

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Sep 03, 2019

Fenómeno de Raynaud

El fenómeno de Raynaud es una afección que puede cortar repentinamente el flujo sanguíneo a partes del cuerpo, generalmente los dedos de las manos y los pies, durante períodos cortos de tiempo.

Qué es el fenómeno de Raynaud?

Si tienes el fenómeno de Raynaud, los dedos de las manos y de los pies y otras partes del cuerpo se vuelven repentinamente, blancos y fríos.

Esto sucede cuando los pequeños vasos sanguíneos de los dedos de las manos y los pies se estrechan, lo que impide que la sangre fluya normalmente a través de ellos. Estos ataques generalmente ocurren durante el clima frío, pero algunas personas reciben ataques si se sienten molestas o estresadas. Un pequeño cambio de temperatura puede desencadenar un ataque.

La enfermedad de Raynaud es más común en las mujeres que en los hombres.

No está claro qué causa la enfermedad de Raynaud en la mayoría de las personas. Sin embargo, algunas personas la contraen como resultado de otra enfermedad, como otros problemas con los vasos sanguíneos o una enfermedad del sistema inmunitario llamada lupus.

Las personas que trabajan con herramientas vibratorias, como las excavadoras de carreteras, también tienen más posibilidades de contraer el fenómeno de Raynaud.

Esta información trata sobre el tratamiento del fenómeno de Raynaud que no está relacionado con una afección más grave.

Cuáles son los síntomas?

No es lo mismo tener el fenómeno de Raynaud que tener las manos frías. Durante un ataque de Raynaud, algunos o todos tus dedos de repente se ponen muy pálidos. Habrá una clara división entre la piel de color normal y la piel muy pálida.

Esto también puede afectar los dedos de los pies, los lóbulos de las orejas y la nariz (y más raramente la lengua y los pezones). Sus dedos se sentirán fríos y pueden hormiguear y sentirse entumecidos o dolorosos.

Fenómeno de Raynaud

Debido a que sus dedos no reciben suficiente oxígeno, pueden volverse azules. A medida que la sangre regresa a los dedos, se vuelven muy rojos y pueden palpar y doler. El ataque puede durar desde unos minutos hasta unas horas.

El fenómeno de Raynaud puede ser doloroso y preocupante, pero por lo general no es grave. Los síntomas deben desaparecer por completo después de cada ataque.

qué tratamientos funcionan?

Mantener el calor es la mejor manera de prevenir ataques. Los medicamentos pueden ayudar si los síntomas son graves.

Cosas que puedes hacer por ti mismo

Mantener el calor es lo mejor que puedes hacer para prevenir los ataques de Raynaud. Es necesario mantener todo el cuerpo caliente para evitar que los dedos de las manos y los pies reaccionen de forma exagerada al frío. Aquí hay algunas ideas:

- Use capas de ropa holgada
- Use sombreros y guantes en climas fríos
- Mantén tus pies secos
- Use guantes o calcetines (o ambos) en la cama durante el invierno
- Use calefacciones portátiles y calentadores para las manos y los pies si necesita permanecer al aire libre durante mucho tiempo.

Además, recuerda que el aire acondicionado puede hacer que las habitaciones sean muy frescas.

Durante un ataque, caliente sus manos, pies o las partes afectadas de su cuerpo yendo al interior. Puede usar agua tibia para ayudar a calentar las partes afectadas.

Si eres fumador, es importante que dejes de hacerlo. Las sustancias químicas del tabaco pueden empeorar los síntomas.

Si está tomando medicamentos para tratar otra afección, pregúntele a su médico si alguno de ellos podría empeorar la enfermedad de Raynaud.

También puedes tratar de aprender a controlar el estrés, especialmente si tus ataques comienzan cuando estás molesto o estresado.

El ibuprofeno o el paracetamol pueden ayudar con el dolor.

medicamentos

Por lo general, las personas no necesitan medicamentos para tratar la enfermedad de Raynaud a menos que sus síntomas sean graves. Los medicamentos pueden ayudar a reducir el número de ataques de Raynaud que sufre, o hacerlos menos graves. Estos incluyen medicamentos llamados bloqueadores de los canales de calcio, un tipo de medicamento que también se usa para tratar problemas cardíacos.

Fenómeno de Raynaud

Si los bloqueadores de los canales de calcio no funcionan, o si no puede tomarlos por alguna razón, hay otros medicamentos que su médico puede recetarle.

Los efectos secundarios comunes de los medicamentos utilizados para el fenómeno de Raynaud incluyen enrojecimiento y sensación de mareo. Los efectos secundarios menos comunes incluyen pies hinchados o palpitaciones cardíacas.

Qué me va a pasar?

Si bien la enfermedad de Raynaud puede ser incómoda, no es grave para la mayoría de las personas.

Si sus síntomas son leves, probablemente no necesitará tomar medicamentos. Sin embargo, es posible que necesites hacerte pruebas para ver si el fenómeno de Raynaud está relacionado con otra afección. Si sus síntomas son más graves, hay medicamentos que pueden ayudar.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

