

Cuidados para evitar los dolorosos sabañones de los pies

La perniosis, 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 Quirónsalud del Vallès 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 quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45