

Las várices afectan principalmente las extremidades inferiores, en al menos 4 de cada 10 personas adultas (tanto hombres como mujeres), y son más frecuentes a mayor edad. Si las várices son pequeñas o moderadas pueden molestar por su apariencia estética. Si las venas son grandes o causan síntomas, el tratamiento no solamente puede aliviarlos, sino prevenir las complicaciones.

La enfermedad venosa es crónica y puede causar problemas serios que alteran la vida y la capacidad de trabajo de las personas.

La extensión de la enfermedad varía mucho, en ocasiones únicamente una parte de la vena está afectada; otras veces, muchas venas de una o ambas extremidades inferiores. En la mayoría de los casos sólo están afectadas las venas superficiales que están debajo de la piel, pero en ocasiones, también pueden estar afectadas las venas profundas.

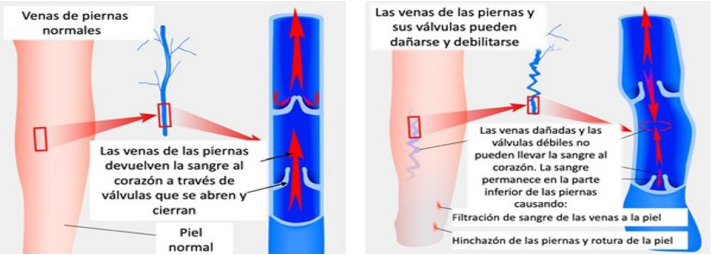
Los tratamientos actuales son muy efectivos y pueden prevenir la extensión de la enfermedad y sus complicaciones, además de mejorar la apariencia estética, si se hacen oportunamente.

¿CÓMO CIRCULA LA SANGRE EN EL ORGANISMO?

El corazón impulsa la sangre a todos los órganos por el sistema arterial. En este sistema, la sangre circula a una presión y velocidad altas, por lo cual las paredes de las arterias son fuertes y elásticas. Los capilares son los encargados de pasar la sangre a las venas pequeñas, las cuales se unen para formar las venas grandes que llevan la sangre otra vez al corazón. En las venas grandes, la sangre circula a una presión y velocidad bajas, y por esto las venas no necesitan tener paredes fuertes y elásticas como las arterias.

Para ayudar a que la sangre que hay en las venas circule hacia el corazón, en el interior de las venas hay unas estructuras delicadas llamadas válvulas, que tienen dos funciones:

- La primera es abrirse para hacer que la sangre en las venas de las piernas circule únicamente en dirección hacia el corazón, y cerrarse cuando la sangre intenta devolverse.
- La segunda es reducir la presión en las venas de las extremidades inferiores cuando la persona está de pie.



La sangre se devuelve desde las piernas hacia el corazón a través de tres tipos de venas: profundas o internas, superficiales y perforantes. Las venas superficiales más importantes, que recogen la sangre de las otras venas superficiales, se llaman las safenas.



Si las válvulas venosas no funcionan adecuadamente, la sangre contenida en estas venas circula en la dirección contraria a la normal, es decir, alejándose del corazón y dirigiéndose hacia los pies. La dilatación de las venas y la mala función de las válvulas hacen que la presión aumente en el área de los tobillos y las piernas, llevando a que las venas se ensanchen y se alarguen, causando venas varicosas, hinchazón, manchas, úlceras y otros problemas vasculares.

Una vena varicosa es simplemente aquella en la cual las válvulas no funcionan correctamente, cualquiera que sea su tamaño.

Aún no se conoce exactamente por qué muchas personas desarrollan várices, aunque esta tendencia puede ser familiar, también pueden tener válvulas débiles o mal formadas.

Otras personas, por su ocupación o estilo de vida, permanecen de pies o sentadas y quietas durante periodos largos, lo cual puede hacer que eventualmente la fuerza de la gravedad debilite las venas y sus válvulas. Las venas también pueden ser afectadas por el embarazo, el exceso de peso, los tumores dentro del abdomen, la edad, el uso de ropas ceñidas, fajas o ligeros y las dietas bajas en fibra.

¿QUÉ PUEDE OCURRIR SI NO SE TRATAN LAS VÁRICES?

Puede haber hinchazón crónica alrededor de los tobillos y en las piernas. Como consecuencia de esto, la piel de esta parte se vuelve seca, frágil y se irrita fácilmente. En ocasiones suceden pequeñas hemorragias dentro de la piel que le dan una coloración parduzca (manchas o pigmentaciones).

