

10 consejos para convivir con el síndrome de Raynaud



- 1 Protégete del frío.**
Debes mantener caliente tanto el cuerpo en general como tus manos y pies. Para ello, si hace frío en el exterior, trata de no salir y, si es inevitable, usa varias capas de ropa y abrigo.
- 2 Toma precauciones en casa.**
Usa calcetines, durante el invierno. Envuelve las bebidas frías con una funda aislante y, cuando saques alimentos del congelador o la nevera, utiliza manoplas de horno.
- 3 En verano, lleva siempre una chaqueta o jersey.**
Te ayudará a protegerte del frío en caso de entrar en estancias climatizadas con aire acondicionado. En general, intenta evitar los cambios bruscos de temperatura.
- 4 En caso de un episodio, busca fuentes de calor.**
Puedes dejar correr agua tibia o caliente sobre las manos y los pies, cobijarlos bajo una manta eléctrica, aproximarlos a un radiador o usar un calentador de manos. También puedes mover los brazos o masajearte las manos y pies.
- 5 Si fumas, déjalo.**
La nicotina, uno de los componentes del tabaco, actúa como vasoconstrictor, por lo que puede desencadenar un episodio, empeorar el problema de circulación de la sangre y aumentar el riesgo de complicaciones.
- 6 Evita la cafeína.**
Esta también constriñe los vasos sanguíneos, por lo que debes eliminar de tu dieta o reducir el consumo de café y té o de refrescos que contengan esta sustancia como los de cola.
- 7 Aprende a controlar el estrés.**
Ya que este puede provocar un episodio, entrénate para manejarlo en el día a día. Puede servirte de ayuda aprender técnicas de relajación y de respiración, así como actividades como la meditación o el yoga.
- 8 Practica ejercicio de manera regular.**
Además de aumentar tu sensación de bienestar y beneficiar tu salud en general, la actividad física practicada regularmente contribuirá a que la sangre circule mejor por tu organismo.
- 9 Caldea el coche antes de salir.**
Sobre todo, si vives en un clima frío, enciende la calefacción del automóvil durante varios minutos para que el habitáculo del vehículo aumente de temperatura antes de comenzar el trayecto.
- 10 Comenta con tu médico que sufres esta enfermedad.**
De esta forma si estás en tratamiento farmacológico o el médico inicia uno, te indicará si alguno de los medicamentos que usas o vas a usar aumenta el riesgo de padecer síndrome de Raynaud.