



HOJA INFORMATIVA DEL PACIENTE

Fenómeno de Raynaud



DESCRIPCIÓN DE LA CONDICIÓN

El fenómeno de Raynaud (RP) se produce cuando hay una disminución en el flujo de sangre a los dedos de las manos y los pies cuando una persona está expuesta al clima frío o al estrés. Los dedos de las manos o de los pies suelen cambiar de color, incluidos el blanco, azul y rojo. Esto puede asociarse con una sensación de “pinchazos y agujas” (entumecimiento) o incomodidad. Estos síntomas ocurren de manera intermitente y se conocen como “episodios” o “ataques” y tienden a resolverse por sí solos.

Es importante saber que hay dos tipos de fenómenos de Raynaud – a los que se hace referencia como “primario” y “secundario”. Los fenómenos de Raynaud primarios típicamente afectan a las mujeres que suelen ser menores de 30 años (generalmente en la adolescencia o principios de los veinte). Si bien los síntomas pueden ser incómodos, no existe peligro de daño para el cuerpo. El fenómeno de Raynaud primario ocurre en pacientes que no tienen otra enfermedad reumática. El fenómeno

de Raynaud secundario es “secundario” a otra condición. Estas condiciones son numerosas y pueden incluir varias enfermedades autoinmunes. Las enfermedades reumáticas más comunes asociadas con el fenómeno de Raynaud incluyen la esclerodermia y el lupus, pero pueden incluir otras como la artritis reumatoide, la miositis inflamatoria y el síndrome de Sjögren. A menudo, el inicio del RP secundaria es más tarde en la vida, generalmente después de los 30 años.

Los pacientes con RP primario o secundario generalmente informarán cambios en el color de los dedos o dedos de los pies que se producen en respuesta a una serie de factores desencadenantes – el clima frío y el estrés son los más comúnmente informados. Los síntomas también pueden ocurrir en el pasillo de alimentos congelados en la tienda de comestibles, o debido al aire acondicionado. Se necesitan los reumatólogos para diferenciar si el fenómeno de Raynaud es primario o secundario.



SIGNOS/ SÍNTOMAS

Los dedos de las manos o de los pies suelen cambiar de color, incluidos el blanco, el azul y el rojo debido a la disminución del flujo sanguíneo. Esto puede asociarse con una sensación de “pinchazos y agujas” (entumecimiento) o incomodidad. Estos síntomas ocurren de manera intermitente y se conocen como “episodios” o “ataques” y tienden a resolverse por sí solos.

Los pacientes con RP primario o secundario generalmente informarán cambios en el color de los dedos de las manos

o de los pies que se producen en respuesta a una serie de factores desencadenantes – el clima frío y el estrés son los más comúnmente informados. A menudo, esto ocurre afuera, en el pasillo de alimentos congelados en la tienda de comestibles, o debido al aire acondicionado. Se necesitan los reumatólogos para diferenciar si el fenómeno de Raynaud es primario o secundario.



TRATAMIENTOS COMUNES

El fenómeno de Raynaud puede ser manejado con modificaciones de estilo de vida y medicamentos. Las modificaciones en el estilo de vida incluyen mantener el cuerpo caliente, específicamente, mantener el centro del cuerpo caliente. Muchas veces los pacientes usan calentadores de manos y mitones/guantes para ayudar a mantener los dedos calientes. También se recomienda reducir el estrés y dejar de fumar para ayudar a disminuir los ataques del fenómeno de Raynaud.

Muchos pacientes pueden controlar sus síntomas con solo modificar su estilo de vida. Sin embargo, a veces se necesitan medicamentos y hay muchas opciones disponibles. Estos incluyen medicamentos para la presión arterial como los bloqueadores de los canales

de calcio (amlodipina, nifedipina, felodipina y otros) y los bloqueadores de los receptores de la angiotensina. Estos medicamentos actúan aumentando el flujo de sangre a los dedos de las manos y de los pies. Para los pacientes con síntomas más graves o que han desarrollado complicaciones, como úlceras en las yemas de los dedos, se pueden usar otros medicamentos, como el sildenafil o las prostaciclina.

A veces, a los pacientes también se les prescribirán otros medicamentos que pueden ayudar a mejorar los síntomas, como cremas tópicas, inhibidores selectivos de la recaptación de serotonina (ISRS) o medicamentos para reducir el colesterol (estatinas).



CONSEJOS DE CUIDADO/ MANEJO

Use ropa abrigada y protectora como medias, botas, mitones o guantes en invierno. Use medias dentro de la casa. No ande descalzo. Use guantes de cocina cuando saque los alimentos del congelador o del refrigerador. Evite el uso de mangas apretadas o pulseras. Envolver las bebidas frías en una manga aisladora.

No fume. Fumar contrae los vasos sanguíneos y empeora el fenómeno de Raynaud. El ejercicio regular aumenta la circulación saludable. Evite la cafeína y trate

de controlar el estrés en el hogar o en el trabajo. Evite usar herramientas manuales que vibren para reducir la frecuencia de los ataques del fenómeno Raynaud.

Si los síntomas aparecen, muévase a un espacio más cálido, coloque las manos debajo de las axilas, mueva los dedos de las manos y los pies, haga círculos de molino de viento con los brazos, pase los dedos de las manos o pies bajo agua tibia (no caliente), o masajee las manos o los pies.