

## CAPÍTULO 2.

### FENÓMENO DE RAYNAUD

*Almudena Barros Barros, Begoña Moreira Martínez*

#### Que é? Concepto da enfermidade.

O francés Maurice Raynaud deu o seu nome a este trastorno, que se caracteriza por unha diminución da circulación sanguínea nos dedos das mans e dos pés, o que provoca dor e cambios de cor nestas localizacións. As veces, pode afectar a outras áreas como os beizos, o nariz e as orellas. Os factores que o desencadean son os cambios de temperatura (xeralmente o frío) e as situacións de estrés e emocións.

A diminución da circulación sanguínea nas mans e nos pés é causada pola contracción dos vasos sanguíneos. Como nas mans e nos pés, os vasos son normalmente pequenos, este peche do vaso (vasoespasmio) dificulta moito a circulación do sangue e polo tanto a osixenación da pel, provocando o cambio de cor.

#### Grupo de poboación á que afecta e causas.

Aparece con maior frecuencia nas mulleres, na segunda e terceira década de vida.

Cando se produce sen causa aparente, denomínase fenómeno de Raynaud primario ou enfermidade de Raynaud.

Cando se asocia con outra enfermidade, chámase fenómeno de Raynaud secundario.

A frecuencia do fenómeno de Raynaud primario é de aproximadamente o 3-4% da poboación xeral e a do secundario depende da enfermidade subxacente.

O fenómeno de Raynaud secundario asóciase máis frecuentemente con enfermidades reumáticas autoinmunes. Aparece con máis frecuencia na esclerodermia e na síndrome de Sjögren, pero tamén pode facelo noutros tipos de patoloxías como o lupus eritematoso sistémico.

É normal que calquera persoa exposta a un frío intenso teña diminuída a circulación sanguínea distal, pero cando unha persoa ten o fenómeno de Raynaud é tan sensible aos pequenos cambios de temperatura que pode sufrir un ataque ao estar nunha habitación con aire acondicionado.

### Causas de Fenómeno de Raynaud secundario:

Enfermidades reumatolóxicas autoinmunes	Esclerose sistémica, síndrome de Sjögren, lupus eritematoso sistémico, dermatomiosite-polimiosite, conectivopatía indiferenciada, vasculite, síndrome antifosfolípido...
Fármacos/drogas	Antimigrañosos, algúns betabloqueantes, drogas...
Ocupacional	Uso de maquinaria vibratoria, traumatismos repetidos, etc.
Infeccións	Virus hepatitis B, C, SARS-COV-2...
Enfermidade vascular	Aterosclerose, microembolia...
Outras causas	Hipotiroidismo, enfermidades hematolóxicas, fibromialxia, trastornos da conduta alimentaria, etc.

### Como se manifesta o fenómeno de raynaud? Síntomas.

En situacións de frío, emocións ou estrés, aparecen síntomas temporais, como brotes ou ataques, que duran entre 10 e 15 minutos, ou incluso horas. Os ataques son sempre reversibles e raramente causan danos importantes nos tecidos. Non se deben confundir con outros procesos isquémicos (con falta de circulación), como a trombose ou a vasculite, que son irreversibles e provocan danos estruturais.

### Os síntomas habituais do fenómeno de Raynaud son:

- Cambio de coloración da pel nunha secuencia de tres fases, branco-azul-vermello. Primeiro vólvese branco porque chega pouco sangue, en segundo lugar vólvese azul cando o sangue está estancado e en terceiro lugar vólvese vermello (ás veces morado) porque a luz (conduto) do vaso sanguíneo ábrese e o fluxo

---

sanguíneo volve circular. Débense producir polo menos dous dos tres cambios de cor e na orde indicada e sempre debe haber unha fase pálida.

- Dor nos dedos cando están fríos.
- Inchazo, formigo ou dor cando se recupera o fluxo sanguíneo (fase hiperémica).

En casos graves, aparecen úlceras cutáneas e perda de estruturas na parte distal (na punta) dos dedos. Será necesario extremar as precaucións cando existan feridas na pel para evitar infeccións.

### Diagnóstico.

Se unha persoa presenta os síntomas aos que nos referimos, debe acudir ao seu médico para que o estude e descarte outros procesos que poidan ser similares. O primeiro que fai o médico é preguntar sobre os síntomas e facer un exame médico xeral. As análises xerais e outras especiais como a busca de anticorpos antinucleares permiten saber se está asociada a algunha enfermidade.

