

enfermedades venosas

VisionCEVECE
2020 Semana 10

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México

enfermedades venosas

Las venas de las piernas tienen que esforzarse mucho para trabajar. Si no pueden hacer frente a ello, la sangre se estanca en las piernas y se pueden desarrollar varias formas de enfermedad venosa.

- Las enfermedades venosas están muy extendidas. Muchos hombres y mujeres tienen incluso enfermedades venosas crónicas. Con frecuencia la predisposición es genética, pero factores como estar mucho de pie o sentado en el trabajo, obesidad y falta de ejercicio físico también juegan un papel. Las piernas cansadas y pesadas, la sensación de pinchazos o los tobillos hinchados pueden ser signos de insuficiencia venosa. Los cambios venosos se pueden contrarrestar con eficacia interpretando los síntomas adecuadamente y tomando las medidas preventivas precoces.
- Los ejemplos típicos de enfermedades venosas son:
 - Varices.
 - Tromboflebitis.
 - Trombosis.
 - Arañas vasculares.
- Los primeros cambios en las venas de las piernas ya han comenzado normalmente mucho antes de que descubras las varices u otros signos

visibles. El cansancio o los pinchazos en las piernas, tobillos hinchados por la noche, sensación de agujas y alfileres o el dolor en las piernas son las primeras señales de cambios en las venas. Las llamadas "venas de alarma", un círculo de venas distendidas en el tobillo, son un signo precoz importante.

- A esto le sigue posteriormente la hinchazón debido a la acumulación de agua, las llamadas "piernas hinchadas".
- La insuficiencia venosa es con frecuencia genética. Pero otros factores como la laxitud del tejido conectivo básico, embarazos y cambios hormonales favorecen los trastornos venosos. El alcohol, que relaja los vasos sanguíneos, también puede influir, al igual que la obesidad y los problemas digestivos persistentes. Hábitos como estar mucho de pie o sentado y la falta de ejercicio físico también son negativos.
- Mucho ejercicio físico y ejercicios específicos mantienen tus venas sanas y elásticas. Comienza a usar prendas de compresión regularmente. Deja los tacones altos en la zapatera más a menudo y lleva zapatos planos.

várices y arañas vasculares

- Si provocan síntomas, o si quieres quitártelas, habla con tu médico/a sobre las opciones de tratamiento.
- Algunas personas no experimentan síntomas de las venas varicosas y las arañas vasculares. Si los tienes, es posible que sientas las piernas extremadamente cansadas, pesadas o dolorosas. Tus síntomas pueden empeorar después de estar sentada o parada por mucho tiempo. Es posible que tus síntomas mejoren después de descansar o poner las piernas en alto.
- Otros síntomas comunes pueden ser:
 - Dolor punzante o calambres.
 - Hinchazón.
 - Picazón.
- Los cambios en los niveles hormonales pueden afectar tus síntomas. Por ello, es posible que experimentes más síntomas durante ciertos momentos del ciclo menstrual o durante el embarazo o la menopausia.
- Los problemas en las válvulas de las venas pueden evitar que la sangre fluya normalmente y causar venas varicosas o arañas vasculares. Tu corazón bombea sangre llena de oxígeno y nutrientes a través de las arterias del cuerpo. Las venas transportan la sangre de las distintas partes del cuerpo hacia el corazón. Normalmente, las venas tienen válvulas que actúan como aletas de una vía. Sin embargo, si las válvulas

- no se cierran correctamente, la sangre puede regresar a la parte inferior de la vena en lugar de ir al corazón. Con el tiempo, más sangre se acumula en la vena y genera presión, que debilita las paredes de la vena. Esto hace que la vena aumente de tamaño.
- Para prevenir las venas varicosas o arañas vasculares, puedes tomar las siguientes medidas:
 - Haz actividad física regular. Los músculos de las piernas ayudan a las venas a regresar la sangre al corazón contra la fuerza de gravedad.
 - Pierde peso, si tienes sobrepeso u obesidad. El peso adicional dificulta que tus venas regresen la sangre al corazón contra la fuerza de gravedad.
 - No te sientes o estés parada por mucho tiempo. Si tienes que estar parada o sentada en el trabajo o en casa por mucho tiempo, tómate un descanso cada 30 minutos para ponerte de pie y caminar.
 - Usa medias de compresión. Las medias de compresión ayudan a aumentar el flujo sanguíneo de tus piernas.
 - Pon los pies en alto. Descansa los pies sobre un banquillo la mayor cantidad de tiempo que puedas mientras estás sentada para ayudar a que la sangre de las piernas regrese al corazón.

