



## Puntos importantes sobre el fenómeno de Raynaud

- El fenómeno de Raynaud es una enfermedad que afecta los vasos sanguíneos.
- Hay dos tipos del fenómeno de Raynaud: primario y secundario.
- El tipo del fenómeno de Raynaud que tenga afectará los síntomas que tiene.
- Los síntomas del fenómeno de Raynaud pueden variar de leves a graves. La mayoría de las personas tienen síntomas leves.
- Existen tratamientos para prevenir o controlar los síntomas del fenómeno de Raynaud.
- No hay forma de prevenir el fenómeno de Raynaud, pero se puede prevenir un episodio.

## ¿Qué es el fenómeno de Raynaud?

El fenómeno de Raynaud es una enfermedad que afecta los vasos sanguíneos. Si usted tiene el fenómeno de Raynaud, tiene periodos llamados "episodios" cuando el cuerpo no envía suficiente sangre a las manos y los pies.

Los episodios generalmente ocurren cuando la persona tiene frío o se siente estresada. Durante un episodio, los dedos de las manos y los pies pueden sentirse muy fríos o entumecidos.

El fenómeno de Raynaud también se conoce como la enfermedad de Raynaud o el síndrome de Raynaud.

## ¿A quién le puede dar el fenómeno de Raynaud?

El fenómeno de Raynaud le puede afectar a cualquier persona, pero algunas personas son más propensas que otras.

El fenómeno de Raynaud primario a menudo comienza entre los 15 y 25 años. Es más frecuente en:

- mujeres
- personas que viven en lugares fríos.

El fenómeno de Raynaud secundario generalmente comienza después de los 35 a 40 años. Es más común en personas que tienen alguna enfermedad que afecta el flujo de sangre a los órganos y otros tejidos del cuerpo. Estas se conocen como enfermedades del tejido conectivo o del tejido conjuntivo. Las enfermedades del tejido conectivo incluyen:

- [El lupus](#), que hace que el sistema inmunitario ataque los tejidos sanos del cuerpo.
- [La esclerodermia](#), que hace que se endurezca la piel y otros tejidos del cuerpo.
- [El síndrome de Sjögren](#), que causa sequedad en la boca y en los ojos.

Otros problemas de salud también pueden causar el fenómeno de Raynaud secundario:

- El síndrome del túnel carpiano, que afecta los nervios de las muñecas.
- Las enfermedades de los vasos sanguíneos, que hacen que los vasos sanguíneos de las piernas, brazos y vientre se hagan más angostos.

Algunos medicamentos pueden causar el fenómeno de Raynaud secundario. Por ejemplo:

- medicamentos para la hipertensión, la migraña o el cáncer
- medicamentos de venta sin receta para el resfrío
- narcóticos.

Además, algunas ocupaciones podrían aumentar el riesgo del fenómeno de Raynaud secundario, como:

- los trabajos en contacto con algunos agentes químicos
- los trabajos en los que se utilizan herramientas que provocan vibración, como el martillo neumático.

Algunas investigaciones sugieren que el fenómeno de Raynaud podría ser hereditario, pero es necesario hacer más investigaciones sobre ese tema.

## ¿Qué tipos del fenómeno de Raynaud hay?

Hay dos tipos del fenómeno de Raynaud:

- **El fenómeno de Raynaud primario**, que ocurre sin una razón conocida. Es la forma más frecuente del fenómeno de Raynaud.
- **El fenómeno de Raynaud secundario**, que es causado por algún otro problema de salud. El fenómeno de Raynaud secundario es menos frecuente, pero más grave que el tipo primario de la enfermedad.

## ¿Cuáles son los síntomas del fenómeno de Raynaud?

Durante un episodio, el cuerpo envía menos sangre a las manos y los pies. Esto hace que los dedos de las manos y los pies se sientan fríos y entumecidos. También es posible los dedos se vuelvan blancos o azules.

Cuando el flujo sanguíneo se restaura a los dedos de las manos y de los pies, estos pueden ponerse rojos. También se puede sentir hormigueo en los dedos y le pueden comenzar a doler. Los episodios suelen durar unos pocos minutos, pero en algunas personas, pueden durar más de una hora.

Los síntomas del fenómeno de Raynaud primario comienzan generalmente entre los 15 y 25 años. Los síntomas del fenómeno de Raynaud secundario comienzan generalmente después de los 35 a 40 años de edad.

Para muchas personas, sobre todo las que tienen el tipo primario de la enfermedad, los síntomas son leves y no muy problemáticos. Otras personas tienen síntomas más graves.

## ¿Cuáles son las causas del fenómeno de Raynaud?

Los médicos no saben exactamente por qué se presenta el fenómeno de Raynaud en algunas personas, pero sí saben lo que causa algunos de los episodios.

