



DST Demon Spike Training

Visit our web clicking here

En nuestra Web encontrarás trucos para aprender a entrenar, o si estás estancado, a superar el bache. El acceso es gratuito.

Varices

Hace tiempo se inscribió un usuario en la web, el cual me preguntaba sobre las varices. Me sorprendió porque es joven, y cuando digo joven me refiero a unos 20 años.

El caso que me puse a buscar y recopilé una gran cantidad de información, que ya se la pasé vía mail, y que, como lo considero un problema en aumento en nuestra sociedad, he decidido retocarlo y colgarlo en la sección de artículos.

Leído el mensaje, llegué a la conclusión que los factores culminantes en nuestro compañero deben ser genéticos, como él me lo ha confirmado, aunque puede hacer algo, aunque solo sea para retrasar su aparición.

Sin más, os paso la recopilación que he conseguido.

Podemos decir que las varices son venas, del mismo tamaño que las venas normales, pero que por distintas causas toman una longitud mayor de la normal, y se vuelven cada vez más gruesas, es en ese momento cuando se denominan varices. Hay muchas variedades de varices, aunque los tipos más difundidos pueden resumirse en tres grupos:

- Las pequeñas, que se conocen con distintos nombres como varicosidades, varículas, arañas vasculares, etc.; Este tipo de varices no es más que un problema estético, aunque en ocasiones puede producir tirantez en la piel y pesadez, además de cansancio, sobre todo por las tardes y durante el verano, a veces calor y sensación de quemazón total. Sobre estas hablaremos largo y tendido más adelante. No sin antes seguir con el resto de tipología.
- Las medianas se conocen con el nombre de varices reticulares. Estas varices de tamaño mediano comienzan a representar un problema de salud, porque pueden producir flebitis en la superficie de la piel, que por otro lado es muy dolorosa.
- Las varices más gruesas y grandes se conocen como varices tronculares, y son las que representan un grave riesgo para la persona que las padece, y deben ser tratadas de forma obligatoria debido a las complicaciones que pueden acarrear. Estas complicaciones pueden ir desde una flebitis superficial, hasta una tromboflebitis profunda. Su nombre se debe a que afectan principalmente a los troncos venosos de la safena interna y externa de los miembros inferiores.

Tratamientos generales de cada una de ellas y algunos consejos.

Existen diferentes tratamientos médicos para combatir las varices, y como en todas las enfermedades, el tratamiento varía según el grado de complejidad de la dolencia:

Para las varicosidades, las varices más pequeñas, existen en la actualidad varios tratamientos. El más difundido es la esclerosis, que consiste en la inyección de una sustancia química en la luz de la variz que produce una irritación de la pared vascular y más tarde se cierra convirtiéndose en un cordón que se reabsorbe, suprimiéndose así la variz. Esta técnica es más conocida comúnmente con el nombre de "secar las varices". Esto requiere mucha paciencia y

determinación por parte del paciente y del profesional, porque para no dejar a la paciente inhabilitada durante algunos días debe hacerse durante varias sesiones de tratamiento, con mucha maestría. El inconveniente de este tratamiento está en que a veces dejan manchitas, que con el tiempo desaparecen. Hay otros métodos para el tratamiento de este tipo de varices de carácter leve, como son la mesoterapia, o el tratamiento con láser quirúrgico, la electrocoagulación, la cricoagulación, la crioescclerosis, etc.

Las varices de tamaño mediano, la reticulares, pueden ser esclerosadas o intervenidas con el método de flebectomía ambulatoria, que consiste en extirpar las varices a través de pequeñas incisiones y bajo anestesia local. Actualmente este último tratamiento quizá sea el más adecuado, porque la escleroterapia en estos casos es muy complicada de practicar.

