

# 43

Qué es?

**EI**  
Fenómeno  
de Raynaud

# 43

## Qué es? El Fenómeno de Raynaud

El francés Maurice Raynaud dio nombre a esta enfermedad que se caracteriza por una disminución de la circulación sanguínea en los dedos de las manos y de los pies, que produce dolor y cambios de coloración en dichas localizaciones. En ocasiones puede afectar a otras zonas como los labios, la nariz y las orejas. Los factores que lo desencadenan son los cambios de temperatura (generalmente el frío) y las situaciones de estrés.

La disminución de la circulación sanguínea en manos y pies se produce por una contracción de los vasos sanguíneos, que enlentece la llegada de sangre. Como en las manos y pies, normalmente los vasos son pequeños, este vasoespasmo hace muy difícil la llegada de sangre y por lo tanto la oxigenación de la piel, provocando el cambio de coloración.

Aparece con mayor frecuencia en las mujeres, en la 2ª y 3ª década de la vida. Cuando ocurre sin causa aparente se le denomina fenómeno de Raynaud primario o enfermedad de Raynaud. Cuando se asocia a otra enfermedad, se le llama fenómeno de Raynaud secundario. La frecuencia del fenómeno de Raynaud primario es aproximadamente del 3-4% de la población general y la del secundario depende de la enfermedad subyacente.

Es normal que a cualquier persona expuesta al frío intenso le disminuya la circulación sanguínea distal, pero cuando se padece el fenómeno de Raynaud, es tal la sensibilidad a los pequeños cambios de temperatura, que se puede producir un ataque por estar en una habitación con aire acondicionado.

### ¿A QUÉ ENFERMEDADES SE PUEDE ASOCIAR?

El fenómeno de Raynaud secundario se asocia con mayor frecuencia a las enfermedades reumáticas del colágeno, también llamadas autoinmunes. Aparece con más frecuencia en la Esclerodermia y el Síndrome de Sjögren, pero también puede hacerlo en otros tipos de artritis, como Lupus Eritematoso o Artritis Reumatoide. También pueden presentarlo las personas que trabajan con herramientas que provocan vibración, (como los martillos neumáticos) y determinados medicamentos que provocan contracción de los vasos sanguíneos, como la ergotamina, los antagonistas beta-adrenérgicos y los anticonceptivos.

### ¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

En situaciones de frío o estrés aparecen los síntomas de forma episódica, como brotes o ataques, que duran de 10 a 15 minutos, o incluso horas. Los ataques son siempre reversibles y raramente causan un daño importante de los tejidos. No hay que confundirlos con otros procesos isquémicos, como la trombosis o las vasculitis, que son irreversibles y provocan daño estructural.

Los Síntomas habituales del Fenómeno de Raynaud son:

- 1.- Cambio de coloración de la piel en una secuencia de tres fases, blanca-azul-roja. Primero se vuelve blanca por que llega poca sangre, en segundo lugar se pone azul al quedarse estancada la sangre y en tercer lugar se pone roja (a veces morada) porque la luz del vaso sanguíneo se abre y vuelve a circular el flujo sanguíneo. Por lo menos tienen que producirse dos de los tres cambios de coloración y en el orden expuesto.
- 2.- Dolor en los dedos cuando están fríos.
- 3.- Hinchazón, hormigueo o dolor cuando se recupera el flujo de la sangre (fase hiperémica).

En los 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.

### ¿CÓMO DIAGNOSTICARLO?

Si una persona tiene los síntomas que hemos referido, debe acudir a su médico para que lo estudie y descarte otros procesos que se pueden parecer. Lo primero que hace el médico es interrogar sobre los síntomas y hacer un reconocimiento médico general. Los análisis generales y los especiales como la búsqueda de anticuerpos antinucleares le permiten saber si está asociado a alguna enfermedad.

Actualmente se aplica, de forma sistemática, una técnica muy sencilla y cómoda para el paciente, que es ver con un microscopio la zona distal de los dedos, buscando anomalías vasculares. Se le denomina capilaroscopia y nos permite, por ejemplo, diagnosticar la esclerodermia del fenómeno de Raynaud secundario.

Si el médico diagnostica fenómeno de Raynaud, probablemente deberá un seguimiento del problema. 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.

Establecer un correcto diagnóstico es importante porque, según la causa, la efectividad de muchas terapias depende de que sean utilizadas al inicio de la enfermedad.

## ¿CÓMO LO PODEMOS TRATAR?

No existe tratamiento curativo para el fenómeno de Raynaud pero sí existen normas y tratamientos para evitar los ataques en el fenómeno de Raynaud primario y el daño de los tejidos en el fenómeno de Raynaud secundario. Es necesario que si padeces este fenómeno te impliques, porque las medidas de protección del frío y el cuidado de la piel son más importantes que los propios medicamentos.

**Medidas que puede adoptar el paciente:** Protegerse del frío abrigándose bien, no sólo las manos y los pies, si no todo el cuerpo, incluyendo nariz, labios y orejas. La ropa de abrigo incluyendo los jerseys, el sombrero, la bufanda, los guantes, los calcetines gruesos y las botas son elementos importantes en invierno, no olvidando, en otras épocas del año, abrigarse al entrar en habitaciones con aire acondicionado. Debemos evitar el contacto directo con el frío, tocar el agua en las labores del hogar y al coger alimentos fríos de la nevera o el congelador.

**Protegerse la piel:** Es importante que la piel se mantenga bien hidratada para evitar que aparezcan rozaduras, cortes y grietas que tardan más tiempo en curarse. Utilizar cremas suavizantes, jabones suaves y lociones para las uñas. Cuando se corten las uñas hacerlo con cuidado de no producirse heridas.

**Relajación:** El estrés puede desencadenar un ataque, por lo que se aconseja realizar ejercicios aeróbicos y relajantes, o cualquiera de las técnicas que actualmente se utilizan para disminuir dicho estrés.

No se debe fumar porque el tabaco provoca vasoespasmo en todo el cuerpo y desencadena episodios de fenómeno de Raynaud en manos y pies.

Si aparecen ulceraciones o heridas hay que evitar las infecciones, por lo que se requiere tratamiento específico por el médico.

En un ataque agudo no te pongas nervioso y piensa que los ataques son reversibles. Procura calentar progresivamente las manos y los pies. Si utilizas agua para mejorar la circulación deberá estar solamente templada; el agua muy caliente puede erosionar la piel.

**Tratamiento médico:** No existen medicamentos específicos para el fenómeno de Raynaud primario, pero otros que se utilizan para tratar la tensión arterial o los problemas cardíacos son efectivos. Los antagonistas del calcio como la nifedipina, los inhibidores de la enzima convertidora de la angiotensina, las prostaglandinas intravenosas y otros de reciente introducción ayudan a relajar la pared de los vasos sanguíneos.

El tratamiento médico del fenómeno de Raynaud secundario depende de la enfermedad asociada. Cuando la causa es una enfermedad reumatológica, la mejoría es más difícil. En el caso de que haya exposición a tóxicos o se desencadene por utilizar herramientas que producen vibración, la suspensión de estos factores lo hará desaparecer.

**Tratamiento quirúrgico:** La cirugía, cortando los nervios que provocan el estrechamiento de los vasos, se aplica a los casos graves, generalmente en el fenómeno de Raynaud secundario.