

Enfermedad de Raynaud

Su proveedor de atención médica le ha dicho que tiene enfermedad de Raynaud. También se conoce como fenómeno de Raynaud o síndrome de Raynaud. Esta enfermedad no puede curarse, pero es posible manejarla para ayudar a prevenir los ataques.



La enfermedad de Raynaud suele afectar a los dedos de las manos y de los pies.

¿Cuáles son los síntomas de la enfermedad de Raynaud?

Los ataques de la enfermedad Raynaud suelen ser provocados por frío o estrés. Durante un ataque, ocurre un estrechamiento repentino de los vasos sanguíneos (llamado vasoespasmo). Por lo general, esto ocurre en los dedos de las manos y de los pies. En casos aislados, la nariz, las orejas e incluso la lengua pueden verse afectadas. El estrechamiento de los vasos sanguíneos reduce el suministro de sangre a la zona. Por este motivo, se pone blanca, azul o roja. La persona puede sentir hormigueo, entumecimiento o dolor. A medida que se alivia el ataque, los vasos sanguíneos se van dilatando. La zona afectada puede ponerse de color rojo intenso mientras se calienta, y luego recupera su color normal.

¿Cuál es la causa de la enfermedad de Raynaud?

Con la enfermedad de Raynaud, se cree que los vasos sanguíneos en la zona afectada reaccionan de forma muy brusca a determinados desencadenantes, como el frío. Esto hace que se estrechen (vasoespasmo) mucho más que en las personas que no tienen esta enfermedad. Los especialistas no conocen el motivo por el que los vasos sanguíneos reaccionan de forma tan intensa a ciertos desencadenantes. Entre un ataque y otro, los vasos sanguíneos están normales y sanos. Los ataques no dañan los vasos sanguíneos de forma permanente. Pero pueden engrosar las paredes de las arterias.

En algunos casos, la enfermedad de Raynaud ocurre en combinación con otra enfermedad o afección. Con frecuencia, son trastornos del tejido conjuntivo, como el lupus, la esclerodermia o la artritis reumatoide. Esto se denomina enfermedad de Raynaud

secundaria (a diferencia de la enfermedad de Raynaud primaria que se explicó anteriormente) y puede ser más grave. Si este es su caso, su proveedor de atención médica podrá analizar qué tratamiento es conveniente para la afección subyacente.

¿Cuáles son los factores de riesgo?

Los factores de riesgo para la enfermedad de Raynaud incluyen lo siguiente:

- Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar la enfermedad de Raynaud.
- Las personas más jóvenes, generalmente entre los 15 y los 30 años, tienen un riesgo más alto.
- Vivir en climas más fríos aumenta el riesgo.
- Tener un familiar con la enfermedad de Raynaud también aumenta el riesgo.
- Las afecciones reumatóides subyacentes aumentan el riesgo de esta enfermedad.

¿Cuáles son los posibles desencadenantes?

Los desencadenantes para la enfermedad de Raynaud incluyen lo siguiente:

- Frío
- Estrés
- Cafeína
- Tabaquismo
- Movimientos repetitivos
- Ciertos medicamentos, como los bloqueadores beta, los medicamentos para la migraña y las pastillas anticonceptivas, entre otros
- Lesiones
- Emociones

¿Cómo se diagnostica la enfermedad de Raynaud?

Su descripción de los síntomas, sus antecedentes médicos y una exploración física suelen ser suficientes para establecer el diagnóstico. También pueden hacerse también análisis de sangre y otras pruebas para determinar si existen afecciones subyacentes y para descartar otros problemas.

¿Cómo se trata la enfermedad de Raynaud?

No hay ninguna cura conocida para la enfermedad de Raynaud. Pero puede aprender a controlar los síntomas y reducir la frecuencia y la intensidad de los ataques. En la mayoría de las personas, el control de los desencadenantes es suficiente para limitar los ataques. Su proveedor de atención médica podría recomendarle lo siguiente:

- Tome medidas de seguridad para ayudar a evitar que se reduzca la circulación de sangre en las manos y los pies. Por ejemplo:
 - Vestirse con prendas abrigadas cuando haga frío.
 - Usar guantes o manoplas cuando haga tareas que podrían enfriarle mucho las manos, como al usar el refrigerador o el congelador.
 - Evitar el estrés y la cafeína.
 - Hacer ejercicio con regularidad. Esto puede disminuir la frecuencia y la intensidad de los ataques.
 - Si fuma, dejar de hacerlo puede mejorar su afección. Esto se debe a que fumar estrecha los vasos sanguíneos y reduce la circulación sanguínea.
- Sumerja las manos o los pies en agua tibia (no caliente). Haga esto en cuanto note las primeras señales de un ataque. Continúe hasta que la piel recupere su color normal.

En algunas personas, los síntomas son persistentes o preocupantes. Para estos casos, existen otras opciones de tratamiento. Su proveedor de atención médica puede darle más información sobre los siguientes tratamientos:

- **Medicamentos recetados.** Se usan para relajar y dilatar los vasos sanguíneos, como los bloqueadores de los canales de calcio. Estos medicamentos pueden ayudar a aliviar los síntomas.
- **Cirugía de los nervios.** Se usa en los casos más graves que no responden a otros tratamientos. La cirugía elimina los nervios que rodean los vasos sanguíneos en las manos y los pies. Al no haber estimulación nerviosa, los vasos sanguíneos permanecen más relajados. De esta manera, es menos probable que se estrechen demasiado en respuesta al estímulo. En algunos casos, pueden usarse inyecciones para bloquear los nervios.

Si los ataques son intensos, duran mucho tiempo u ocurren con mucha frecuencia, pueden producirse daños y úlceras en la piel. Controlar los ataques puede ayudar a prevenir este problema.

Cuándo buscar atención médica

Los siguientes problemas ocurren en casos aislados, pero pueden ser graves. Llame a su proveedor de atención médica de inmediato si presenta cualquiera de estos síntomas:

- Infección o úlceras en la piel
- Piel que se torna de color negro en un dedo de la mano o del pie
- Piel que se abre por sí sola
- Erupción en la piel
- Dolor o hinchazón en las articulaciones de un dedo de la mano o del pie