Las venas varicosas y arañas vasculares son venas inflamadas y retorcidas que suelen aparecer en las piernas. Las mujeres son más propensas a tenerlas. El embarazo, el envejecimiento y la obesidad pueden aumentar tu riesgo de desarrollarlas. Las venas varicosas y las arañas vasculares no suelen generar dolor ni problemas de salud.

Tromboflebitis



La tromboflebitis es un proceso inflamatorio que hace que se formen coágulos sanguíneos que producen obstrucciones en una o más venas, en general, en las piernas.

- La vena afectada puede estar cerca de la superficie de la piel (tromboflebitis superficial) o en un nivel profundo de un músculo (trombosis venosa profunda). Las causas comprenden un traumatismo, una cirugía o inactividad prolongada.
- La trombosis venosa profunda aumenta el riesgo de presentar problemas de salud graves. Se suele tratar con medicamentos anticoagulantes. En ocasiones, la tromboflebitis superficial también se trata con medicamentos anticoagulantes.
- Algunos de los signos y síntomas de la tromboflebitis superficial son:
 - Calor, dolor ligero y dolor en la zona afectada.
 - Enrojecimiento e hinchazón.
- Cuando se afecta una vena cercana a la superficie de la piel, se puede observar un cordón rojo y duro justo debajo de la superficie de la piel que es sensible al tacto. Cuando se afecta una vena profunda en la pierna, es posible que la pierna se hinche y se vuelva hipersensible y dolorosa.
- La causa de la tromboflebitis es un coágulo sanguíneo, que puede formarse en la sangre como resultado de:
 - Una lesión en una vena.

- Un trastorno de coagulación heredado.
- Permanecer inmóvil durante mucho tiempo, como cuando tienes una lesión o durante una estancia hospitalaria.
- Estar sentado durante un viaje largo en avión o en automóvil puede hacer que los tobillos y las pantorrillas se hinchen, lo que puede aumentar el riesgo de sufrir tromboflebitis. A fin de prevenir un coágulo sanguíneo:
 - Sal a caminar. Si viajas en avión, en tren o en autobús, camina por el pasillo una vez por hora, aproximadamente. Si viajas en automóvil, haz paradas cada una hora aproximadamente para que puedas caminar.
 - Mueve las piernas regularmente. Flexiona los tobillos o presiona cuidadosamente los pies contra el piso o el reposapiés frente a ti, al menos 10 veces por hora.
 - Usa ropa suelta.
 - Bebe abundantes líquidos sin alcohol para evitar la deshidratación.



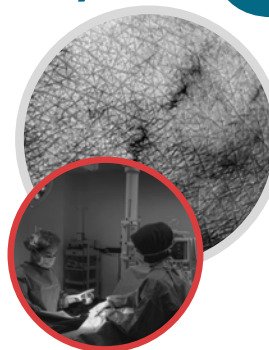
Trombosis Venosa Profunda (TVP).



- La flebotrombosis profunda puede causar dolor o hinchazón en las piernas, pero puede estar presente sin síntoma alguno.
- Esta afección puede presentarse si tienes ciertas enfermedades que afectan la forma en que coagula la sangre. También puede aparecer si no te mueves durante mucho tiempo, por ejemplo, después de una cirugía o un accidente, o cuando estás confinado a una cama.
- La flebotrombosis profunda es un trastorno grave porque los coágulos sanguíneos que se producen en las venas pueden soltarse, desplazarse a través del torrente sanguíneo, alojarse en los pulmones y, de este modo, obstaculizar el flujo de sangre (embolia pulmonar).
- Los signos y síntomas de la trombosis venosa profunda pueden comprender:
 - Hinchazón en la pierna afectada. Rara vez se hinchan ambas piernas.
 - Dolor en la pierna. Generalmente, el dolor empieza en la pantorrilla y se siente como un calambre o una inflamación.
 - Enrojecimiento o manchas en la piel de la pierna.
 - Sensación de calor en la pierna afectada.
- Los coágulos de sangre de la trombosis venosa profunda se pueden

producir como consecuencia de cualquier cosa que impida que la sangre circule o se coagule normalmente, como una lesión en una vena, una cirugía, ciertos medicamentos y la limitación del movimiento.

