

# CONSEJOS AL PACIENTE CON SABAÑONES



Si sientes picor, dolor, escozor, y enrojecimiento (o color violáceo) bilateral y simétrico en manos, pies, orejas y/o cara, entre 2 y 14 horas después de la exposición al frío, posiblemente tengas sabañones.

Con estas recomendaciones conseguirás que su duración sea inferior a las 2-3 semanas habituales:

- Protégete del frío con ropa de abrigo o aislante y climatización del ambiente.
- Mantén la zona caliente y seca.
- Calienta la zona afectada de forma gradual las zonas del cuerpo frías. Los cambios bruscos mediante fuentes de calor directas (estufa o radiador) aumentan el riesgo de lesión.
- Cubre la piel dañada con vendaje o guantes.
- No fumes: la nicotina amplifica la respuesta vasoconstrictora al frío.
- Usa calzado impermeable para evitar el contacto de la lluvia o nieve con tus pies.
- Masajea las zonas propensas para estimular el flujo sanguíneo.
- Haz ejercicio físico con regularidad para activar la circulación.
- Sigue una dieta rica en alimentos con vitamina A, C y D.
- Aplica cremas hidratantes específicas que eviten que la piel esté seca, para aliviar los síntomas o prevenirlos.

Consulta con tu médico si los padeces frecuentemente, ya que podrías requerir medicación oral vasodilatadora de prescripción médica para activar el riego sanguíneo.