

Para evitarlas o aliviarlas

El mejor plan antivarices

Hay que tratarlas a tiempo para evitar complicaciones. Porque además de un problema estético, también lo es de salud

Cuando la sangre que fluye por las piernas intenta subir pero no puede, aparecen molestias y lo que se conoce como 'insuficiencia venosa'. Pero, ¿por qué no puede retornar la sangre al corazón? Porque fallan las válvulas que tienen las venas para evitar que la sangre retroceda. Esta, entonces, se estanca en las venas y hace que se dilaten formando varices y otras complicaciones, como coágulos (trombosis venosa), rotura de la vena con hemorragia o heridas (una úlcera venosa).

CON EL CALOR, PEOR

El verano no es una buena época para las personas con varices. "El calor provoca cansancio y pesadez. Y en los pacientes con insuficiencia venosa, un aumento de la sintomatología, ya que el calor dilata las venas y por lo tanto hay más sangre y más pesadez", explica el Dr. José Román Escudero, director del servicio de Angiología, Cirugía Vascular y Endovascular de los Hospitales de Sant Pau-Dos de Mayo (Barcelona).



NO TODAS SON IGUALES

Cuándo se trata de una enfermedad de las venas

Puede ser una cuestión puramente estética, pero también pueden ser venas patológicas

"Las varices por definición son superficiales –explica el Dr. Escudero–. Puede haber insuficiencia valvular de las venas profundas, sobre todo después de una trombosis, pero ya no hablamos de varices sino de venas superficiales que se hacen varicosas por el estasis venoso que se produce (por la circulación lenta de la sangre en las venas)". Existen varios tipos de varices: arañas vasculares, reticulares, troncales... y también:

Úlceras venosas. Son lesiones de la piel secundarias a la sobre-

distensión por el edema y el estasis venoso.

Tromboflebitis. Es la inflamación y formación de un coágulo en el interior de una vena normal o varicosa, que tanto puede darse en el sistema venoso superficial como en el profundo. El coágulo o trombo se forma dentro del territorio sanguíneo y si se suelta es cuando puede ir al pulmón y producir la embolia pulmonar. Las trombosis se manifiestan con dolor, hinchazón o edema y pueden dar algo de fiebre.

El calor provoca un aumento del tamaño de las venas y por eso suelen doler más en verano que en invierno



LO QUE PUEDES HACER

Medidas para no empeorar

Aunque no puedes prevenir las varices porque es algo hereditario, sí puedes evitar lo que las agrava

"Las varices es una de las enfermedades más heredables que existen –explica el Dr. Escudero, también presidente de la Asociación 'Cuida tus venas' y profesor de la Universidad Autónoma de Barcelona–. Por eso, mientras no conozcamos los genes implicados, es imposible evitar la enfermedad, solo podemos tratar los factores ambientales (vida sedentaria, obesidad...)". Controla los factores de riesgo con estas recomendaciones:

"Evita o combate la obesidad y el sobrepeso porque esto sí que está implicado en la aparición y evolución de las varices", aconseja el Dr. Escudero. En cambio, añade: "la dieta no influye directamente en ellas".

Muévete. El sedentarismo puede agravar la insuficiencia venosa de las piernas. No permanezcas sentada o de pie inmóvil durante mucho tiempo.

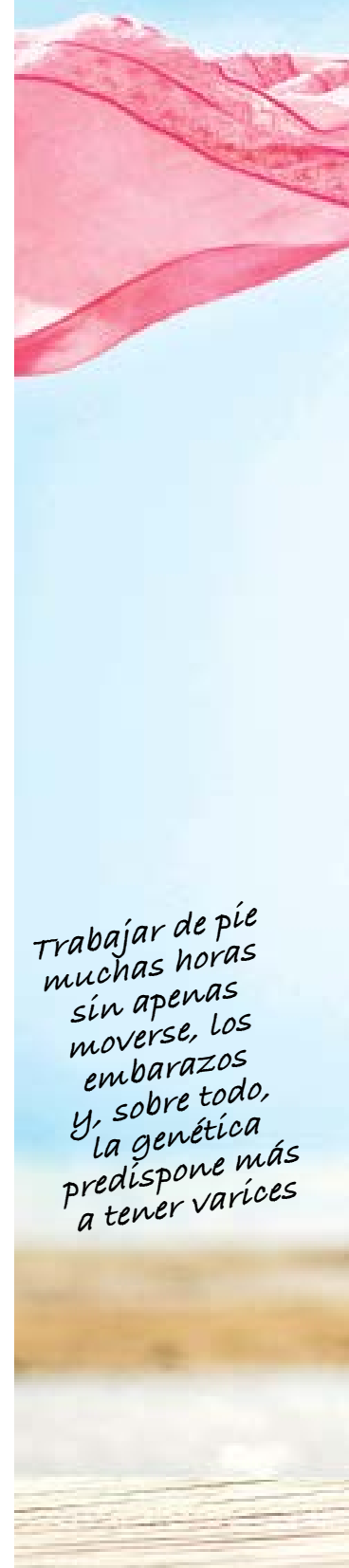
El estreñimiento crónico y algunos medicamentos (contraceptivos hormonales) también pueden influir.