En el caso de las varices gruesas, las tronculares, no existe un remedio más eficaz que la intervención quirúrgica, que también como las anteriores, puede ser de forma ambulatoria y bajo anestesia local. Ahora se combina la extirpación de las varices mediante pequeños cortes, arrancamiento de los troncos varicosos y escleroterapia de las pequeñas

La razón de que esta enfermedad sea sufrida en más ocasiones por mujeres que por hombres es que por naturaleza los hombres tienen los músculos más desarrollados que las mujeres y éstos con su movimiento realizan un buen masaje interno, impidiendo que las venas se dilaten.

Por otro lado, podemos decir que las varices pueden ser hereditarias, aunque no se heredan propiamente las varices, sino la propensión a tenerlas. Cuando tienes antecedentes familiares y estás embarazada, es muy probable que padezcas de varices, las cuales normalmente empezarán a aparecer a partir del cuarto mes de embarazo y llegarán a su máxima expresión del séptimo al octavo mes.

Aunque no existan muestras aparentes de la variz, si te duelen las piernas o las notas tirantes y cansadas, puede tratarse de varices internas que aunque no sean evidentes externamente podrían ser la explicación rápida que popularmente se suele dar ante la insuficiencia venosa crónica, y que habitualmente se debe a algún fallo del sistema venoso profundo.

Consejos

Es muy difícil determinar qué hacer para evitar las varices, pero los siguientes consejos pueden ser tremendamente útiles:

- Si por el tipo de trabajo hay que permanecer durante muchas horas al día de pie, deben usarse unas medias elásticas especiales que venden en las farmacias o establecimientos especializados.
- También es importante despejar cualquier presión que pudiese haber en el abdomen porque esto impediría un buen funcionamiento circulatorio.
- Mantener el peso adecuado también es fundamental, al igual que evitar cruzar las piernas al sentarse.
- No es recomendable el calor directo sobre las piernas, como las estufas, calentadores, etc., porque pueden dar lugar a un empeoramiento de la variz. Los anticonceptivos orales están totalmente prohibidos para las mujeres varicosas.

Varices Varicosas, flebitis y piernas cansadas: cómo prevenirlas y tratarlas al detalle

Lo primero que tenemos que preguntarnos para solventar el trastorno de las varices es ¿qué son?. Simplemente son venas superficiales dilatadas, localizadas en distintas partes: en las piernas (llamándose venas varicosas), en el recto (denominándose hemorroides), en la vulva,... así como en el esófago.

Existen distintos grados de afectación, que influirán en su tratamiento y recuperación. Las causas concretas se desconocen, pero probablemente se deben a una debilidad en las paredes de las venas que suele ser de origen hereditario. Esta debilidad hace que pierdan su elasticidad, volviéndose largas y anchas. Así, para que puedan caber en el mismo espacio se tornan tortuosas, tomando un aspecto serpenteante que origina el abultamiento de la piel.

Venas varicosas

Si nos centramos en las varices localizadas en las piernas, el problema real reside en el ensanchamiento de las venas. Esta acción tiene como efecto el llenado rápido de sangre de las mismas agrandándose aun más.

Aparte de que son antiestéticas, las varices con frecuencia duelen, hacen sentir las piernas cansadas y en ocasiones provocan picores en la parte inferior de la pierna y tobillo. Estas últimas pueden provocar el rascado y seguidamente enrojecimiento de la zona. Todos estos síntomas se intensifican con el calor, por las tardes, antes de la menstruación...

Consejos y tratamiento

El tratamiento para paliarlas se dirige a aliviar los síntomas, mejorar el aspecto de las mismas, así como a prevenir las complicaciones. A continuación vamos a señalar unas reglas sencillas para combatirlas.

