

¿Qué es el Fenómeno de Raynaud?

El fenómeno de Raynaud (FR) se basa en la palidez y posterior coloración azulada (cianosis) en la piel de los dedos, especialmente de las manos, tras su exposición al frío, a cambios bruscos de temperatura, a vibraciones, o en situaciones de estrés. Esos cambios de color van seguidos de enrojecimiento reactivo, en ocasiones hormigueos, y en casos muy raros, pequeñas úlceras en la piel. Es un problema caracterizado por cambios en la circulación de la sangre, de causa desconocida.

En algunos casos más intensos pueden aparecer los mismos síntomas en la nariz, las orejas o los labios.

Es más frecuente en mujeres que varones (11% frente al 8%), en especial entre los 20 y los 40 años de edad. Generalmente, desaparece de modo espontáneo espontáneamente, y es transitorio (el 64% de los casos desaparece remite a los 7 años). Raramente interfiere con la actividad diaria.

En estudios españoles se encontró que entre un 3,7-5% de la población lo sufre.

¿Cuáles son sus causas?

El fenómeno de Raynaud no tiene una causa conocida, si bien en algunas ocasiones acompaña a alguna otra enfermedad (menos de un 20% de los casos) generalmente de tipo reumático o dermatológica.

¿Cómo se diagnostica?

El fenómeno de Raynaud puede diagnosticarse por el médico sin necesidad de pruebas complementarias, sólo con lo que usted le cuente y con la exploración clínica. En algunos casos, cuando presente síntomas de una enfermedad acompañante, le pedirá unos análisis.

¿Cómo se trata?

El tratamiento depende de la severidad de los síntomas. En la mayoría de los casos, bastará con proteger las manos del frío, los golpes y las heridas, con el uso de guantes y calcetines, evitar el frío, el tabaco (la nicotina contrae las arterias de los dedos haciendo empeorar los síntomas) y, en la medida de lo posible, el estrés. Debe ser cuidadoso al cortar y arreglarse las uñas para no producirse heridas e infecciones. Deberá evitar anillos o pulseras, ligas, o calzado apretado, así como el uso de maquinaria que produzca vibraciones (tornos, taladros...).

Está específicamente recomendado el abandono del consumo de tabaco y evitar estar en zonas de fumadores.

Algunos medicamentos pueden favorecer o provocar la aparición de los síntomas en personas que lo padecen, por lo que debe siempre informar a su médico de que padece el fenómeno de Raynaud.

En casos más crónicos, molestos o intensos, puede ser necesario prescribir medicamentos que mejoren la circulación, con vasodilatadores como el nifedipino, fármaco útil que reduce la frecuencia y severidad de los ataques. Otro tipo de medidas sólo son necesarias en casos muy poco frecuentes y, generalmente asociados a otras enfermedades.

Los nombres y logos de la Academia Española de Dermatología son marcas registradas y no pueden utilizarse sin permiso. Esta información es exclusivamente un consejo médico y no reemplaza a una consulta con un dermatólogo profesional cualificado ya que cada paciente y cada caso específicos requieren atención personalizada.