

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

Circu Optim® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- **Castaño de Indias:** 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 y hesperidina:** Flavonoides cítricos con propiedades venotónicas y vasoprotectoras. Favorecen el drenaje linfático y ejercen un efecto antiinflamatorio natural.
- **Cayena:** El fruto de la cayena contiene una oleorresina constituida por capsaicinoides que presentan acción analgésica y antiinflamatoria.
- **Rusco:** Además de su acción como protector capilar, estimula la diuresis, ayudando a remitir la retención de líquidos y los edemas, generadores ambos de pesadez en las piernas.

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.

Antiox Care® (Nutrinat Evolution)/Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova), que contienen, entre otros:

- **Vitamina A:** Ejerce un efecto positivo sobre la curación de las heridas, modulando la actividad del colágeno y estimulando las células epiteliales.
- **Vitamina C:** Una deficiencia de vitamina C se asocia con un elevado riesgo de desarrollar úlceras en la piel. Tiene efecto antioxidante y reduce el daño producido por los radicales libres. El ácido ascórbico es necesario para la síntesis de hidroxiprolina, componente primordial del colágeno. También aumenta la respuesta inmune.

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.

- Vitamina E: Tiene propiedades antioxidantes, neutraliza la acción de radicales libres y previene el daño tisular.
- Ácido fólico: Está involucrado en la regeneración de la piel y la cicatrización.
- Selenio: Actúa sinérgicamente con la vitamina E.
- Zinc: Estimula la formación de colágeno, mejora la regeneración de tejido, neutraliza los radicales libres y previene el daño oxidativo, previene el daño por isquemia. El déficit de zinc se asocia a lesiones dérmicas y alteración en el proceso de cicatrización de úlceras.
- Hierro: Necesario para la hidroxilación de lisina y prolina en la formación de colágeno.
- Cobre: Componente importante en procesos enzimáticos, cataliza el primer paso de formación de colágeno.

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.