

10.10. Varices e insuficiencia venosa

Las **varices** son dilataciones de las venas, se hacen gruesas y abultan por debajo de la piel. La **insuficiencia venosa** ocurre cuando las varices no son capaces de devolver al corazón toda la sangre que llega a las piernas. Para algunas personas es solo un problema estético. Sin embargo, para otras es muy molesto. Las principales quejas son pesadez y cansancio en las piernas, así como picor, dolor sobre las varices, calambres musculares e hinchazón de las piernas, sobre todo en los tobillos. Empeora con el calor (verano) y al estar mucho tiempo de pie o sentado.

Son más frecuentes en las mujeres. Empeoran durante el embarazo y con la obesidad.



¿Qué puede hacer?

- Los medicamentos no pueden eliminar las varices. Tampoco pueden evitar otras nuevas.
- Las cremas y pomadas «especiales para la circulación» pueden producir daños en la piel.
- Las siguientes medidas le ayudarán a mejorar:
 - Use medias de compresión media-fuerte: póngaselas por la mañana antes de empezar a andar, al ir a levantarse de la cama.
 - Aplíquese duchas de agua fría, sobre las piernas, cuando las sienta cargadas. Le aliviarán.
 - Evite el exceso de peso.
 - Use zapatos cómodos con un pequeño tacón (3-4 cm). Evite zapatos planos o con tacón alto.
 - Use ropa holgada. Evite fajas, ligas, cinturones y pantalones muy apretados, y calcetines con goma estrecha.
 - Procure evitar el estreñimiento; si es necesario, haga una dieta rica en fibra.
 - Intente caminar, nadar o pedalear; procure hacerlo durante 30-60 minutos al día.
 - Cuando se siente, intente hacerlo con las piernas elevadas. Procure no cruzarlas.

- Haga descansos con las piernas levantadas por encima del corazón. Mejor durante 30 minutos 2-3 veces al día.
- Duerma con las piernas levantadas unos 10-20 cm.
- Si tiene que estar de pie, evite hacerlo durante mucho tiempo. Si no puede evitarlo, haga ejercicios con las piernas (puede ponerse de puntillas varias veces seguidas).
- No ponga las piernas cerca de fuentes de calor como estufas o radiadores.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Cuando persisten las molestias a pesar de seguir todas las recomendaciones anteriores.
- Si siente dolor e inflamación en la zona de una variz.
- Si la piel de las piernas cambia de aspecto o color.
- En caso de úlceras o heridas.
- Si una variz sangra después de un golpe.
- En caso de dolor en la pantorrilla, con hinchazón de la pierna y aumento del tamaño de las venas.

¿Dónde conseguir más información?

- www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000203.htm
- www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion/ejercicios_iv.pdf

