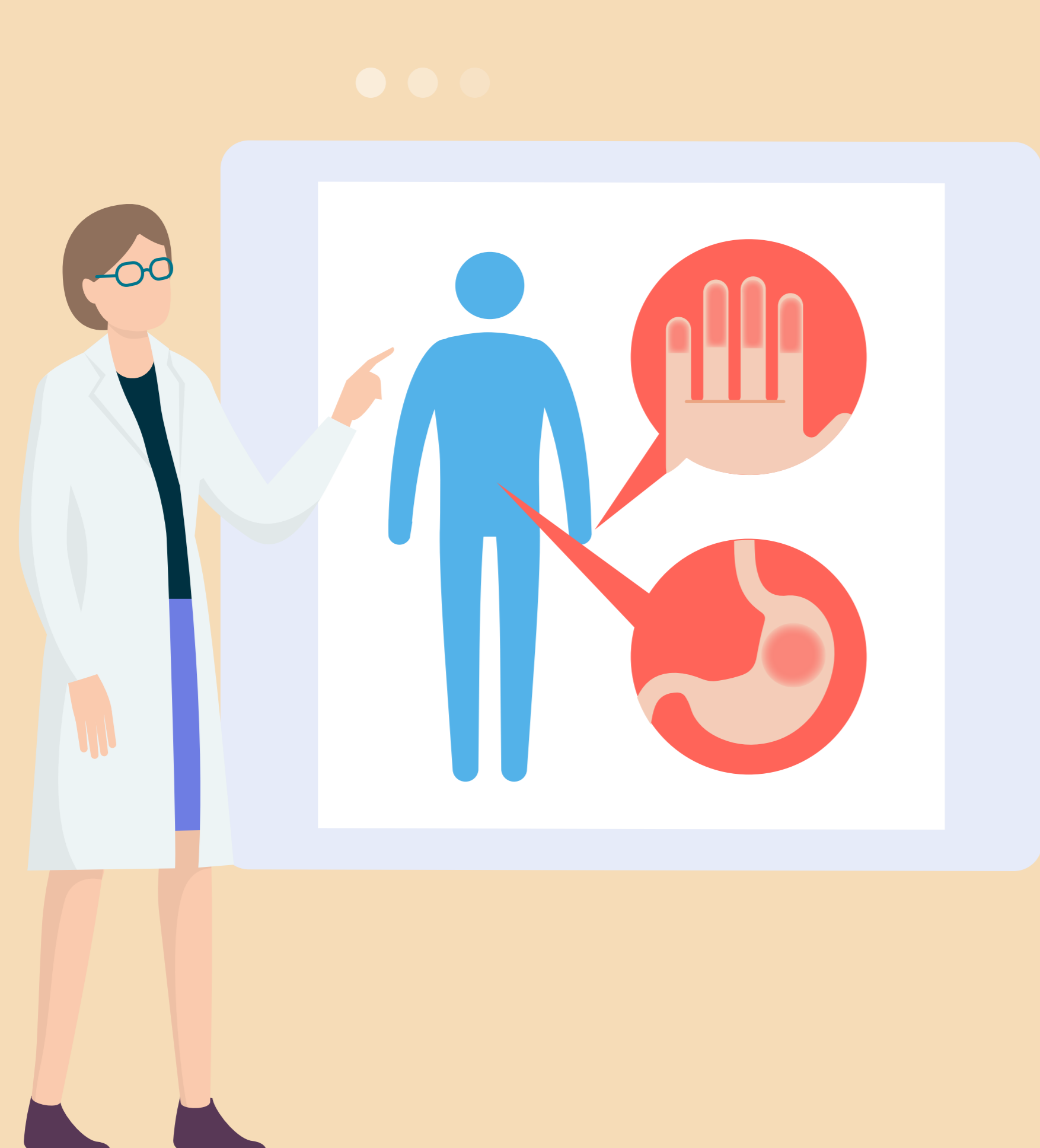
1. Asociación Española de Esclerodermia, <https://bit.ly/3brnXsM>  
2. Federación Española de Enfermedades Raras, <https://bit.ly/3bDib7H>

## Es más común en mujeres

Hay 3 veces más mujeres que hombres con esclerodermia<sup>3</sup>, y aparece con mayor frecuencia entre los 30 y 50 años<sup>4</sup>.



3. Peoples C et al. Gender differences in systemic sclerosis: relationship to clinical features, serologic status and outcomes. J Scleroderma Relat Disor. 2016; 1(2): 177-240.  
4. Derrett-Smith E and Denton C. Systemic sclerosis: clinical features and management. Medicine 2010;38(2):109-15



**Posibles síntomas**  
Algunos son: cansancio intenso, manos y dedos hinchados, problemas renales, alteraciones en los pulmones, etc<sup>5</sup>.

5. Conoce la Esclerodermia, <https://bit.ly/2Xvic8n>

## Controlar la enfermedad

Es importante detectar cualquier cambio en los síntomas de forma temprana e informar a los médicos, ya que puede ayudar a predecir mejor el curso de la enfermedad<sup>6</sup>.



6. Nihtyanova S, et al. Prediction of pulmonary complications and long-term survival in systemic sclerosis. Arthritis Rheum 2014;66(6):1625-35.



**Consejos para el día a día**  
Seguir una alimentación equilibrada y saludable, mantenerse activo<sup>7</sup>, evitar el estrés y la ansiedad<sup>8</sup> y prescindir del tabaco<sup>9</sup>.

7. De Oliviera N et al. Aerobic and resistance exercise in systemic sclerosis: State of the art. Musculoskeletal Care 2017; doi: 10.1002/msc.1185.

8. Cavanagh K et al. Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help? A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. Clin Psychol Rev. 2014;34(2):118-29.

9. Hudson M et al. Cigarette smoking in patients with systemic sclerosis. Arthritis Rheum 2011;63(1):230-8.