

Cures per evitar els dolorosos penellons dels peus

La perniosis, popularment coneguda com a penellons, són lesions vermelloses- violàcies doloroses localitzades a la superfície de la pell que solen aparèixer en zones com mans, peus, nas i orelles, després d'una llarga exposició al fred o a la humitat.

Ens centrarem en els penellons dels peus. Els experts afirmen que poden aparèixer després d'una resposta anormal del nostre cos a les baixes temperatures, combinada amb una pobra regulació del flux sanguini de la pell. Després d'exposar els peus al fred, si els sotmetem a un augment de temperatura, es produeix una vasodilatació brusca que ocasiona una inflamació dolorosa: el penelló.

Els especialistes del Servei de Dermatologia de l'Hospital Universitari Sagrat Cor expliquen que hi ha determinats grups de persones com els nens, les dones i la gent gran que, per les seves característiques fisiològiques, són més vulnerables. A més existeixen diversos factors que incrementen el risc de tenir penellons:

- El baix pes: les persones que tenen un pes inferior a què els correspondria tenen més risc de patir-los.
- La mala circulació: les persones que tenen una mala circulació són més sensibles als canvis de temperatura pel que és més probable que puguin tenir penellons.
- Les malalties autoimmunes que afecten el teixit connectiu: per exemple, patir artritis reumatoide, lupus, esclerodèrmia, dermatomiositis, vasculitis o crioglobulinèmia.
- La malaltia de Raynaud, un trastorn dels vasos sanguinis que s'estrenyen quan la persona sent fred o estrès i afecta els dits dels peus i de les mans. Les persones amb aquesta patologia tenen més possibilitat de patir penellons i malalties sistèmiques.

Els símptomes dels penellons són dolor, picor, ardor i inflor a la zona afectada, al costat d'un enrogiment violaci de la pell dels peus, ben delimitat. En els casos més greus, poden aparèixer butllofes i/o úlceres.

Davant la presència d'algun d'aquests símptomes cal anar a la consulta de l'especialista per a realitzar una revisió completa amb l'objectiu d'obtenir un diagnòstic i el tractament més adient.

Es pot prevenir l'aparició de penellons utilitzant calçat impermeable davant la pluja o la neu, utilitzar teixits aïllants en els mitjans com el cotó o la llana, fer exercici físic amb regularitat, evitar la humitat a la zona i aplicar cremes hidratants específiques que, en alguns casos i sota prescripció mèdica, poden contenir actius vasodilatadors. En els casos més greus, o associats a malalties internes, podran recomanar fàrmacs amb finalitat terapèutica o profilàctica.

Cures per evitar els dolorosos penellons dels peus

Sobre Sagrat Cor-Hospital Universitari

Sagrat Cor-Hospital Universitari pertany a la Xarxa Hospitalària d'Utilització Pública (XHUP) des del 15 de juliol de 1985, any de la creació d'aquesta important xarxa sanitària catalana. Fundat entre les dècades dels 60/70 ofereix totes les especialitats medicoquirúrgiques, de les que destaquen cirurgia toràcica, cirurgia cardíaca, neurocirurgia i oncologia, entre d'altres. Desenvolupa activitats assistencials, docents i de recerca. El Sagrat Cor està acreditat com a hospital docent per la Facultat de Medicina de la Universitat de Barcelona i, per a la preparació de metges especialistes (MIR), pel Ministeri de Sanitat. També disposa d'acords amb altres universitats nacionals i internacionals per a formació de pregrau i postgrau.

Per més informació:

Comunicació

Pilar Rosas

93 587 93 93

65 681 16 45