

# La UPRL informa



## VARICES

**Las venas** son los vasos sanguíneos que realizan el retorno de sangre al corazón de todo el organismo. **Las varices son dilataciones de las venas** por insuficiencia de las válvulas que tienen para llevar la sangre de retorno. Si la sangre no puede volver normalmente al corazón esta se acumula en las venas, sobre todo en las de las piernas, donde por efecto de la gravedad tiene una resistencia añadida. Esto hace que se dilaten y se vuelvan más abultadas.

**Las varices más frecuentes son las de las piernas** pero también hay varices en esófago (esofágicas), en el ano (hemorroides) o en testículos (varicocele).

Se calcula que aproximadamente 15 millones de españoles sufren sus consecuencias. Son más frecuentes en mujeres que en hombres. Las varices en piernas afectan a 1 de cada 2 personas mayores de 50 años.

### CAUSAS O FACTORES DE RIESGO

- **La herencia.** Se tienen 2 veces más probabilidades si se tienen antecedentes de varices en la familia.
- **La falta de ejercicio.** Cuando andamos o hacemos ejercicio la contracción de los músculos de las piernas empuja la sangre hacia arriba y ayuda al retorno venoso. Además al pisar la almohadilla plantar también ayuda a impulsar la sangre.
- Trabajos en **sedestación y bipedestación continua**, es decir estar de pie de manera continuada.
- La constitución del individuo, ser **mujer, la edad** (a mayor edad más posibilidades de padecerlas), **obesidad...**
- **Estreñimiento:** se aumenta la presión del abdomen y en sus venas con los esfuerzos.
- El **embarazo** por los cambios hormonales y aumento de la presión sobre el útero y grandes vasos.

# La UPRL informa

## SÍNTOMAS

- Pueden ser de color morado o azul oscuro, abultadas y retorcidas por lo que son **antiestéticas**, casi siempre están en la parte posterior de las pantorrillas o en cara interna de pierna.
- Producen **pesadez y cansancio** de piernas. Sequedad en la piel y picor.
- **Dolores, hormigueos** a veces calambres sobre todo nocturnos.
- Inflamación en pies y tobillos.
- En **casos avanzados** se pueden producir: úlceras en tobillos, hemorragia, flebitis, infecciones o incluso embolismo pulmonar.

Hay diferentes grados de varices desde las de grado I ó varículas (venas finas o arañas vasculares) que son antiestéticas pero no producen síntomas, hasta las de grado IV en las que se hacen úlceras que son difíciles de tratar y que además se infectan fácilmente.

## DIAGNÓSTICO

- Por la vista, hay que explorarlas de pie para ver como se acumula la sangre.
- Pruebas diagnósticas como el Eco Doppler que es la prueba más utilizada, flebografía, resonancia, angiografía...

## TRATAMIENTO

En estadios iniciales podemos recurrir a Fármacos que mejoren la circulación, y que complementan otros tratamientos.

En casos más avanzados habrá que recurrir a tratamientos quirúrgicos, fundamentalmente habiendo variedad de tratamientos con diferentes indicaciones en función de lo tortuosa o no que sea la vena, el color de la piel... tendremos la cirugía clásica o stripping, y también microcirugía, escleroterapia, láser o fotoclaterapia... Lo que tenemos que hacer para no tener que llegar a la cirugía es intentar controlar los factores de riesgo evitables.

## PREVENCIÓN

- **Hacer ejercicio.** Sobre todo andar,
- **Evitar sobrepeso y estreñimiento.** Cuidar la dieta, evitando picantes, alcohol, etc.
- **Elevar las piernas** cuando descansamos y no cruzarlas al sentarse.
- **No usar ropa ajustada** ni zapatos pequeños.
- Evitar calzado plano o tacones altos (usar de 3-5 cm).
- **Evitar estar de pie** por periodos prolongados sin moverse.
- Utilizar **medias terapéuticas** si se va a estar de pie o sentados de manera prolongada.
- Debemos evitar el calor en las piernas.
- En casa podemos hacer duchas de agua fría en las piernas en sentido ascendente.

## **LA PREVENCIÓN MEJORA LA CIRCULACIÓN**