- En primer lugar debemos emplear productos cuya composición esté estudiada específicamente para el fin que se sigue. Cremas, geles, muchos de ellos con propiedades refrescantes que favorecen la circulación sanguínea al mismo tiempo que aumentan la tonicidad y favorecen el descanso. Deben aplicarse con masajes circulares empezando por la zona del tobillo y continuando siempre hacia arriba.
- El empleo de medias elásticas de compresión es uno de los métodos paliativos más efectivos, tanto para evitar su formación en períodos críticos (embarazo, obesidad, profesión predisponente, etc...), como para su posterior recuperación. Éstas ejercen una presión gradual desde el tobillo hacia arriba, hacen descansar las piernas y agilizan la circulación favoreciendo el flujo venoso y el drenaje linfático. Combaten la hinchazón y la fatiga. Previenen la formación de edemas, que en ocasiones vienen asociados a la presencia de varices.
- Una dieta equilibrada es también un factor importante a tener en cuenta. Debe ser rica en fruta, la cual contiene flavonoides que ejercen una acción vasoconstrictora.
- Descansar con las piernas en alto, no permanecer durante largo tiempo de pie, sentado o con las piernas cruzadas.
- Alternar los períodos de agua tibia/fría durante la ducha.
- Practicar algún ejercicio físico como el caminar.

En cuanto a los tratamientos orales, van destinados a dos fines: por un lado a aumentar la resistencia de las venas capilares mejorando así el tono venoso y la velocidad del flujo

sanguíneo, y por el otro eliminar líquidos acumulados activando el drenaje linfático. Así los preparados de:

- **Cápsulas de hamamelis:** con acción venotónica que se manifiesta en una mayor fuerza en la contracción de los vasos sanguíneos, y gracias a su contenido en flavonoides disminuye la permeabilidad de las venas capilares, responsable del edema y la inflamación.
- **Castaño de indias:** Aumenta la resistencia de las venas capilares, disminuyendo la inflamación y el edema.
- **Ruscus:** Efecto venotónico, reduce la inflamación y el edema.

De donde salen

Para entender por qué se producen las varices tenemos que fijarnos en el funcionamiento del sistema circulatorio. El corazón bombea sangre a los pulmones para hacer acopio del oxígeno que luego será distribuido, a través de las arterias, al resto del cuerpo. El corazón bombea sangre a las arterias con fuerza, sin embargo cuando la sangre vuelve al corazón, lo hace a través de las venas. Éstas no disponen de la fuerza de bombeo con la que trabajan las arterias, por lo que basan su funcionamiento en un sistema de válvulas que se abren en una sola dirección (hacia el corazón) para impedir que la sangre pueda fluir hacia atrás y se basan en la contracción de músculos para empujar la sangre hacia el corazón.

Las varices aparecen cuando las venas no disponen de la fuerza suficiente para empujar la sangre hacia el corazón con efectividad. De esta manera, la sangre se aglomera en las venas haciendo que éstas se dilaten. Lo que ocurre entonces es que esta dilatación provoca que las válvulas no se cierren eficazmente, con lo que permiten que la sangre fluya hacia atrás.

Por otra parte, cuando se dice que las varices son hereditarias, lo que realmente ocurre es que estas personas han heredado problemas estructurales en las válvulas de sus venas. Tan sólo que sólo una válvula falle, ésta puede crear presión sobre zonas más bajas que, a su vez, empiezan a padecer problemas. Otras personas desarrollan varices porque sus venas son demasiado débiles para soportar el flujo contracorriente. Por ejemplo, las mujeres son más propensas a desarrollar varices que los hombres, cosa que se da especialmente durante el embarazo, en un momento en el que el flujo contracorriente se dificulta.

Las varices ocurren por una mala función de las válvulas de las venas de las piernas. En una situación normal, las válvulas venosas están para ayudar a que la sangre de retorno vuelva al corazón y no caiga por efecto de la gravedad. Sin embargo, los embarazos, las tromboflebitis, la obesidad o una cierta predisposición congénita pueden hacer que las válvulas se ensanchen y se debiliten. La sangre se estanca así en las venas, sobre todo de las piernas, y éstas se hacen gordas y tortuosas. Las varices tienden a hacerse más grandes con el tiempo, y pueden llegar a ser causa de edemas en las piernas y úlceras varicosas, que a menudo se preceden de pigmentación parda de la piel.

