
Temperatura - Reuma

Autor:

Data de publicació: 13-06-2014

<http://www.hechosdehoy.com/frio-lluvia-y-presion-atmosferica-causan-mas-dolor-en-pacientes-reumaticos-33431.htm>

Frío, lluvia y presión atmosférica causan más dolor en pacientes reumáticos

Si el frío agrava o desencadena una contractura muscular se aconseja aplicar calor, masajes descontracturantes y ejercicios de relajación y estiramiento muscular.

INFLUENCIA METEOROLÓGICA

Son dos procesos reumáticos los principales afectados: el fenómeno de Raynaud y los cuadros de dolor miosfacial.
(Foto: mts ofan)

Cada vez se concede más importancia a la influencia de la meteorología en las enfermedades reumáticas. Así, la Sociedad Española de Reumatología (SER) advierte de que el frío, la lluvia y el cambio de la presión atmosférica no producen enfermedades reumáticas, pero sí que son factores que influyen en el agravamiento de los síntomas de muchas de ellas, ya que algunos pacientes tienen una mayor sensación de dolor. En concreto, son dos procesos reumáticos los principales afectados: el fenómeno de Raynaud y los cuadros de dolor miofascial.

El Dr. Jesús Tornero, portavoz de la Sociedad Española de Reumatología (SER) y jefe de Sección de Reumatología del Hospital Universitario de Guadalajara, asegura que “las épocas de frío suelen caracterizarse por un tiempo inestable y cambiante, como el de este invierno. De este modo, cambia muy bruscamente la presión atmosférica y las articulaciones y ligamentos enfermos por reumatismo duelen más y se notan más rígidos y menos activos”. No obstante, este empeoramiento es transitorio.

Según este experto, “el proceso reumático que se ve en mayor medida afectado por este tipo de circunstancias meteorológicas es el fenómeno de Raynaud, que se caracteriza por una disminución de la circulación sanguínea en los dedos de las manos y/o pies, porque los vasos sanguíneos se cierran y no llevan la sangre a la mano. Este fenómeno se suele desencadenar por bajas temperaturas. Además de provocar dolor, la piel de los dedos se vuelve blanquecina (muy pálida) y, si progresa mucho el periodo sin riego, se puede llegar a producir úlceras digitales”. Más del 50% de este tipo de fenómeno son primarios, es decir, que no tienen detrás ninguna enfermedad reumática. Mientras que en el caso de ser un fenómeno secundario se puede asociar a algunas enfermedades autoinmunes como la esclerodermia y el síndrome de Sjögren, aunque también puede hacerlo en otras patologías (artritis reumatoide o lupus).

“En segundo lugar el frío, al estimular como mecanismo de defensa la contracción muscular, puede agravar procesos reumáticos que tienen su origen en los músculos y especialmente, los cuadros de dolor miofascial”, detalla el Dr. Tornero. Por otra parte, -añade- la humedad y los cambios barométricos de la presión atmosférica (cuando va a cambiar el tiempo) también pueden influir en los pacientes con daño en las articulaciones ya que tienen receptores de presión alterados en las mismas, capaces de detectar los cambios súbitos de presión atmosférica.

Además, también pueden sentir más dolor cuando cambia bruscamente el tiempo. En las zonas geográficas en las que llueve más y el tiempo suele ser más cambiante, los afectados reumáticos están más sintomáticos, pero no se ha demostrado que haya grandes diferencias de incidencia de este tipo de enfermedades por este motivo.

“Cada vez se concede más importancia a la influencia de la meteorología sobre las enfermedades en general y las reumáticas en particular, hasta el punto de que se podría llegar a pensar que estamos asistiendo al nacimiento de una posible y nueva área del conocimiento en Medicina: la meteoropatología o la meteororeumatología”, según el Dr. Tornero.

Algunas recomendaciones para estos afectados

Además de protegerse del frío, los expertos recomiendan en casos más intensos o persistentes como pueden ser los pacientes con fenómeno de Raynaud, aplicarse en la mano tópicamente sustancias vasodilatadoras, tales como la nitroglicerina (en spray o crema). En casos severos puede ser necesario tomar medicación que produzca dilatación de los vasos sanguíneos y ayude a recuperar el riego sanguíneo.

“En el caso de que el frío agrave o desencadene una contractura muscular dolorosa, por ejemplo, en la región del cuello o en la espalda, es interesante realizar aplicación local de calor con una almohadilla o manta eléctrica, así como un masaje descontracturante, y ejercicios de relajación y estiramiento muscular”, concluye.