

Cuidados para evitar los dolorosos sabañones de los pies

La perniois, popularmente conocida como sabañones, son lesiones rojovioláceas dolorosas localizadas en la superficie de la piel que suelen aparecer en zonas como manos, pies, nariz y orejas, tras una larga exposición al frío o la humedad.

Nos centraremos en los sabañones de los pies. Los expertos afirman que pueden aparecer tras una respuesta anormal de nuestro cuerpo a las bajas temperaturas, combinada con una pobre regulación del flujo sanguíneo de la piel. Tras exponer los pies al frío, si los sometemos a un aumento de temperatura se produce una vasodilatación brusca que ocasiona una inflamación dolorosa: el sabañón.

Los especialistas del servicio de Dermatología del Hospital Universitari Sagrat Cor explican que existen determinados grupos de personas como los niños, las mujeres y los ancianos que, por sus características fisiológicas, son más vulnerables. Además existen diversos factores que incrementan el riesgo de tener sabañones:

- El bajo peso: las personas que tienen un peso inferior al que les correspondería tienen más riesgo de padecerlos.
- La mala circulación: las personas que tienen una mala circulación son más sensibles a los cambios de temperatura por lo que es más probable que puedan tener sabañones.
- Las enfermedades autoinmunes que afectan al tejido conectivo: por ejemplo, sufrir artritis reumatoide, lupus, esclerodermia, dermatomiositis, vasculitis o crioglobulinemia.
- La enfermedad de Raynaud, un trastorno de los vasos sanguíneos que se estrechan cuando la persona siente frío o estrés y afecta a los dedos de los pies y de las manos. Las personas con esta patología tienen mayor posibilidad de sufrir sabañones y enfermedades sistémicas.

Los síntomas de los sabañones son dolor, picor, ardor e hinchazón en la zona afectada, junto a un enrojecimiento violáceo de la piel de los pies, bien delimitado. En los casos más graves, pueden aparecer ampollas y/o úlceras.

Ante la presencia de alguno de estos síntomas es necesario acudir a la consulta del especialista para realizar una revisión completa con el objetivo de obtener un diagnóstico y el tratamiento más adecuado.

Se puede prevenir la aparición de sabañones utilizando calzado impermeable ante la lluvia o la nieve, utilizar tejidos aislantes en los calcetines como el algodón o la lana, realizar ejercicio físico con regularidad, evitar la humedad en la zona y aplicar cremas hidratantes específicas que, en algunos casos y bajo prescripción médica, pueden contener activos vasodilatadores. En los casos más graves, o asociados a enfermedades internas, podrán recomendar fármacos con finalidad terapéutica o profiláctica.

Cuidados para evitar los dolorosos sabañones de los pies

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertenece a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) desde el 15 de julio de 1985, año de la creación de esta importante red sanitaria catalana. Fundado entre las décadas de los 60/70 ofrece todas las especialidades medicoquirúrgicas, de las que destacan cirugía torácica, cirugía cardíaca, neurocirugía, cirugía ortopédica y oncología, entre otras. Desarrolla actividades asistenciales, docentes y de investigación. El Sagrat Cor está acreditado como hospital docente por la Facultad de Medicina de la Universidad de Barcelona y, para la preparación de médicos especialistas (MIR), por el Ministerio de Sanidad. También dispone de acuerdos con otras universidades nacionales e internacionales para formación de pregrado y postgrado.

Para más información:

Comunicación

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45