- Las medidas para prevenir la trombosis venosa profunda comprenden:
 - Evita permanecer inmóvil. Si te sometiste a una cirugía o has estado en reposo en cama por otros motivos, intenta ponerte en movimiento lo antes posible. Si permaneces sentado durante un tiempo, no cruces las piernas, ya que esto puede obstaculizar el flujo sanguíneo. Si recorres grandes distancias en automóvil, para aproximadamente cada una hora y camina. Si estás en un avión, ponte de pie o camina ocasionalmente. Si no puedes hacerlo, ejercita la parte inferior de las piernas. Intenta subir y bajar los talones mientras mantienes los dedos de los pies en el piso; luego, levanta los dedos de los pies con los talones en el piso.
 - Cambia tu estilo de vida. Baja de peso y deja de fumar.
 - Haz ejercicio. El ejercicio regular disminuye el riesgo de que se formen coágulos sanguíneos, lo cual es especialmente importante para las personas que permanecen mucho tiempo sentadas o que viajan con frecuencia.



La flebotrombosis profunda se produce cuando se forma un coágulo de sangre (trombo) en una o más venas profundas del cuerpo, generalmente en las piernas.

enfermedades venosas en México



La enfermedad venosa o várices es un problema de salud común en la población mexicana, pero mayor en las y los adultos de más de 60 años de edad, porque la padece entre el 70 y 80%.

- El Hospital General de México (HGM) es el nosocomio que atiende a la cantidad más alta de pacientes con esta patología en todo el país. Al año practica 1,500 cirugías con técnicas que se seleccionan de acuerdo a las características anatómicas de las y los enfermos.
- En las mujeres, la patología es más común a menor edad, es decir, entre los 30 y 40 años y se asocia, principalmente, al sobrepeso y embarazo; en los hombres se puede presentar entre los 40 y 50 años y se atribuye a las cargas pesadas y al envejecimiento del cuerpo. También puede tener una causa genética y deberse a la vida sedentaria.
- A partir de los 60 años, se iguala la incidencia en ambos géneros. Se trata de un padecimiento detonado por hipertensión o esfuerzos de la pared venosa que provocan el rompimiento de las fibras -las cuales le dan fuerza al sistema vascular, esto es, a las venas y arterias del cuerpo-, lo que a su vez ocasiona su dilatación, con la consiguiente formación de várices.
- La visibilidad de venas como arañas, la pesadez de las piernas, el cansancio, la presencia de calambres e hinchazón, así como pigmentación café y pérdida de elasticidad a nivel de los tobillos, son los síntomas más frecuentes que indican presencia de várices y que se

manifiestan regularmente por las tardes.

- Es necesario que todas las personas con estas molestias acudan a la o el médico para obtener un diagnóstico y reciban el tratamiento adecuado, antes de que se requiera una intervención quirúrgica para retirar las venas dañadas, como consecuencia de no recibir atención oportuna.
- Para su diagnóstico se utiliza el ultrasonido Doppler dúplex, a través del cual se observa la estructura y la función de las válvulas lesionadas cuando se genera una várice.
- El tratamiento depende de la gravedad de la enfermedad: las y los pacientes diagnosticados en grados 0, 1 y 2 reciben flebotónicos y se les recomienda la utilización de calcetas de compresión, bajar de peso y realizar actividad física. Con estas medidas se evita la progresión de la patología, ya que no tiene cura.
- En los grados 3, 4, 5 o 6, donde además de los síntomas regulares, se observa la presencia de úlceras, se requiere intervención quirúrgica.
- De acuerdo a datos de la Dirección General de Información en Salud de la Secretaría de Salud Federal, en México en el 2018, hubo 3,862 casos de enfermedades venosas a nivel nacional, mientras que en Estado de México tuvo 432 casos.



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:

