



RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES CON FENÓMENO DE RAYNAUD

- Abstinencia de hábito tabáquico.
- Evitar la exposición al frío y los cambios bruscos de temperatura.
- Evitar también la exposición al agua fría y el contacto directo con alimentos fríos de la nevera o el congelador.
- Proteger manos y pies ante la exposición al frío. Usar guantes, calcetines de lana, bufanda, gorro y usar ropa interior que abrigue en épocas de frío.

En grandes almacenes existen bolsas térmicas para manos que mediante mecanismo químico producen calor y son útiles cuando la temperatura exterior es fría, para dejarlo en el interior de los bolsillos etc.

- Evitar el consumo de bebidas que contengan cafeína.
- Evitar situaciones que resequen la piel como los lavados excesivos. Proteger su piel utilizando cremas hidratantes, jabones suaves sobregrasos y emolientes. Cuando se corte las uñas, debe hacerlo con cuidado de no producir heridas.
- Procurar un ambiente húmedo en su domicilio (recipientes con agua, humidificadores...).
- Evitar el estrés emocional.