Prevención y cura

Un tratamiento conservador de la dilatación de las venas se basa en el uso de medias elásticas que impiden que esa dilatación se produzca. Lo ideal para que esto funcione es hacerlo en reposo, con los miembros inferiores elevados y durante la práctica de ejercicio físico. También es muy importante evitar, en la medida de lo posible, las ocupaciones que exigen permanecer mucho tiempo de pie.

La mayoría de las recomendaciones médicas a este respecto pasan por la pérdida de peso y la ingestión de más fibra. Algunos doctores están empezando a recomendar un mayor consumo de dos nutrientes: la vitamina C y los bioflavonoides. La primera es necesaria para producir dos importantes tejidos: el colágeno y la elastina. Estas fibras son utilizadas por el cuerpo para reparar las paredes de nuestras venas. Por lo que se refiere a los bioflavonoides, un compuesto que se encuentra principalmente en la membrana blanca de los cítricos y en frutas como la uva

o la grosella, se cree que pueden ayudar a fortalecer nuestras venas, aunque todavía no existen estudios clínicos para demostrarlo.

Finalmente, el tratamiento definitivo para que desaparezcan las varices es el quirúrgico. Este tratamiento consiste, en la mayoría de los casos, en la extracción de las venas dilatadas. Se trata de la escisión de la vena más grande y de sus tributarias o colaterales. El beneficio a largo plazo en pacientes apropiados es muy alto. La cirugía suele complementarse con la esclerosis de varices (varicosidades pequeñas).

Consejos

Para prevenir la aparición de varices podemos seguir una serie de consejos, como, por ejemplo, incrementar el consumo de cítricos (fruta natural o zumo), con lo que conseguiremos un aumento en el consumo de vitamina C y bioflavonoides. También es conveniente evitar el estreñimiento, lo que podemos conseguir con la ingestión de fibra (consumiendo peras, manzanas, verduras de hojas verdes y granos integrales) y bebiendo dos litros de líquido al día.

Del mismo modo, es recomendable reducir el consumo de sal, que puede provocar hinchazón en las piernas, y consumir alimentos ricos en potasio, ya que ayudan a eliminar la retención de fluidos. Los zumos de frutas (especialmente de pomelo, naranja y uva) pueden ayudar a combatir las venas varicosas, ya que además de aportar líquido al organismo, contienen vitamina C y bioflavonoides.

Es muy aconsejable dar largos paseos para estimular la circulación de la sangre. El sedentarismo, así como estar de pie sin moverse durante largos períodos de tiempo favorecen la aparición de venas varicosas. Si el trabajo o la vida diaria son sedentarios, es recomendable flexionar las piernas y los tobillos frecuentemente, levantarse y andar. Al final del día, elevar las piernas por encima del nivel del corazón ayudará a aliviar toda tumefacción.

El ejercicio regular (paseo, bicicleta, natación) disminuye la presión en las venas y alivia las molestias. Las medias compresivas proporcionan alivio inmediato y duradero, al comprimir las varicosidades y mejorar así el retorno venoso. Suelen estar diseñadas de forma que la máxima compresión se da alrededor de los tobillos y las pantorrillas.

Tratamiento

El tratamiento médico de las venas varicosas recurre a los vasoconstrictores (hamamelis, hidrastis, castaño de la India) y las sustancias protectoras de los capilares (vitaminas C y P). También dan buenos resultados algunas curas termales (como Lanjarón y Mondariz) si las lesiones no son demasiado importantes. Las medias elásticas, o las vendas del mismo efecto, son una buena solución, no obstante, se trata únicamente de un tratamiento paliativo que alivia al enfermo y lo protege de un traumatismo.

Por su parte, el tratamiento esclerosante consiste en inyectar en las varices una sustancia irritante que provoca la obstrucción de las venas enfermas. Por lo general, este método da buenos resultados en las varices de escaso tamaño, sin dilataciones voluminosas o múltiples.