Las úlceras de las piernas, usualmente cerca de los tobillos, aparecen cuando la enfermedad ha avanzado más. Si no se tratan, cicatrizan lentamente, o pueden aumentar de tamaño y mantenerse abiertas por años.

Otras complicaciones pueden ser la hemorragia al exterior, la erisipela (infección), la inflamación y formación de coágulos en las várices (varicoflebitis) y la embolia pulmonar (que puede llevar a la muerte).

La tromboflebitis es la formación de coágulos sanguíneos dentro de las venas (trombos). Es más frecuente en los miembros inferiores y puede ocurrir tanto en las venas superficiales como en las profundas. Los trombos pueden desprenderse y viajar por las venas y alojarse en los pulmones (embolia pulmonar) y causar problemas graves y aún la muerte.

¿QUÉ TRATAMIENTOS PUEDEN HACERSE?

El tratamiento debe hacerse por un especialista. La finalidad del tratamiento es, por una parte mejorar la apariencia estética y por otra, mejorar las molestias y prevenir el avance de la enfermedad y la aparición de complicaciones.

No existe ningún medicamento que sirva para mejorar las várices, ni prevenir su aparición y tampoco existe un tratamiento único que sea adecuado para todos los tipos de várices.

Las distintas formas de tratamiento son:

- Medidas generales para mejorar la circulación en las venas.
- Compresión elástica con medias o vendajes.
- Inyecciones de sustancias esclerosantes.
- Tratamiento con rayos láser y cirugía.

¿QUÉ ES LA COMPRESIÓN ELÁSTICA?

La compresión elástica consiste en dar un soporte externo a la extremidad, y por lo tanto a las venas y a las várices, por medio de vendajes elásticos o medias elásticas, con el fin de ayudar a la circulación venosa y contrarrestar la hinchazón. Con la ayuda de la compresión adecuada, se mejoran los síntomas y se detiene el progreso de la afección, pues se hace que la sangre se devuelva más fácilmente hacia el corazón.

El objetivo primordial de la media es mejorar y normalizar la circulación en las extremidades, cuando las venas no funcionan bien y por lo tanto conducen deficientemente la sangre hacia el corazón. Este mal funcionamiento causa dolor, várices, hinchazón y ulceraciones.

Es imprescindible usar diariamente la media elástica durante todo el período de tiempo que se haya indicado, de lo contrario puede existir una recaída de la enfermedad. Se deben cambiar por nuevas cada 4 - 6 meses.

MEDIDAS GENERALES PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN EN LAS VENAS

- Evite estar sentado o parado sin mover sus piernas por largo rato.
- Cuando esté leyendo, escuchando música o viendo televisión, eleve sus pies en una silla.
- Al final del día acuéstese y ponga sus pies más arriba del nivel del corazón.
- Cuando esté sentado rote los pies a nivel de los tobillos en ambas direcciones (círculos).
- Extienda sus piernas (estire y encoja los pies).
- Si hace un viaje largo en carro o avión, levántese y camine cada hora, durante todo el viaje use una media elástica sobre medidas, con gradiente de presión.
- El ejercicio es benéfico para la circulación.
- No use nunca medias apretadas que no sean recetadas, pues impiden la circulación por las venas superficiales. Tampoco use ropa ceñida ni faja elástica por tiempo prolongado, especialmente si va a estar sentada por largo rato, pues se aumenta la presión en las venas y se disminuye el retorno de la sangre.
- Durante el embarazo use compresión elástica adecuada.
- Ingiera una dieta rica en fibra, y que incluya agua, proteínas, frutas y verduras. Controle la obesidad pues el sobrepeso causa una sobrecarga a sus várices.
- Higienice sus pies cuidadosamente, manténgalos secos y cómodos.
- No use calzado que cause sudor excesivo, ni que tenga tiras o correas entre los dedos.

Clínica Cardio VID Sede Robledo Cl. 78B N° 75 - 21 • Medellín

Sede ambulatoria Ciudad del Río

Distrito Vera Carrera 44 #20 - 40 B2 Local 11 • Medellín

Contact center para citas y ayudas diagnósticas

• Teléfono: 604 3221900 • WhatsApp 322 3692943

Información general • Teléfono: 604 3227090

Vigilado SuperSalud

www.cardiovid.org.co

Síguenos @cardiovid



Várices y telangiectasias de las extremidades inferiores



¡Los especialistas de tu corazón!