Por lo general, cuando una persona se expone al frío, el cuerpo trata de reducir la pérdida de calor y mantener su temperatura. Para lograrlo, los vasos sanguíneos en la superficie de la piel mueven la sangre de las venas que están cerca de la superficie de la piel hacia las venas más profundas del cuerpo. En las personas con el fenómeno de Raynaud, los vasos sanguíneos en las manos y los pies parecen reaccionar de manera excesiva a las temperaturas frías o al estrés. Se hacen más angostas y limitan el suministro de sangre.

## ¿Hay alguna prueba para el fenómeno de Raynaud?

No existe una prueba específica para diagnosticar el fenómeno de Raynaud. Por lo general, los médicos diagnostican el fenómeno de Raynaud después de tomar una historia médica completa, hacer un examen físico y ordenar pruebas que incluyen:

- análisis de sangre
- examinar el tejido de las uñas bajo el microscopio.

Si le diagnostican el fenómeno de Raynaud, es probable que su médico haga más exámenes para determinar qué tipo de la enfermedad tiene.

## ¿Cómo se trata el fenómeno de Raynaud?

Hay varios tratamientos para el fenómeno de Raynaud. La meta del tratamiento es:

- Reducir la cantidad de episodios que tiene.
- Hacer que los episodios sean menos fuertes.
- Evitar daños al tejido.
- Prevenir la pérdida de tejido de los dedos de manos y pies.

### **Medicamentos:**

Si usted tiene el fenómeno de Raynaud secundario, su médico puede recomendarle un tratamiento con medicamentos, entre ellos:

- medicamentos para la presión arterial
- medicamentos que hacen que los vasos sanguíneos se relajen.

Las mujeres embarazadas no deben tomar estos medicamentos.

### **Cirugía**

Si tiene un caso grave del fenómeno de Raynaud, puede necesitar cirugía para restablecer el flujo sanguíneo a las partes del cuerpo afectadas por la enfermedad.

## Cómo adaptarse al fenómeno de Raynaud

Hay medidas que puede tomar para disminuir el número y la gravedad de los episodios de Raynaud:

- Mantenga su cuerpo caliente. Ajuste el termostato a una temperatura más alta. Se pierde mucho calor por la cabeza, así que use un gorro. Mantenga los pies calientes y secos. En

climas fríos, use varias capas de ropa holgada, calcetines, sombreros y guantes. Tenga calentadores de bolsillo en sus bolsillos si está fuera por un largo tiempo. Utilice vasos aislantes cuando beba algo frío. Póngase guantes antes de tocar alimentos congelados o refrigerados.

- Evite cambios rápidos de temperatura y el clima húmedo. Ir rápidamente de 90°F (32°C) al aire libre a 70°F (21°C) en un lugar interior con aire acondicionado puede causar un episodio. El clima húmedo y lluvioso también puede causar un episodio.
- Evite el aire acondicionado. En climas cálidos, el aire acondicionado también puede provocar un episodio.
- No fume. La nicotina en los cigarrillos hace que baje la temperatura de la piel, lo que puede causar un episodio.
- Evite los medicamentos que pueden causar un episodio. Ciertos medicamentos hacen que el vaso sanguíneo se estreche, lo que puede provocar un episodio. Estos incluyen los beta-bloqueadores o beta bloqueantes, los remedios para el resfrío, la cafeína, los narcóticos, ciertos medicamentos para el dolor de cabeza y las migrañas, y algunos medicamentos para la quimioterapia. Hable con su médico antes de comenzar cualquier medicamento nuevo. No deje de tomar los medicamentos que está tomando sin consultar primero con su médico.
- Controle el estrés. Ya que el estrés puede provocar un episodio, es importante aprender a controlarlo. Hable con su médico acerca de las técnicas para reducir el estrés.
- Haga ejercicio con regularidad. El ejercicio puede mejorar su bienestar general. Además, puede aumentar su nivel de energía, ayudar a controlar su peso, mantener su corazón sano y mejorar el sueño. Hable con sus médicos antes de iniciar un programa de ejercicios.

## Para más información

### **U.S. Food and Drug Administration**

Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: <https://www.fda.gov>

Información en español: <https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspañol/default.htm>

[Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf) en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf>. [Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf) es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

### **Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics**

Sitio web: <https://www.cdc.gov/nchs>

## **National Heart, Lung, and Blood Institute**

Sitio web: <https://www.nhlbi.nih.gov>

## **American College of Rheumatology**

Sitio web: <http://www.rheumatology.org>

## **Arthritis Foundation**

Sitio web: <http://www.arthritis.org>

Información en español: <http://espanol.arthritis.org/>

## **Lupus Foundation of America**

Sitio web: <http://www.lupus.org>

Información en español: <http://www.lupus.org/dmv/pages/informacion-en-espanol>

## **Scleroderma Foundation**

Sitio web: <http://www.scleroderma.org> (con información en español)

## **Scleroderma Research Foundation**

Sitio web: <http://www.srfcure.org>

## **Sjögren's Syndrome Foundation, Inc.**

Sitio web: <http://www.sjogrens.org>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en [NIAMSInfo@mail.nih.gov](mailto:NIAMSInfo@mail.nih.gov).

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)