El tratamiento quirúrgico, citado más arriba, consiste en la extirpación de las venas deficientes mediante la introducción, previa ligadura de las dos extremidades, de un catéter especial, o stripper, el cual permite arrancar completamente el vaso. Este método se ha convertido hoy en una práctica corriente, pero en el caso de varices complicadas, requiere precauciones particulares, tales como el examen radiológico después de inyectar sustancias de contraste en la red venosa del miembro dañado.

La flebitis

Las flebitis son básicamente una inflamación de una vena acompañada de la formación de un coágulo que provoca su obstrucción. Pueden formarse por diversas circunstancias. Así, la flebotrombosis es la formación, en el interior de una vena, de un coágulo de sangre o trombo que permanece unido a sus paredes y puede obstaculizar la circulación sanguínea a través de dicho vaso. Por otro lado, la tromboflebitis es la inflamación debida a la formación de un trombo adherido a las paredes de una vena.

La flebitis puede deberse a afecciones generales, pero las causas más frecuentes son las intervenciones quirúrgicas, -en particular las que se realizan sobre la pelvis-, los partos y los traumatismos con fractura o sin ella.

La ausencia de ejercicio muscular y permanecer en posición horizontal de forma obligatoria o forzosa desempeñan el papel desencadenante esencial. A comienzos de la evolución, en la fase llamada "de flebotrombosis", los signos de la flebitis son mínimos: sensibilidad a la presión, pastosidad de las masas musculares de la pantorrilla al tacto, dolor provocado por la flexión dorsal del pie, fiebre discreta acompañada de ansiedad y aceleración del ritmo cardíaco. En un estadio más avanzado, llamado "de tromboflebitis", el miembro se encuentra muy dolorido, hinchado a causa de un edema importante en toda su extensión. La evolución de la flebitis es larga.

La prevención de la flebitis exige una rigurosa vigilancia de los operados, de las parturientas y de todos los individuos forzados a un decúbito prolongado. La movilización activa y pasiva, los masajes de los miembros inferiores y, sobre todo, permitir al operado levantarse lo antes posible han logrado disminuir considerablemente los casos de flebitis. En definitiva, si tenemos la precaución de seguir una buena alimentación y un adecuado ejercicio físico podemos llegar a tener una salud envidiable.

¿Por qué aparecen?

La sangre debe efectuar un sistema de bombeo mediante el cual vuelve al corazón, en ocasiones ese retorno desde los miembros inferiores no se produce correctamente, es decir, la sangre puede quedar acumulada por efecto de la gravedad en las venas de las piernas haciendo que éstas se dilaten y presenten ese aspecto azulado característico de las varices, pudiendo degenerar en lo que se llama "edema" que sería una acumulación de líquido.

Normalmente los síntomas más importantes de las varices son la sensación de tener las piernas cansadas, pesadez y dolor, hay personas que pueden experimentar calambres durante la noche. Las varices representan en la mayoría de los casos un problema importante a nivel estético, sobre todo en mujeres, que sufren complejos debidos a esta enfermedad, sin embargo estos complejos en el fondo son positivos si ayudan a que las personas que sufren de mala circulación y de aparición de pequeñas o grandes varices acudan al médico cuanto antes.

Con esto doy por finiquitado el artículo, hay más información por la web, pero con lo aquí expuesto os podéis hacer más que idea de qué son y como tratarlas. En el caso del compañero David, pues no le queda otra que la operación, aunque una vez que se opere pues no vendría mal que acuda a los consejos que aquí se dan, como es el ejercicio, y medias, por muy antiestético que resulte para un hombre, pero la salud es lo primero.

Y bueno con esto termino, espero que le saquéis provecho, si así es, espero algún mensajillo en el foro contando vuestra experiencia.

Saludos cordiales,

Juan Manuel Carballo Vicente

Si tenéis dudas entrar en nuestro [FORO GRATUITO](#)

Final del artículo. DST June 22 2005.

www.dstraining.com it's a project of Juan Manuel Carballo Vicente