



LA CONSULTA ➔ Dra. Laura Cáceres

Especialista en
Reumatología del
Hospital Perpetuo
Socorro

EL DESCENSO DE LA TEMPERATURA PUEDE INFLUIR A NIVEL ÓSEO, MUSCULAR Y ARTICULAR CON UNA POSIBLE AGUDIZACIÓN DEL DOLOR EN PACIENTES CON PATOLOGÍA.



El fenómeno de Raynaud. La doctora Cáceres explica por qué en invierno pueden doler más las articulaciones.

«El invierno puede agudizar el dolor articular»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Es el invierno una época especialmente proclive para padecer problemas reumáticos?

— En invierno, con el descenso de las temperaturas es frecuente que los pacientes acudan a consulta alarmados por cambios de coloración en las manos o en los pies. Ello, en ocasiones, puede tener relación con alguna enfermedad reumática de base, por lo que es necesaria una valoración por el reumatólogo. Este cambio meteorológico puede influir a nivel óseo, muscular y articular con una posible agudización del dolor en pacientes con patología. Pero lo cierto es que, en general, no es responsable de tales procesos y no condiciona un mayor grado de inflamación en las enfermedades reumáticas de naturaleza inflamatoria. Existe no obstante un fenómeno en el que el descenso de las temperaturas propias del invierno puede actuar como desencadenante y agravante del mismo. Es el conocido como fenómeno de Raynaud.

— ¿En qué consiste este fenómeno y qué patologías se asocian?

— Es un trastorno episódico caracterizado por una disminución de la circulación, que afecta predominantemente a los dedos de las manos y los pies y en el que el frío puede ser un desencadenante. Se considera primario si no hay causa que lo origine, y secundario si se asocia a otras enfermedades reumáticas de naturaleza inflamatoria o autoinmune, como el lupus eritematoso sistémico, el síndrome de Sjögren, la vasculitis, la esclerodermia y la artritis reumatoide. Esta enfermedad se caracteriza por cambios de coloración de la piel que ocurre en tres fases: blanca, azul y roja, o al menos dos de ellas. En los casos más severos puede acompañarse de dolor local, hinchazón, hormigueo, úlceras de la piel y pérdida de estructuras en las partes más distales.

— ¿Qué medidas preventivas pueden llevarse a cabo en esta época?

— La humedad asociada al frío puede aumentar el dolor, por lo que es aconsejable evitar mantener mucho tiempo calzado o ropa húmeda. Además, hay que abrigarse de forma moderada para evitar la sudoración excesiva y los cambios bruscos de tem-

peratura que puedan condicionar procesos catarrales o bronquitis llevando asociado cuadros de dolor intercostal por la presencia de tos persistente. Los síndromes miofasciales, las cervicalgias y los cuadros de dolor lumbar mejoran con las temperaturas más cálidas, por lo que en invierno es posible que dichos trastornos supongan una mayor molestia. Además, las personas que padezcan problemas en las articulaciones de los miembros inferiores deben evitar caminar excesivamente, hacerlo en terrenos irregulares o con la inestabilidad que puede provocar la lluvia, el barro o la nieve.

— ¿Es conveniente aplicar calor?

— Si se notan molestias y mayor dolor articular en esta época, además de consultar con un especialista en Reumatología, que propondrá las medidas más adecuadas para hacer frente a esta problemática, es recomendable aplicar calor en la zona, con una manta eléctrica o compresas calientes, por ejemplo, en la zona afectada salvo en caso de existir una articulación inflamada, en cuyo caso es preciso aplicar frío.

HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

La Salud No Tiene Precio.
Ser atendido por el mejor equipo de urgencias Sí.

50€
URGENCIAS PEDIÁTRICAS

928 49 99 00
CONSULTAR CONDICIONES
www.hospitalperpetuosocorro.es

LA IMPORTANCIA DE LA ALIMENTACIÓN

■ Las fiestas navideñas suelen traer consigo un aumento de la ingesta de calorías, especialmente grasas y azúcares, así como mayor inactividad física, lo que conlleva en algunos casos un aumento de peso, circunstancia muy negativa para las articulaciones, especialmente

cuando se sufre de artrosis. Enfermedades como la gota pueden agudizarse tras el consumo de alimentos ricos en ácido úrico y de alcohol. En la osteoporosis es importante garantizar un aporte adecuado de alimentos ricos en calcio y vitamina D que no sólo lo encontramos

en los lácteos sino en los frutos secos, el pescado o algunos vegetales. En las enfermedades reumáticas de naturaleza inflamatoria la dieta mediterránea parece jugar un papel regulador de la cascada inflamatoria con un efecto antioxidante beneficioso.