

SABAÑONES

Los sabañones son una rojez, hinchazón y sensibilidades de los pequeños vasos sanguíneos de la piel. Estos pequeños vasos sanguíneos se inflaman dolorosamente cuando hay un calor súbito tras exponerse a un frío extremo. Los sabañones también se conocen como pernio y están caracterizados por la rojez, hinchazón, picor y aparición de ampollas normalmente en los dedos, los dedos de los pies, la nariz y las orejas. Los sabañones desaparecen tras un par de semanas de tratamiento. Sin embargo, pueden reaparecer durante años especialmente cuando hace tiempo muy frío.

Síntomas

Las señales y síntomas comunes de los sabañones incluyen:

- Hinchazón
- Decoloración de la piel de rojo a púrpura-morado
- Picor en las zonas afectadas de las manos y los pies
- Sensación de ardor
- Ampollas
- Ulceras cutáneas

Causas

Las causas de los sabañones principalmente están relacionadas con las reacciones anormales del cuerpo al frío. Ocurren en zonas que están sometidas a un calentamiento súbito y rápido tras estar expuestas al frío. Por ejemplo, puede desarrollar sabañones si se calienta las manos directamente sobre un fuego o calentador. El calentamiento rápido de la piel lleva a la expansión de los pequeños vasos sanguíneos que hay bajo la piel. Esto resulta en la filtración de sangre hacia los tejidos de los alrededores.

Puede encontrarse en riesgo incrementado de desarrollar sabañones debido a los siguientes factores:

- Exposición al frío: Si su piel queda expuesto a temperaturas frías y entonces se calienta, puede ser propenso a desarrollar sabañones.
- Común entre mujeres: Se sabe que las mujeres corren un riesgo mayor de desarrollar sabañones. La razón exacta de esto se desconoce.
- Peso corporal: Los individuos que tienen un peso muy bajo corren un mayor riesgo de sabañones.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

- **Clima:** Los sabañones no son comunes en regiones muy frías y secas porque la ropa y las condiciones de vida en dichas zonas ofrecen una protección del frío adecuada. En zonas donde tienen un clima frío junto a una humedad alta, el riesgo de sabañones es mayor.
- **Temporadas:** Los sabañones ocurren más comúnmente entre el mes de noviembre y abril.
- **Problemas circulatorios:** Los individuos que experimentan problemas de circulación son más vulnerables a los cambios de temperatura y esto les coloca en un riesgo mayor de desarrollar sabañones.
- **Fenómeno de Raynaud:** Quienes han sido diagnosticados con el fenómeno de Raynaud son más propensos a desarrollar sabañones.

Los individuos con mayor riesgo de desarrollar sabañones incluyen las personas mayores y los niños. Las personas que consumen demasiado alcohol y los fumadores habituales también corren riesgo, ya que los componentes que se encuentran en el alcohol y la nicotina inhiben la circulación sanguínea.

Prevención

- Evitar la exposición al frío.
- Realizar ejercicio físico con regularidad.
- Incrementar el consumo de alimentos con vitaminas C (pimientos, cítricos), y vitamina A (vegetales naranjas, amarillos y verdes como zanahoria, espinaca, berro, borraja, calabaza) ya que ayudan a restaurar tejidos dañados, y con vitamina D (leche, yogur, queso) que estimulan la circulación.
- Usar ropa aislante adecuada, no ajustada (guantes, orejeras y medias de lana o algodón). Evitar el uso fibras sintéticas.
- Usar mantas eléctricas, para paliar el frío.
- Evitar el consumo de tabaco.
- Masajear las zonas propensas a tener sabañones, para estimular el flujo sanguíneo.
- Aplicarse cremas hidratantes que eviten la sequedad de la piel, por la mañana o después de ducharse.
- No exponer las manos y los pies directamente a la estufa o radiador para evitar los cambios bruscos de temperatura.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Tratamiento

El tratamiento habitual farmacológico para los sabañones incluye aplicaciones tópicas de corticosteroides que alivian la rojez, la hinchazón y el picor. En algunos casos, se utilizan medicamentos para reducir la presión sanguínea para tratar los sabañones, ya que ayudan a abrir los vasos sanguíneos. Puede ser incluso necesario tratar las heridas en caso de que se haya rasgado la piel para prevenir más infecciones.

Tratamiento natural

Complementos alimenticios

V-Vein™ (HealthAid), que contiene, entre otros:

- Ginkgo, el cual es conocido por ayudar en el tratamiento de los sabañones. Ayuda a mejorar el funcionamiento del sistema circulatorio y mejora el flujo sanguíneo en las extremidades.
- El jengibre también es un gran remedio natural para los sabañones, ya que estimula la circulación y tiene propiedades antiinflamatorias.

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.

Betaimune® (HealthAid):

- Bioflavonoides cítricos: Ayudan a reforzar los vasos capilares.
- Vid roja: Se ha comprobado que la vid roja estabiliza las paredes vasculares, disminuyendo la permeabilidad y el edema asociado. A su vez disminuye la sobreproducción de hialuronato asociado a las patologías venosas y aumenta el entrecruzamiento de las fibras de colágeno.
- Vitaminas A, C y D: Fomenta la reparación de los tejidos, y así mejorar la circulación.
- Vitamina E: Tiene un gran poder antioxidante de las células y favorece también la circulación sanguínea.

Vitamina B3 (Niacinamida) 250 mg (HealthAid): Los sabañones aparecen a causa de una prácticamente nula resistencia al frío, lo que puede estar motivado a causa de una baja presencia de vitamina B3 en nuestro organismo.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.