

Qué son los sabañones y porqué se producen

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.

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.

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.

Los profesionales del servicio de Dermatología del Hospital Universitari General de Catalunya 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.

Si hablamos de los sabañones de los pies, tras exponer los pies al frío, si los sometemos a un aumento de temperatura se produce una vasodilatación brusca que ocasiona esta dolorosa inflamación. Se puede prevenir su aparición 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, los especialistas podrán recomendar fármacos con finalidad terapéutica o profiláctica.