

RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON RAYNAUD

El fenómeno de Raynaud se caracteriza por una disminución de la circulación sanguínea en los dedos de las manos y de los pies, que produce dolor y cambios de coloración. Los factores que lo desencadenan son los cambios de temperatura (generalmente el frío) y las situaciones de estrés. Es necesario que si padeces este fenómeno te impliques, porque las medidas de protección del frío y el cuidado de la piel son más importantes que los propios medicamentos.

Protegerse del frío: Abrigáte bien, las manos los pies y todo el cuerpo, incluyendo nariz, labios y orejas. La ropa de abrigo incluyendo los jerseys, el sombrero, la bufanda, los guantes, los calcetines gruesos y las botas son elementos importantes en invierno, no olvidando, en otras épocas del año, abrigarse al entrar en habitaciones con aire acondicionado. Debemos evitar el contacto directo con el frío, tocar el agua en las labores del hogar y al coger alimentos fríos de la nevera o el congelador.

Protegerse la piel: Es importante que la piel se mantenga bien hidratada para evitar que aparezcan rozaduras, cortes y grietas que tardan más tiempo en curarse. Utilizar cremas suavizantes, jabones suaves y lociones para las uñas. Cuando se corten las uñas hacerlo con cuidado de no producirse heridas.

Relajación: El estrés puede desencadenar un ataque, por lo que se aconseja realizar ejercicios aeróbicos (suaves, como caminar) y relajantes, o cualquiera de las técnicas que actualmente se utilizan para disminuir dicho estrés.

No se debe fumar porque el tabaco provoca vasoespasmo en todo el cuerpo y desencadena episodios de fenómeno de Raynaud en manos y pies.

Si aparecen ulceraciones o heridas hay que evitar las infecciones, por lo que se requiere tratamiento específico por el médico.

En un ataque agudo no te pongas nervioso y piensa que los ataques son reversibles. Procura calentar progresivamente las manos y los pies. Si utilizas agua para mejorar la circulación deberá estar solamente templada; el agua muy caliente puede erosionar la piel.

Tratamiento médico: No existen medicamentos específicos para el fenómeno de Raynaud, pero otros que se utilizan para tratar la tensión arterial pueden ser efectivos.