

Fecha: 29-07-2025
 Medio: Diario Concepción
 Supl.: Diario Concepción
 Tipo: Noticia general
 Título: Fenómeno de Raynaud: cuando el frío y el estrés afectan la circulación sanguínea en extremidades

Pág.: 11
 Cm2: 920,7
 VPE: \$ 1.106.633

Tiraje: 8.100
 Lectoría: 24.300
 Favorabilidad: ☐ No Definida

Diario Concepción Martes 29 de julio de 2025

11

Ciencia & Sociedad

“ El fenómeno de Raynaud puede ser primario o secundario. Al ser secundario es signo en algunas enfermedades autoinmunes reumatológicas tales como esclerodermia, enfermedad mixta del tejido conectivo y lupus sistémico. También se puede asociar a algunas enfermedades hematológicas, uso de fármacos tales como vasoconstrictores y al tabaquismo. ”

Dra. Irene Castro Esparza. Docente de la Facultad de Medicina UdeC.

Noticias UdeC
 contacto@diarioconcepcion.cl

ANÁLISIS DE LA ACADEMIA

Fenómeno de Raynaud: cuando el frío y el estrés afectan la circulación sanguínea en extremidades

FOTO: INTERMEDICHO EN WIKIPEDIA



El fenómeno de Raynaud es la disminución de la circulación sanguínea en zonas de manos y pies, pero también se puede producir en pabellones auriculares, punta de nariz, mejillas, entre otros. Se provoca por una contracción de los vasos sanguíneos o vasoespasmo episódico, que enlentece la llegada de sangre a los tejidos.

Como en las manos y pies los vasos sanguíneos son pequeños, este vasoespasmo hace muy difícil la llegada de sangre, provocando un notorio cambio de coloración, producto de la falta de oxigenación de la piel. Se activa como respuesta al frío o a estímulos emocionales, ya sea por cambios en la temperatura ambiente o exposición al frío directo, como tocar nieve.

A los 16 años, Antonia Ojeda Carrillo (33 años, Educadora Diferencial) amaneció con los pies hinchados y azules. Esto fue empeorando con los días, lo que la llevó a varios profesionales de la medicina buscando las causas. Cuando ya estaban pasando a un azul muy oscuro, casi negro, Antonia dejó su hogar en Puerto Montt para consultar a un especialista en Santiago. Fue derivada a reumatología y con eso logró llegar al diagnóstico final.

“El fenómeno de Raynaud puede ser primario o secundario. Al ser secundario es signo en algunas enfermedades autoinmunes reumatológicas tales como esclerodermia, enfermedad mixta del tejido conectivo y lupus sistémico. También se puede asociar a algunas enfermedades hematológicas, uso de fármacos tales como vasoconstrictores y al tabaquismo”, explicó la reumatóloga e inmunóloga clínica, Dra. Irene Castro Esparza. La docente del departamento de Medicina Interna de la Facultad de Medicina UdeC explicó que su manifestación es con tres opciones en cambio de color como prevalencia: blanco ante la vasoconstricción, azul cuando falla la oxigenación (hipoxia tisular) y rojo en el recalentamiento o reperfusión.

Para Antonia el principal gatillante es el frío y contó que “mis pies siempre estaban helados, es raro cuando los tengo a la misma temperatura que el resto de mi cuerpo. Lo tengo en las manos y en las rodillas”. La joven debe tener cuidado permanente con sus pies, tratando de que no se enfrién mucho en invierno “o se me terminan inflamado mucho y se ponen azules, incluso en verano”.

El fenómeno de Raynaud es un trastorno vascular que reduce la circulación sanguínea, generando cambios de coloración, dolor y hormigueo. La reumatóloga de la UdeC, Dra. Irene Castro Esparza, detalla sus tipos, diagnóstico, tratamientos y medidas de prevención.

Diagnóstico, tratamientos y prevención

La prevalencia del fenómeno de Raynaud varía, pero se presenta en alrededor del 12% en hombres y 20% de las mujeres. “En las mujeres, se asocia a historia familiar, exposición a los estrógenos y el estrés emocional, en los hombres lo hace con el tabaquismo y el síndrome de vibración brazo-mano”, agregó la docente, sumando que aparece con mayor frecuencia en las mujeres entre los veinte y treinta años. Aún no está definido si se hereda o no, afirmó.

El fenómeno se presenta en forma episódica, con brotes de 15 minutos a horas, reversibles y que tamente causan daños importantes. Dolor, hinchazón, hormigueo son los síntomas más comunes que llevan a

consulta. Pero en casos graves “aparecen úlceras de la piel y pérdida de estructuras en la parte distal de los dedos. Habrá que extremar las precauciones cuando haya heridas en la piel para evitar las infecciones”, explicó la Dra. Castro.

El diagnóstico es clínico. Se debe observar estos cambios de color con las variaciones de temperatura, y si se sospecha una causa secundaria se realiza un examen llamado Capilaroscopia. “Esta técnica muy sencilla y cómoda para el paciente, que es ver con un microscopio la zona distal de los dedos, buscando anomalías vasculares”, profundizó la docente UdeC.

La mayoría de los pacientes puede ser tratados en atención primaria, por lo tanto, deben consultar a un médico general. “Si uno tiene an-

tecedentes familiares de enfermedades reumáticas y/o tienen otros síntomas como dolores articulares, lesiones de piel, caída de cabello, falta de fuerzas, úlceras en los pulpejos de dedos, deben consultar un reumatólogo”, manifestó la especialista. El tratamiento requiere medidas generales, tales como protección física del frío (guantes, calcetines térmicos, calentadores manos/pies). También, sumó la reumatóloga, el manejo del stress, mediante técnicas de relajación variadas, y si no hay buena respuesta, se puede utilizar diferentes fármacos que serán de manejo por especialista.

En el caso de Ojeda, la educadora debe tomar un medicamento de por vida. “No lo debo tomar todos los días, pero si cuando mis pies corran riesgo de hincharse en invierno”. Para ella esta condición es parte de la vida, no nota el frío en sus pies hasta que ya comenzó la inflamación. “Para evitar que pase o que se extienda sin retorno, debo calentar mis piernas desde los muslos hacia abajo, con mantas, calentadores o medias de lana pura, porque al estar siempre helados los pies se humedecen y puede provocar hongos o heridas en la piel”, contó.

Pronóstico y calidad de vida

La Dra. Castro afirmó que el pronóstico en el fenómeno de Raynaud primario es bueno, sin mortalidad y con escasas complicaciones. “El pronóstico del fenómeno de Raynaud secundario se relaciona directamente con la causa que lo provoca y depende de la intensidad de la isquemia y los tratamientos que apliquemos para mejorar el flujo sanguíneo”, ahondó.

La docente UdeC llamó a no confundir el fenómeno de Raynaud con la acrocianosis. Esta condición presente en manos y pies presenta la fase azul directamente, con ausencia de la fase blanca y roja. “Tiende a ser muy simétrica, persistente, no dolorosa en general”, cerró.

OPINIONES

Twitter @DiarioConcepcion
 contacto@diarioconcepcion.cl

