

Manos frías



Un vaso de jugo de naranja al día puede ayudar.

Se recomienda no fumar, ya que la nicotina disminuye el flujo sanguíneo a la piel.

Típicamente, el primer episodio de manos frías ocurre antes de los 40 años. Raramente pueden producirse consecuencias serias a largo plazo, tales como gangrena o úlceras en las yemas de los dedos.

El padecimiento de las manos frías, o síndrome de Raynaud, es más frecuente en las mujeres que en los hombres. El síndrome hace que los dedos de manos y pies se vuelvan blancos, rojos o azules cuando la persona siente frío.

La sensación de frialdad es muy molesta y generalmente se recurre al uso de guantes de lana. Pero se ha descubierto que el jugo de cítricos ayuda a mejorar la circulación de la sangre de las manos. Además, hacer ejercicios regularmente ayudará a mejorar la circulación y tono de los vasos sanguíneos y a prevenir este problema.

