

síntomas y prevención

- Venas que son de color púrpura o azul oscuro.
- Venas que aparecen retorcidas y sobresalen, a menudo, como cordones en las piernas.
- Cuando se manifiestan signos y síntomas dolorosos, estos pueden comprender lo siguiente:
 - Una sensación de dolor o de pesadez en las piernas.
 - Ardor, pulsación, calambres musculares e hinchazón en las extremidades inferiores.
 - Empeoramiento del dolor después de estar sentado o de pie durante mucho tiempo.
 - Picazón alrededor de una o de más venas.
 - Sangrado de las venas varicosas.
 - Un cordón doloroso en la vena con cambios de color .
 - Cambios en la piel, endurecimiento de la vena, inflamación de la piel o úlceras en la piel cerca del tobillo, lo que significa que tienes una forma grave de enfermedad vascular que requiere atención médica.
- Las arañitas son similares a las venas varicosas, pero son más pequeñas. Las arañitas se encuentran más cerca de la superficie de la piel y, a menudo, son rojas o azules.
- Se producen en las piernas, pero también pueden encontrarse en la cara. El tamaño de las arañitas varía y, a menudo, parecen una telaraña.
- No existe una manera de prevenir por completo las venas varicosas. Pero mejorar la circulación y el tono muscular puede reducir el riesgo de desarrollar venas varicosas o que se formen nuevas. Las mismas medidas que puedes tomar para tratar el malestar por las venas varicosas en el hogar pueden ayudar a prevenir las venas varicosas, entre ellas:
 - Hacer ejercicio.
 - Controlar el peso.
 - Seguir una dieta rica en fibras y con bajo contenido de sal.
 - Evitar los tacones altos y los calcetines ajustados.
 - Elevar las piernas.
 - Cambiar la posición de sentado o de pie periódicamente.

Las venas varicosas pueden no causar ningún dolor. Los signos que puedes tener por las venas varicosas son los siguientes:

tipos y diagnóstico

- A nivel general García León indica que se pueden establecer dos tipos:
 - Varices superficiales: es el tipo más frecuente. Conocidas como telangiectasias o arañas vasculares. Son varices de pequeño tamaño, muy visibles, que suelen causar preocupación. Este tipo de várices no suelen tener mayor significación patológica y son un problema principalmente estético, no provocan problemas en la piel de oscurecimiento o de dermatitis, ulceraciones o flebitis.
 - Várices tronculares: pueden presentar diferentes grados de dilatación y son las várices propiamente dichas: venas dilatadas y que pueden ser más o menos visibles.
- Las complicaciones de las venas varicosas, aunque poco frecuentes, comprenden:
 - Úlceras. Pueden formarse úlceras extremadamente dolorosas en la piel cerca de las venas varicosas, en especial cerca de los tobillos. Las úlceras se producen por la acumulación de líquido a largo plazo en estos tejidos, que es provocada por el aumento de la presión sanguínea en las venas afectadas.
 - Por lo general, se observa una mancha descolorida en la piel antes

de que se forme una úlcera.

- Coágulos sanguíneos. En algunas ocasiones, las venas profundas de las piernas se dilatan. En dichos casos, la pierna afectada puede hincharse de forma considerable. Cualquier hinchazón repentina de la pierna justifica atención médica de urgencia, ya que puede indicar un coágulo sanguíneo, un trastorno conocido médicamente «como tromboflebitis».
- Sangrado. En algunas ocasiones, las venas que se encuentran muy cerca de la piel pueden explotar. Por lo general, esto solo causa un sangrado leve. Sin embargo, cualquier sangrado justifica atención médica, ya que existe un riesgo alto de que pueda suceder de nuevo.
- La primera recomendación que deben seguir las y los pacientes para que se les realice el diagnóstico es acudir a un/a especialista de cirugía vascular. La y el experto están plenamente capacitados/as para, sólo con la clínica y una exploración física, dar un primer diagnóstico que suele ser bastante certero.

Existen diferentes formas de clasificar las várices. La principal, a nivel médico, es la clasificación CEAP, que establece una graduación de las varices en función de la presentación clínica, de la etiología, de la anatomía de la vena y de la patofisiología de la misma.

tratamientos

- Las plantas medicinales con propiedades venotónicas también pueden ser una opción terapéutica a tener en cuenta. Se suelen administrar por vía oral o aplicarse en forma de geles y cremas con efecto frío.
- Para aliviar los síntomas, los expertos recomiendan asimismo una serie de medidas:
 - Utilizar medias de compresión; estas prendas ayudan mecánicamente a impulsar la sangre desde los capilares hasta el corazón, impidiendo que se produzcan estiramientos o heridas. A pesar de la incomodidad que puedan suponer, su uso está especialmente indicado en los meses de verano, ya que con temperaturas superiores a los 25 grados existe riesgo de empeoramiento de los trastornos asociados al retorno venoso.
 - Evitar la exposición al sol durante largas horas, tumbados y sin moverse, y sobre todo durante las horas de máximo calor, lo que conduciría a un efecto vasodilatador intenso y prolongado.
 - Aplicar duchas de agua fría en las piernas, haciendo que el chorro impacte en círculos ascendentes.
 - Evitar permanecer de pie durante mucho tiempo, (especialmente en el caso de personas con antecedentes familiares del mismo tipo).
- Utilizar geles de efecto frío mediante masajes suaves en sentido ascendente o con activos venotónicos.
- Recostarse y elevar las piernas por encima de la altura del corazón, tras largos periodos sentados o de pie, y al dormir.
- Caminar por la playa y bañarse de vez en cuando con agua de mar, ya que el agua fresca activa la circulación y mejora la sensación de piernas cansadas. En este caso, es necesario ducharse después del baño para retirar la sal, ya que seca la piel, y aplicar crema hidratante.
- Evitar el sobrepeso, la obesidad y la vida sedentaria.
- No usar ropa demasiado ceñida.
- Utilizar zapatos cómodos, prescindiendo en la medida de lo posible de los tacones altos y del calzado plano.
- Hidratar la piel a diario.
- Utilizar protección solar todo el año, ya que ayuda a reducir la extravasación sanguínea.
- También es posible recurrir a la cirugía. Cuando el cirujano opera las várices está actuando sobre la enfermedad ya establecida, sobre la várice que está causando el problema al paciente, pero el organismo puede seguir generando nuevas várices.

El tratamiento farmacológico de las várices está enfocado a aliviar los síntomas y evitar que el trastorno vaya a más. Algunos fármacos venotónicos que se administran por vía oral resultan eficaces.

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México
Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica
y Control de Enfermedades
Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,
Toluca, Estado de México, C.P. 50150
Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y
realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