Actualmente, aplícase sistematicamente unha técnica moi sinxela e cómoda para o paciente, que consiste en ver ao microscopio a zona distal dos dedos, buscando anomalías vasculares. Chámase capilaroscopia. Esta técnica, xunto cos resultados da analítica, axuda a diferenciar o fenómeno de Raynaud primario do secundario.

### Prognóstico.

O prognóstico no fenómeno de Raynaud primario é bo, sen mortalidade e poucas complicacións.

O prognóstico do fenómeno de Raynaud secundario está directamente relacionado coa causa que o provoca. Así mesmo, depende da intensidade da isquemia e dos tratamentos que apliquemos para mellorar o fluxo sanguíneo.

É importante establecer un diagnóstico correcto porque, dependendo da causa, a eficacia de moitas terapias depende de que se empreguen ao inicio da enfermidade.

## Como se trata?

Non existe un tratamento curativo para o fenómeno de Raynaud, pero existen regras e tratamentos para previr ataques no fenómeno de Raynaud primario e danos nos tecidos no fenómeno de Raynaud secundario.

É necesario que o paciente se implique porque as medidas de protección contra o frío e o coidado da pel son moi importantes.

### Medidas que o paciente pode tomar:

- Protexerse do frío cubríndose ben, non só mans e pés, senón todo o corpo, incluíndo nariz, beizos e orellas. Debe usar roupa de abrigo incluíndo as camisolas, sombreiro, bufanda, luvas, medias grossas e botas.
- Debe evitar o contacto directo co frío, evitando recoller alimentos fríos do frigorífico ou do conxelador.
- Protexer a pel: é importante que a pel se manteña ben hidratada para previr cortes e fisuras, usar cremas suavizantes, xabóns suaves e locións para as uñas.
- Relaxación: o estrés pode desencadear o ataque, polo que convén realizar exercicios aeróbicos e relaxantes ou calquera técnica utilizada actualmente para reducir ese estrés.
- Non se debe fumar porque o tabaco provoca vasoespasmo, é dicir, que chegue menos sangue a todo o corpo e pode desencadear episodios do fenómeno de Raynaud nas mans e nos pés. Ademais, o tabaco provoca danos aos vasos sanguíneos que poden agravar o problema.
- Se aparecen úlceras ou feridas, é necesario consultar rapidamente, xa que require tratamento específico por parte do médico. Así mesmo, o risco de infeccións aumenta nestas situacións.
- Nun ataque agudo, hai que manter a calma e pensar que os ataques son reversibles. Hai que quentar gradualmente as mans e pés. Se usa auga para mellorar a circulación, só debe estar quente, xa que a auga moi quente pode erosionar a pel.

---

### Tratamento médico:

Non existen medicamentos específicos para o fenómeno de Raynaud primario, pero outros que se usan para tratar a presión arterial ou problemas cardíacos son eficaces.

O tratamento médico do fenómeno Raynaud secundario depende da enfermidade asociada. Cando a causa é unha enfermidade reumatolóxica, a mellora é máis difícil.

Os medicamentos que se usan son vasodilatadores, é dicir intentan facilitar o paso da sangue. Entre eles hai medicamentos orais (como nifedipina ou amlodipino, captopril ou enalapril, losartan, prazosina, bosentan, ambrisentan, sildenafilo ou tadalafilo) e medicamentos intravenosos (análogos de prostaglandina intravenosa como iloprost ou epoprostenol). Estes medicamentos indícanse como tratamento segundo a orixe ou a gravidade do fenómeno de Raynaud.

Ademais, sempre se debe prestar especial atención ao coidado e tratamento das úlceras dos dedos que poden ocorrer no fenómeno de Raynaud grave.

### BIBLIOGRAFÍA:

1. *Balsa, A. — Díaz-González, F. — Álvaro-Gracia, J. — Bustabad, S. — Carreira, P. — Gómez-Puerta, J. Tratado de Enfermedades Reumáticas. Sociedad Española De Reumatología (SER). 2ª Edición. Noviembre 2022. Editorial Médica Panamericana S.A.*
2. *Dossier informativo sobre fenómeno de Raynaud. Fundación Española de Reumatología. Fenómeno de Raynaud: qué es, síntomas y tratamiento (inforeuma.com)*