



### Salud femenina

¿Cuándo las manos frías son motivo de preocupación?



## ¿Cuándo las manos frías son motivo de preocupación?

Muchas personas en el mundo padecen de manos y pies fríos. Afecta sobre todo a las mujeres y aunque puede acompañar a algunas afecciones graves, en la inmensa mayoría de los casos las situaciones que se presentan suelen ser leves.

Pasar tiempo al aire libre o en un espacio interior con aire acondicionado puede hacer que tu temperatura corporal se sienta temporalmente baja. Esta reacción, a menudo, es una señal de que el cuerpo está intentando mantener su temperatura normal para proteger otros órganos.

Por lo general, no es una situación preocupante, porque no todos tenemos la misma tolerancia al frío o al calor, pero cuando las manos se mantienen frías en condiciones de temperatura ambiente templada o cálida o tardan demasiado en calentarse podría significar que tu organismo está enviando una señal alerta y de que algo está contribuyendo a que eso suceda.

## Principales causas de manos y pies fríos

Las manos se pueden enfriar debido a una enfermedad o un problema de salud causado por:

- **MALA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA:** Puede estar relacionada con hábitos poco saludables como sedentarismo, dieta rica en grasas de mala calidad, acumulación de colesterol en las arterias, lo que provoca que se estrechen y dificulta el flujo de sangre.:



- **TABAQUISMO:** Fumar también puede contribuir a un estrechamiento de las arterias.
- **PROBLEMAS HORMONALES:** Las mujeres tienen más probabilidades de tener manos y pies fríos durante el embarazo o la menopausia.
- **ALTERACIONES DE PRESIÓN:** Un descenso de los niveles de presión por debajo de lo normal (entre 90/60 mmHg. y 120/80 mmHg.) puede tener como consecuencia un enfriamiento de manos y pies.
- **DIABETES MAL CONTROLADA:** Si el paciente diabético no sigue un tratamiento adecuado la enfermedad puede afectar a la circulación e impedir que la sangre llegue correctamente a las extremidades.
- **ANEMIA:** Produce una disminución de glóbulos rojos y, como estos se encargan de transportar el oxígeno a todos los órganos del cuerpo, la oxigenación es deficiente y la temperatura no se regula de manera óptima, especialmente en las extremidades.
- **HIPOTIROIDISMO:** Uno de sus síntomas es la incapacidad de tolerar el frío.
- **SÍNDROME DE RAYNAUD:** Trastorno vasoespástico que reduce el suministro de sangre a las extremidades y causa la decoloración de los dedos. El estrés y frío aumentan estos síntomas.

También se han reportado casos como efecto secundario al uso de medicamentos, por ejemplo, betabloqueadores, los que se utilizan para el tratamiento de arritmias y casos de hipertensión arterial.



## ■ ¿Cuándo es una preocupación?

Hay ciertos signos de alarma por los que debes consultar al médico. Por ejemplo:

- **Tener las manos frías incluso cuando hace calor**
- **Experimentar hormigueo o adormecimiento de ellas**
- **Presentar cambios de coloración, llagas o sarpullido**
- **Sentir la piel de tus manos tirante o endurecida**

Si no tienes ninguna afección subyacente, abriga bien tus manos y pies con prendas de fibras naturales como lana y algodón antes de salir al aire libre cuando el tiempo esté fresco.

*\*El contenido de este artículo sólo cumple la función de informar, no sustituye ni reemplaza el consejo y/o las órdenes del médico tratante relacionadas con su salud, tratamiento medicamentos que hayan sido recetados*



## ■ Referencias

- Casanegra AI, Shepherd RF. Raynaud Phenomenon and Other Vasospastic Disorders. *Cardiol Clin.* 2021;39(4):583-599.
- Stjernbrandt A, Liljelind I, Nilsson T, Wahlström J. Defining abnormal cold sensitivity using the Cold Intolerance Symptom Severity questionnaire: a population study. *J Hand Surg Eur Vol.* 2021;46(7):731-737.
- Cold Hands. <https://my.clevelandclinic.org/health/symptoms/17861-cold-hands>
- Why are my hands and feet always cold? And when should I be worried?. <https://theconversation.com/why-are-my-hands-and-feet-always-cold-and-when-should-i-be-worried-184154>.
- This is why your hands and feet are always cold, and when you should worry. <https://coach.nine.com.au/lifecoach/why-are-my-hands-and-feet-always-cold-when-to-worry-experts/33a56c01-a354-4943-8b7b-ad2be3624f4e>
- Manos y pies fríos. Cuando el calor no llega. <https://www.fitoterapia.net/archivos/201306/gikgo-jengibre-canela.pdf?1>
- Betabloqueantes. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/high-blood-pressure/in-depth/beta-blockers/art-20044522>



## Bienestarsaval tiene para usted descuento en más de 80 medicamentos

Seleccione marca

Seleccione marca

Seleccione presentación

Todas

BUSCAR