Trátalas tras el embarazo. "El embarazo es el principal antecedente en la aparición de las varices en mujeres –dice el doctor–. Es así porque aumenta el volumen de agua en el cuerpo y el útero dificulta el regreso de la sangre hacia el corazón al comprimir la vena cava. Después, muchas veces vuelve a normalizarse y si no lo hace hay medios para solucionar las varices y evitar complicaciones".



i La ropa y el calzado

Los expertos recomiendan usar prendas holgadas ya que las apretadas pueden agravar las varices. Y también calzado que sea cómodo, sobre todo que no oprima los pies y que tenga un tacón ancho y no muy alto (inferior a los 4 cm).



Trabajar de pie muchas horas sin apenas moverse, los embarazos y, sobre todo, la genética predispone más a tener varices

Insuficiencia venosa

* QUÉ LE OCURRE A LAS VENAS

Que pierden elasticidad y se deforman. Como consecuencia, las válvulas que hay en su interior y que evitan que la sangre retroceda dejan de funcionar y la sangre se estanca en las venas.

* CONSECUENCIAS

Entonces aparecen las varices. Pero también pueden aparecer otras complicaciones (por ejemplo, coágulos, heridas en la piel y hemorragias).

* SÍNTOMAS

Abultamiento, manchas de coloración oscura, hinchazón de pantorrillas y tobillos, sensación de pesadez de piernas, dolor y calambres.

HAZLO TÚ MISMA

Para un alivio rápido del dolor y las molestias

Si te duelen las piernas, las tienes enrojecidas e hinchadas, prueba estas medidas

En las épocas de calor es aconsejable, según el Dr. Escudero, "el uso de fármacos venotónicos que alivian la sintomatología". Para ello es imprescindible acudir al médico. Pero también puede ayudarte:

HIDRATACIÓN. Una de las medidas clásicas que puedes hacer en casa, según el doctor, es la hidratación de la piel. "Aplica una crema fría sobre las piernas con un masaje ascendente". De esta manera favorecerás la circulación de la sangre.

ELEVAR LAS PIERNAS. Se suele recomendar dormir con las piernas elevadas, pero el doctor Escudero recomienda no hacerlo solo por la noche. "Es aconsejable elevar las extremidades

inferiores periódicamente, no vaciarlas por la noche sino evitar que se llenen durante el día". Túmbate y eleva las piernas varias veces al día unos minutos.

MEDIAS ELÁSTICAS. "Usarlas también alivia. Deben ser de compresión decreciente (aprietan más en el tobillo) y ajustadas al diámetro y volumen de la extremidad", recomienda el doctor.

CAMINA DE PUNTILLAS. Cuando sientas las piernas especialmente fatigadas, camina descalza de puntillas unos minutos. La presión que hace el músculo cuando estás de puntillas favorece el retorno venoso. Ten en cuenta que la sangre asciende por las piernas gracias al impulso de los músculos.

i Cómo se trata

Hay varias opciones y el médico determinará cuál es la más adecuada. Hay medicamentos por vía oral y tratamientos tópicos. También medias de compresión (indicadas por el médico), tratamientos intervencionistas (cirugía o inyección para reseca la vena varicosa) y programas de ejercicios.



EN TU TIEMPO LIBRE

Aprovecha el verano para cuidar tus venas

El buen tiempo te invita a hacer actividades al aire libre que son saludables para tus venas

1 CAMINA POR LA PLAYA...

Si veraneas en la costa, dedica un tiempo a caminar por la playa. "El agua fría del mar y el efecto masaje de las olas en tus piernas es bueno para las varices", explica el doctor Escudero.

2 ...Y POR LA HIERBA. También va bien pasear por la hierba descalza. Si estás en un camping o en la montaña, dedica unos minutos al día.

3 HAZ DEPORTE. Al tener más tiempo libre, también tendrás más oportunidades para hacer ejercicio. Descarta depor-

tes en los que los pies impacten contra el suelo (correr). Mejor camina, ve en bici, nada...

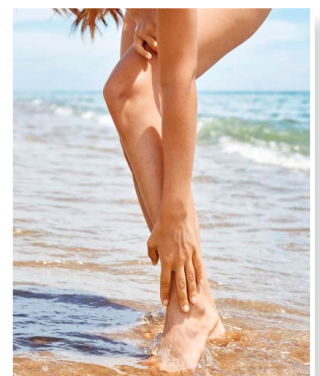
4 DUCHAS FRÍAS. Los baños con agua fría, ya sea en la playa o en casa (en la ducha), además de refrescarte, te ayudarán a contrarrestar la dilatación venosa.

5 EVITA EL SOL. "No es buena la exposición al sol en la playa", dice el doctor. Por eso es mejor que te cubras las piernas con alguna prenda de ropa. Tampoco es bueno el calor, por eso conviene evitar los baños muy calientes.

¿A quién afecta más la enfermedad venosa?

Se trata de uno de los motivos de consulta más frecuentes

"En España no hay datos fiables de la prevalencia de las personas que sufren enfermedad venosa ya que se mezclan venas con significado puramente estético con varices o venas patológicas", explica el Dr. Escudero. Existe un estudio internacional ('Vein Consult Program') que se ha realizado a pacientes atendidos en los Centros de Atención Primaria en España (CAP) y que ha sido coordinado por el Dr. Escudero. Según este estudio, la enfermedad venosa crónica (EVC) es altamente prevalente en pacientes atendidos en los CAP, hasta el 48,5%, especialmente mujeres y en edades más avanzadas. La derivación al especialista o la utilización de los tratamientos más invasivos es infrecuente.



Por Luisa Sammartín