

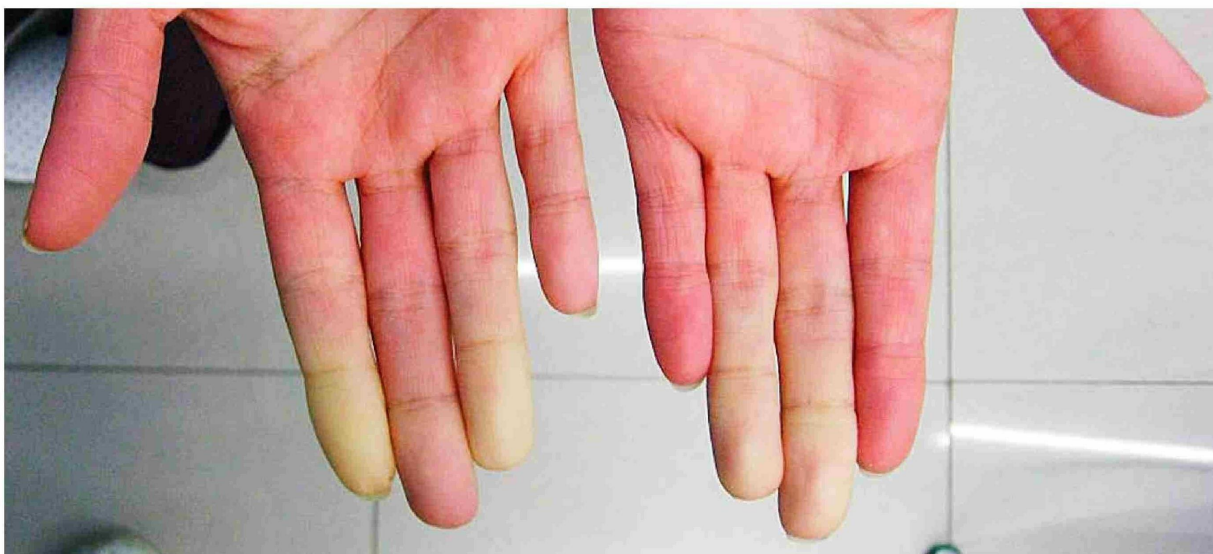
Fecha: 01-08-2025
 Medio: La Discusión
 Supl.: La Discusión
 Tipo: Noticia general
 Título: Fenómeno de Raynaud: cuando el frío y el estrés afectan la circulación sanguínea en extremidades

Pág.: 8
 Cm2: 750,3

Tiraje:
 Lectoría:
 Favorabilidad:

3.500
 Sin Datos
☐ No Definida

La mayoría de los pacientes puede ser tratados en atención primaria.



NOTICIAS UDEC
 diario@ladiscusion.cl
 FOTOS: NOTICIAS UDEC

SE PRESENTA EN ALREDEDOR DEL 12% EN HOMBRES Y 20% DE LAS MUJERES

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

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.

El fenómeno de Raynaud es un trastorno que produce la disminución de la circulación sanguínea principalmente en manos y pies, aunque también puede afectar orejas, nariz, mejillas y otras zonas. Esta patología se provoca por una contracción de los vasos sanguíneos o vasoespasmo episódico, que dificulta el flujo normal de sangre hacia los tejidos. Dado que los vasos sanguíneos de manos y pies son más 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.

Este fenómeno suele activarse como respuesta al frío o estímulos emocionales, ya sea por cambios en la temperatura ambiente o exposición al frío directo, como tocar nieve.

La reumatóloga e inmunóloga clínica, Dra. Irene Castro Esparza explicó que "el fenómeno de Raynaud puede ser primario o secundario. Al ser secundario es signo en algunas enfermedades autoinmunes reumatólogas 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".

La docente del Departamento de Medicina Interna de la Facultad de Medicina de la Universidad de Concepción agregó que se manifiesta a través de tres cambios característicos en la coloración de la piel: primero blanco, debido a la vasoconstricción; luego azul, producto de la disminución en la oxigenación (hipoxia tisular); y finalmente rojo, al producirse el recalentamiento o reperusión.

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 manifiesta de manera episódica, con brotes que pueden extenderse desde 15 minutos hasta varias horas, generalmente reversibles, aunque capaces de generar daños significativos. Dolor, hinchazón, hormigueo son los síntomas más comunes que motivan a una consulta médica. 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.

Vivir con Raynaud

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 a buscar 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, ahí fue derivada a reumatología y con eso logró llegar al diagnóstico final.

Para Antonia el frío es el principal gatillante. "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", contó. La joven debe tener cuidado permanente con sus pies, tratando de que no se enfriem mucho en invierno "o se me terminan inflamado mucho y se ponen azules, incluso en verano".

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

Pronóstico y calidad de vida

La Dra. Castro afirmó que el pronóstico primario de la enfermedad 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.

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.