

Sabañón, la cara más dolorosa del frío

Los molestos sabañones, unas lesiones cutáneas de color rojizo o violáceo, son una respuesta anormal del organismo frente al frío

Duelen, y en ocasiones a rabiar. Esta es la característica más común de los sabañones sobre todo durante los meses más fríos del año y de la primavera. Estas estaciones ponen a prueba nuestro organismo frente a los virus y también retan a nuestra piel, que puede verse afectada por las bajas temperaturas. Este frío intenso es el responsable de la aparición de sabañones, nombre popular que se le da al eritema pernio o perniosis; lesiones inflamatorias que aparecen en manos, pies, nariz y orejas, de color rojizo o violáceo, y que molestan porque producen dolor, picor o un gran escozor o quemazón. Se localizan en las zonas más expuestas al frío, como las manos y los pies, aunque también se ven a menudo en los pabellones auriculares y la nariz e, incluso, en los glúteos en quienes permanecen sentados mucho tiempo en un banco frío en la calle y en quienes desarrollan su actividad laboral a bajas temperaturas.

Por qué salen: todo un misterio

Aunque parezca mentira, aún no se sabe por qué el frío es responsable del desarrollo de sabañones en algunos individuos. No obstante, se puede constatar que la mayoría de las veces es un trastorno aislado en personas sanas, sobre todo mujeres y adolescentes, así como en adultos jóvenes, y que hay cierta predisposición familiar.

En el 50% de los casos, los sabañones son perniosis primarias o idiopáticas, es decir, de causa desconocida no asociada a ninguna enfermedad y en el 20% se clasifican como perniosis secundarias, cuando se asocian a enfermedades sistémicas inmunológicas, como la crioglobulinemia o el lupus, según un artículo realizado por expertos del Hospital Ramón y Cajal de Madrid. En casos aislados pueden verse en diversas enfermedades como la anorexia nerviosa, procesos hematológicos, la presencia de anticuerpos antifosfolípidos o algunas enfermedades de origen genético.



¿Propensos a los sabañones?

Los perfiles de personas más propensas a desarrollar sabañones corresponden a mujeres de entre 15 y 30 años, aunque también pueden sufrirlos varones y personas adultas. Y se ha observado que las de origen afroamericano, fumadores y familiares de afectados los sufren con mayor frecuencia.

Paradójicamente, son menos comunes en climas muy fríos, porque la población tiende a protegerse mejor de las bajas temperaturas respecto a la de climas más templados, como el mediterráneo, y porque no se requieren para su desarrollo condiciones térmicas extremas. Estos sabañones pueden surgir en otoño e, incluso, en primavera. La humedad también parece un factor importante, ya que aumenta la conductividad del aire e incrementa la sensación de frío. También es frecuente, si ya se han desarrollado sabañones, que estos recurran o reaparezcan un año tras otro.

Qué hacer cuando aparecen

Una vez que aparecen estas lesiones, hay que mantener la zona afectada limpia y seca, evitando el sobrecalentamiento directo o la fricción, ya que podrían empeorarlos y sobreinfectarlos. Aunque muchas personas propensas a los sabañones saben reconocerlos por sí mismas y cómo tratarlos, hay expertos que recomiendan consultar siempre a un médico y a un dermatólogo, porque los sabañones pueden

confundirse con otras lesiones dermatológicas, como la vasculitis, por ejemplo, que se desarrollan en la punta de la nariz.

Además, cuando los sabañones salen de forma repetida, o son casos severos de perniosis, está indicado realizarse una analítica de sangre que determine los anticuerpos antinucleares o crioglobulinas e, incluso, es recomendable practicar una biopsia.

Tratamiento: corticoides

Los sabañones son lesiones que se curan de forma espontánea sin secuelas, por eso son importantes las medidas de protección al frío y utilizar la indumentaria adecuada y el acondicionamiento térmico de las habitaciones, para reducir la frecuencia de los brotes.

El tratamiento farmacológico de los sabañones se basa en utilizar corticoides de mediana potencia, de aplicación tópica, es decir, local. Se deben aplicar una vez al día y los sabañones tardan en mejorar entre diez o quince días. Además, en algunos casos es necesaria la utilización de tratamientos sistémicos, entre los cuales los de elección son los antagonistas del calcio, en concreto, el nifedipino. No obstante hay que tener en cuenta que no hay evidencia científica que sustente su eficacia.

+ www.consumer.es



CONSEJOS PARA PREVENIR LOS SABAÑONES

- Abrigarse y aclimatar bien la casa y la zona de trabajo.
- Proteger las manos y los pies con guantes y calcetines; así como las orejas con gorro u orejeras y la nariz con bufanda.
- Mantener la piel limpia y seca, porque disminuye la pérdida de calor.
- No fumar; la nicotina aumenta la respuesta anómala al frío.
- Cuando surjan los sabañones, no calentar rápido las zonas afectas sino hacerlo de manera gradual para evitar la contracción de los vasos que empeoraría las lesiones.
- Consultar al médico si el cuadro se repite muchas veces o si no mejora con calentamiento progresivo; también si se asocia a otros síntomas como sensibilidad al sol o dolores articulares.

Fuentes: Elena de las Heras, directora de la Clínica Dra. Elena de las Heras, de Madrid, y miembro de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), y Mireia Serrano, responsable de Dermatología de la Sociedad Catalana de Medicina de Familia (Camfic).