

Varices más vale prevenir

Hinchazón, calambres, pesadez... Son trastornos típicos del embarazo que pueden ser el origen de un problema de varices. La prevención es vital.

Por cada hombre con dificultades venosas, cuatro mujeres tienen el mismo problema. Uno de los principales factores que favorece su desarrollo durante el embarazo es el hormonal.

Qué son. Son venas dilatadas, cuyas válvulas se han vuelto insuficientes y se deforman provocando una dificultad en el retorno de la sangre hacia el corazón.

Por qué aparecen durante el embarazo. Hay tres factores que predisponen a la embarazada:

- **Genéticos.** A veces el origen hay que buscarlo en cuestiones hereditarias.

- **Mecánicos.** Durante el tercer trimestre, el útero y el feto alcanzan su máximo tamaño, lo que comprime las venas ilíacas y la vena cava.

- **Hormonales.** Una embarazada tiene el doble de progesterona circulando debido al desarrollo placentario. La progesterona disminuye el tono de las venas haciéndolas más flácidas.

Cómo pueden evitarse. Si existe una cierta predisposición, es difícil evitar su aparición, aunque puedes mitigar las molestias y favorecer la circulación.

- **Caminar a diario.** Andar fortalece los

SIN DUDAS

¿Por qué se "cansan" las piernas?

Al mover las piernas, los músculos de la pantorrilla producen el bombeo de la sangre necesario para una buena circulación. Cuando estos hábitos de vida son muy sedentarios, los músculos no impulsan suficientemente la sangre y ésta se acumula en las piernas. Al estancarse la sangre, el anhídrido carbónico y los desechos que transporta se acumulan en los tejidos y producen pesadez, picor y cansancio.

¿Cómo actúan las medias de compresión?

Las medias de compresión ejercen una presión sobre las venas evitando la dilatación de las paredes y favoreciendo su elasticidad. Con ello se intenta reducir el vaso sanguíneo para acercarlo lo más posible a su dimensión original. Para que actúen como es debido, conviene mantener las piernas en alto unos minutos antes de ponérselas.

Dr. Enrique Roche
Angiología y
Cirugía Vascular



músculos de las piernas. La planta de los pies actúa a modo de esponja y al caminar estimula el retorno venoso.

- **No estés mucho tiempo de pie o sentada.** Descansa cada hora. Si estás sentada, pasea cinco minutos y si estás de pie, siéntate con las piernas en alto.

- **Baños de agua fría.** El agua fría con-

Todas son distintas y cada una tiene su tratamiento

TIPO	CÓMO SON	SÍNTOMAS	QUÉ HACER
VARÍCULAS, TELANGIECTASIAS o ARAÑAS VASCULARES	Son dilataciones de pequeños vasos capilares. Más que de salud, son un problema estético.	No suelen presentar molestias, aunque ocasionalmente pueden provocar picor local, quemazón o pinchazos.	Esclerosis. Se inyecta en el interior de la vena una sustancia que produce una reacción inflamatoria en el interior de la vena produciendo su sellado. Fotocoagulación Lumínica (láser). Consiste en aplicar una fuente de calor sobre la piel, lo que provoca el sellado de la vena. Termocoagulación. Se coagula el vaso aplicando un pequeño electrodo sobre la varícula.
RETICULARES	Se transparentan a través de la piel y tienen un color verde-azulado. Miden entre 3 y 4 mm.	Molestias y dolores leves. Pueden llegar a ocasionar una flebitis.	Técnicas a través de la piel. Las mismas que se usan para eliminar varículas (esclerosis, termocoagulación y fotocoagulación por láser). Flebectomías. Extracción de las varices mediante pequeñas incisiones de 2 a 4 mm. Bajo anestesia local.
TRONCULARES	Son venas gruesas, abultadas y de recorrido tortuoso. Miden más de 5 mm.	No siempre ocasionan molestias, pero a veces son muy dolorosas. Las complicaciones más frecuentes son varicoflebitis, úlceras venosas y trombosis.	Técnica convencional. Se extraen los paquetes varicosos, origen de las varices bajo anestesia de cintura para abajo. Técnica Trivex. Gracias a una técnica de última generación se extraen con un pequeño motor los paquetes venosos. Apenas hay heridas y la recuperación es muy rápida. Técnica Chiva. Mediante Eco Doppler (ecografía) se marcan las zonas de donde deben extraerse las varices mediante pequeñas incisiones. Se hace bajo anestesia local y la recuperación dura de 3 a 4 días. Láser endovenoso. Se seca el interior de las venas varicosas mediante un catéter. Se realiza bajo anestesia local y el paciente tarda entre 5 y 10 días en recuperarse.

trae los vasos sanguíneos y fortalece la pared venosa. Mójate las piernas con la ducha, empezando por los pies y subiendo lentamente hasta las rodillas.

- **Dieta equilibrada.** Toma alimentos con fibra (verdura, pan integral, fruta...) para prevenir el estreñimiento y diuréticos (espárragos, melón, piña...) para evitar la retención de líquidos. También es importante vigilar el aumento de peso.

- **Viste y calza adecuadamente.** Evita la ropa ajustada, utiliza medias de compresión y calza zapatos cómodos que tengan entre 2 y 3 cm de tacón.

- **Haz ejercicio regular.** Caminar y nadar activan la circulación.

- **Cremas específicas.** Existen lociones y cremas especialmente formuladas para piernas pesadas. Aplicatelas tras la ducha mediante un masaje ascendente. ■

Nuria Fontova

Asesoramiento: **Dr. Enrique Roche**
Jefe de Servicio. Angiología y Cirugía Vascular.
Clínica Platón (Barcelona)



SIGNOS DE ALERTA.
Pesadez, cansancio, dolor, hinchazón, picor, hormigueo, coloración pardo-grisácea... Si notas alguno de estos síntomas es conveniente que adviertas inmediatamente a tu ginecólogo para tomar medidas preventivas.

Mercado

Medias de compresión de Jobst

P.V.P.: Entre 9 y 21 €



Gel frío Vitiven de Arkopharma



Foto: Getty Images

Los productos (y) mostrados son solo para fines informativos y no constituyen una recomendación de compra.