FENÓMENO DE RAYNAUD

El fenómeno de Raynaud consiste en episodios de cambios de color en los dedos de las manos y los pies durante la exposición al frío o en respuesta a estrés emocional. En algunas personas también afecta las orejas, labios y nariz.

Aunque es normal que el volumen de sangre disminuya en fríos extremos, las personas con el fenómeno de Raynaud son altamente sensibles a las bajas temperaturas y pueden desarrollar episodios aunque estén en cuartos con aire acondicionado o cuando cogen una bebida fría. Un episodio del fenómeno de Raynaud dura generalmente de 10 a 15 minutos.

Cuando esta condición ocurre en ausencia de enfermedad, se le conoce como fenómeno de Raynaud primario. Este fenómeno también puede ocurrir en asociación con varias formas de artritis como la artritis reumatoide, esclerodermia y lupus. A esta forma se le llama fenómeno de Raynaud secundario. Los síntomas que pueden indicar el fenómeno de Raynaud secundario incluyen artritis, erupciones cutáneas o cambios en la textura de la piel, falta de aliento o pérdida de peso.

Este trastorno puede empezar a cualquier edad, pero el fenómeno primario típicamente comienza entre los 15 a 25 años. Si comienza después de los 40 o está asociada con otros síntomas, aumenta el riesgo del fenómeno secundario y es importante ver a un profesional de la salud para una evaluación médica y diagnóstica adecuada.

Aunque no existe cura para el fenómeno de Raynaud, este trastorno se puede controlar y se pueden reducir los síntomas en la mayoría de los casos.

Causas

Los médicos no están seguros de la causa exacta del fenómeno de Raynaud. Lo que saben es que los episodios frecuentemente se disparan debido a bajas temperaturas y a veces por estrés emocional, como nerviosismo o emociones fuertes. Hay muchas causas del fenómeno de Raynaud secundario, incluyendo inflamación de los vasos sanguíneos (llamado vasculitis) o bloqueo de los vasos.

Síntomas

Los episodios del fenómeno de Raynaud usualmente ocurren sólo intermitentemente y típicamente no causan daño permanente. Sin embargo algunas personas pueden tener episodios frecuentes y severos.

Durante un episodio del fenómeno de Raynaud, los vasos sanguíneos de las áreas afectadas -generalmente los dedos de las manos y los pies- se estrechan por poco tiempo. Este estrechamiento evita que la sangre fluya libremente al área afectada. Al disminuir el flujo sanguíneo, pueden notarse los siguientes síntomas:

- Cambio del color de la piel. Primero, la piel se torna blanca porque hay poca sangre en el área. Luego, se vuelve azul porque la sangre permanece estancada en los vasos sanguíneos debido a flujo inadecuado. Finalmente, la piel se torna roja o morada al volver la sangre a circular otra vez. Algunas veces la piel se puede tornar sólo blanca o azul.
- Entumecimiento, frío o dolor por el lento flujo de la sangre.
- Hinchazón, hormigueo, dolor, calor y/o punzadas al reanudarse el flujo sanguíneo.

El fenómeno de Raynaud puede generar daño ocasional a la piel y los tejidos suaves de la parte del cuerpo afectada. Se pueden desarrollar llagas o úlceras, las cuales pueden infectarse y pueden tardar en curar. Además, puede haber desgaste de los tejidos de las terminaciones de los dedos y en casos muy severos del síndrome de Raynaud, pérdida de un dedo.

Tratamiento

El objetivo del tratamiento en personas con fenómeno de Raynaud es el de prevenir episodios de cambio de color en los dedos de las manos y los pies durante la exposición al frío o a la tensión emocional, y en casos del fenómeno de Raynaud secundario, es el de prevenir daño a los tejidos. Se puede lograr esto protegiéndose del frío y evitando factores agraviantes, tales como fumar y excesiva tensión emocional.

Protección del frío

Para evitar episodios del fenómeno de Raynaud, debe mantenerse caliente el cuerpo entero. 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 jerséis, 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. Se debe 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.

Protección de 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.

Hay que tener precaución cuando se hagan actividades que ejerzan presión en las yemas de los dedos, tales como tocar la guitarra o el piano. Este tipo de presión puede causar que los vasos sanguíneos se estrechen, disparando un episodio.

Llevar ropa hecha de fibras naturales, como el algodón y la lana, ya que alejan la humedad de la piel.

