



Puntos importantes sobre el fenómeno de Raynaud

- El fenómeno de Raynaud hace que los vasos sanguíneos se vuelvan más angostos, disminuyendo así el flujo sanguíneo, generalmente en los dedos de las manos y los pies.
- Durante un “ataque” o “episodio”, partes del cuerpo se enfrían y se adormecen y cambian de color, por lo general, poniéndose blancos o azules.
- El tratamiento depende de la gravedad del trastorno y del tipo que tenga.
- En la mayoría de las personas, cambios en el estilo de vida, como conservarse caliente, mantienen a los síntomas bajo control.

¿Qué es el fenómeno de Raynaud?

El fenómeno de Raynaud es un trastorno que hace que los vasos sanguíneos de las manos y los pies se vuelvan más angostos, disminuyendo así el flujo sanguíneo. Cuando esto sucede, partes del cuerpo, usualmente los dedos de las manos y los pies, se enfrían y se adormecen, y cambian de color (por lo general, se ponen blancos o azules). A menudo, un ataque o episodio de estos ocurre por exposición al frío o por estrés.

¿A quién le puede dar el fenómeno de Raynaud?

Cualquiera puede desarrollar el fenómeno de Raynaud, pero algunas personas tienen más probabilidades de tenerlo que otras. Es más frecuente en:

- las mujeres,
- las personas que tienen antecedentes familiares de este trastorno,
- las personas que viven en un clima frío.

Otros factores de riesgo incluyen tener algunas enfermedades o afecciones y tomar ciertos medicamentos.

¿Qué tipos del fenómeno de Raynaud hay?

Hay dos tipos del fenómeno de Raynaud:

- **El fenómeno de Raynaud primario**, que es la forma más frecuente. Los médicos no saben qué causa este tipo.
- **El fenómeno de Raynaud secundario**, que por lo general es causado por alguna otra enfermedad o problema de salud, como el [lupus](#) o la [esclerodermia](#). La exposición al frío o ciertos productos químicos también puede causar este tipo de fenómeno de Raynaud. La forma secundaria puede ser más grave que la forma primaria de la enfermedad.

¿Cuáles son los síntomas del fenómeno de Raynaud?

El fenómeno de Raynaud ocurre cuando los "ataques" afectan diversas partes del cuerpo, especialmente los dedos de manos y pies. Durante un ataque, los dedos de las manos y los pies se ponen pálidos o blancos, y se enfrían y se adormecen. El frío es el factor desencadenante más común, como cuando se toma un vaso de agua helada o se saca algo del congelador. Entrar en un edificio con aire acondicionado en un día cálido también puede provocar un ataque.

Un ataque puede durar unos minutos o algunas horas y el nivel de dolor durante un ataque puede variar. Cuando se vuelva a calentar, puede sentir un hormigueo o ardor en la piel.

Para muchas personas, especialmente aquellas con la forma primaria del fenómeno de Raynaud, los síntomas son leves. Las personas con la forma secundaria tienden a tener síntomas más graves.

¿Cuáles son las causas del fenómeno de Raynaud?

Los médicos no saben exactamente por qué algunas personas desarrollan el fenómeno de Raynaud, pero comprenden que a menudo los ataques ocurren cuando las personas con este trastorno están expuestas al frío o están estresadas.

¿Hay alguna prueba para el fenómeno de Raynaud?

No existe una sola prueba para diagnosticar el fenómeno de Raynaud. Por lo general, los médicos lo diagnostican según los síntomas. Su médico puede hacer lo siguiente:

- Preguntarle su historia clínica.
- Hacerle un examen físico.
- Solicitar análisis de sangre y otras pruebas de laboratorio para ayudar a decidir qué tipo de afección tiene.

¿Cómo se trata el fenómeno de Raynaud?

La mayoría de las personas con el fenómeno de Raynaud pueden mantener sus síntomas bajo control si evitan el frío. En algunos casos, los medicamentos y la cirugía pueden ayudar.

A menudo, el fenómeno de Raynaud secundario necesita una terapia agresiva. Si tiene la forma secundaria, es posible que necesite tratamiento para una afección subyacente.

¿Quién puede tratar el fenómeno de Raynaud?

El fenómeno de Raynaud es tratado principalmente por:

- Reumatólogos, que son médicos que se especializan en enfermedades de las articulaciones, los músculos y los huesos. Tratan el fenómeno de Raynaud porque a veces ocurre en combinación con enfermedades reumáticas, como el lupus.

Otros especialistas que pueden participar en su atención incluyen:

- cardiólogos, que se especializan en el tratamiento de problemas cardíacos y vasculares;
- dermatólogos, que se especializan en afecciones de la piel, el cabello y las uñas;
- profesionales de la salud mental, que pueden ayudar a las personas a afrontar las dificultades en el hogar y en el trabajo que pueden surgir como consecuencia de sus afecciones médicas.
- médicos de atención primaria, como médicos de cabecera o especialistas en medicina interna, que coordinan la atención entre los diferentes proveedores de atención médica y tratan otros problemas a medida que surgen.
- cirujanos, incluidos los especialistas en manos, que pueden ser ortopedistas, cirujanos plásticos o cirujanos vasculares.

Cómo adaptarse al fenómeno de Raynaud

La mayoría de las personas pueden controlar el fenómeno de Raynaud si realizan cambios en el estilo de vida. Los siguientes consejos pueden reducir la cantidad y la gravedad de los ataques que tiene.

- Es importante mantener calientes las manos y los pies, así como el resto del cuerpo.
 - Si hace frío afuera, trate de no salir.
 - Si hace frío y sale, abrigúese y use varias capas de ropa. Asegúrese de usar un sombrero o una capucha. Considere el uso de guantes térmicos o calentadores de manos.
 - Protéjase las manos con guantes cuando manipule artículos fríos o congelados.
 - Lleve consigo un suéter o una chaqueta si va a algún lugar que pueda tener aire acondicionado.
- Si fuma o vapea, hable con su médico para establecer un plan para dejar de fumar. La nicotina puede aumentar la posibilidad de un ataque.

- Algunos medicamentos pueden provocar ataques, así que hable con su médico acerca de qué está tomando o antes de comenzar a tomar cualquier medicamento nuevo.
- Si ocurre un ataque, coloque las manos o los pies en un lugar cálido, como en agua tibia (no caliente) o debajo de una almohadilla térmica (colcha eléctrica). También puede calentarse las manos girando los brazos como torbellino o colocándolas debajo de las axilas.
- Debido a que el estrés puede provocar un ataque, es importante aprender a controlarlo. La meditación, la respiración profunda u otras técnicas de relajación pueden ayudar. Consulte con un profesional de la salud mental si todavía tiene altos niveles de estrés.

Recuerde visitar con regularidad a sus proveedores de atención médica y seguir sus recomendaciones.

Para más información