
Trending topic: sabañones

¿Qué son?

Una lesión de la piel que se produce por la inflamación de los pequeños vasos de la [sangre](#). También se les llama eritema pernio o perniosis. Causan dolor, manchas rojas y ampollas, sobre todo en manos y pies.

¿Por qué se producen?

Se suelen deber a una reacción anormal del cuerpo al frío. Pasa al poner calor en partes del cuerpo que antes estaban frías. Provoca una inflamación dolorosa por constricción de los vasos de la sangre. También pueden producirse por enfermedades que afectan a la circulación. Puede ocurrir tras una infección por [virus](#).

¿Y el coronavirus puede causarlos?

La [infección por COVID-19](#) se ha relacionado con aparición de distintas [lesiones en la piel](#). Una de ellas son los sabañones.

¿Quiénes tienen más riesgo de tener los sabañones?

Los niños tienen más riesgo que los adultos. También los que están muy delgados o con desnutrición y si hay alguna enfermedad que altera la circulación sanguínea.

¿Qué síntomas tienen?

- Placas pequeñas rojas en la piel bien delimitadas. Sobre todo en manos, pies y orejas.
- Ampollas o úlceras en la piel.
- Picor y ardor en la zona.
- Dolor e hinchazón.
- Cambios en el color, de rojo a azul, en la zona que duele.

¿Cómo se tratan?

- Calentar de forma gradual las zonas del cuerpo frías. Los cambios bruscos aumentan el riesgo de lesión.
- Mantener ambiente cálido y seco.
- Aplicar cremas hidratantes para aliviar los síntomas.
- Cubrir la piel dañada.
- En algunos casos el pediatra pautará una crema de [corticoides tópicos](#) y en casos más graves, fármacos orales

como nifedipino.

- Suelen curar en una a tres semanas sin dejar marca.

¿Cómo los podemos prevenir?

- Usar calzado adecuado, impermeable y ropa aislante.
- Evitar estar mucho tiempo [al frío](#) o humedad.
- Mantener las manos, pies y cara secos y abrigados.
- Hacer [deporte](#) para activar la circulación.
- Aplicar crema hidratante para evitar la piel seca.
- Dieta rica y variada.

¿Cuándo me debo preocupar y consultar?

La mayoría de las veces mejoran por sí solos sin tener que acudir al médico. Debe consultar cuando:

- Aparecen úlceras en la piel.
- La lesión está húmeda o con secreción, para descartar infección.
- Si el dolor es muy intenso.
- Si no mejora tras una o dos semanas.
- Si los síntomas duran cuando hace calor.
- Si tiene alguna enfermedad que pueda causarlo.

Podéis ver este **vídeo como resumen del tema** elaborado por las autoras:

Fecha de publicación: 9-06-2020

Autor/es:

- [Laura Caravaca Pantoja](#). Cardiología pediátrica.. Hospital Materno Infantil Regional de Málaga. Málaga.
- [Ana Garach Gómez](#). Pediatra. Centro de Salud "Zaidín Sur". Granada