Otras recomendaciones

- No fumar ni consumir bebidas con cafeína, ya que causan vasoconstricción e incrementan la frecuencia de episodios.
- Seguir un programa de ejercicio aeróbico.
- Evitar la tensión emocional. Una variedad de técnicas de relajación puedan ayudar a reducir el nivel de estrés.

Medicamentos

La mayoría de las personas con fenómeno de Raynaud primario no requieren tratamiento médico, aunque muchas escogen tomar medicamentos durante los meses de invierno. Las personas con fenómeno de Raynaud secundario tienen riesgo de ulceraciones en las puntas de los dedos y tienden a tener una sintomatología activa durante todo el año.

Las medicinas más utilizadas en esta patología son los bloqueadores de los canales de calcio como nifedipina, amlodipina e isradipina. Otros fármacos que abren los vasos sanguíneos incluyen losartan, prazosin, nitroglicerina tópica, inhibidores de la recaptación de serotonina como fluoxetina, e inhibidores de la fosfodiesterasa como sildenafil y tadalafil, actualmente aprobados para la disfunción eréctil en el hombre.

Algunos de estos medicamentos pueden tener efectos secundarios como dolores de cabeza, palpitaciones, pérdida de memoria o mareos o retención de fluidos.

Cirugía

En casos severos, el médico puede recomendar cirugía para tratar el fenómeno de Raynaud. El procedimiento quirúrgico que se utiliza para tratarlo incluye el cortar los nervios que causan la vasoconstricción. Este procedimiento se hace principalmente en casos muy severos de formas secundarias del fenómeno de Raynaud.

Complementos alimenticios

Natto-K™ (Enzymedica): La nattokinasa, enzima derivada de un alimento de soja natural fermentado " *Natto* ", es beneficiosa para la circulación ya que va a favorecer la eliminación de fibrina y va a promover la viscosidad sanguínea normal.

L-Arginina 500 mg (HealthAid): Es capaz de revertir el daño a los tejidos que causa el fenómeno de Raynaud, mejora los síntomas y subsecuentes episodios. Además, estimula la producción de óxido nitroso que mantiene las arterias abiertas y relajadas.

V-Vein® (HealthAid), que contiene:

- **Ginkgo:** Particularmente eficaz para mejorar los problemas circulatorios, permitiendo la dilatación venosa, arterial y de los capilares. Aumenta la microcirculación y la viscoelasticidad sanguíneas, previniendo la aparición de trombos.
- **Jengibre**: El jengibre mejora los problemas de circulación. También se considera un alimento "caliente", que provee al cuerpo con el calor adicional en condiciones de frío.

Vein Care® (Nutrinat Evolution), que contiene:

- **Castaño de Indias (Venocin®):** Extracto de castaño de indias estandarizado para contener un mínimo de 20% en escina. El castaño de indias es tonificante de la circulación sanguínea, además de antiinflamatorio y antiedematoso.
- **Diosmina (DiosVein®):** Fórmula innovadora de diosmina que presenta mayor biodisponibilidad que la diosmina convencional. DiosVein® está respaldado por numerosas investigaciones clínicas por su capacidad para promover piernas y circulación saludable.

Vitamina C 1.000 mg + Bioflavonoides (HealthAid): Contribuyen a la formación normal de colágeno para una función saludable de los vasos sanguíneos, mejorando el flujo de la sangre.

CoQ-10 20mg (HealthAid)/CoQ10 30 mg Complex (Terranova): Uno de los efectos más conocidos de este compuesto es su acción antioxidante, así como el control que ejerce sobre el flujo de oxígeno dentro de las células, la asistencia con el funcionamiento cardiovascular, la producción de energía y su asistencia con la absorción de otros nutrientes.

Omega-3 Plus (Nutrinat Evolution): Ayuda a mejorar la circulación sanguínea, aumentando el flujo sanguíneo hacia los dedos.

Vitamina B3 (Niacinamida) 250 mg (HealthAid): Desempeña un papel clave en el aumento de flujo sanguíneo a la superficie de la piel y la regulación de la dilatación de los vasos sanguíneos.

Vitamina E natural 200 UI (HealthAid): Es bien conocida como un agente para la salud de la piel, pero también puede proteger la integridad de otras células, especialmente de los vasos sanguíneos. Por esa razón, la vitamina E es muy importante en el tratamiento natural del síndrome de Raynaud, para asegurarse de que el oxígeno pueden pasar con facilidad y eficacia a través de los vasos sanguíneos.

Calmagzinc™ (HealthAid): Protege las arterias del estrés causado por los cambios repentinos de presión arterial.