

INSUFICIENCIA VENOSAS Y VARICES

¿Qué es la insuficiencia venosa?

¿Qué son las varices?

La insuficiencia venosa se trata de la dificultad que tienen las venas de las extremidades inferiores, piernas, para empujar la sangre desde éstas hasta el corazón.

Cuando las venas fallan se debilitan y se hinchan, porque la sangre se acumula en ellas y la circulación se hace difícil. Entonces las piernas se ven a simple vista con venas grandes y curvadas: las varices.

¿Por qué se producen?

La sangre transporta el oxígeno desde el corazón a todo el cuerpo por unos conductos llamados arterias. Cuando la sangre llega a los órganos y tejidos, deja allí el oxígeno y regresa al corazón por otros conductos que llamamos venas. La sangre que tiene que volver desde las piernas hasta el corazón, debe vencer la fuerza de la gravedad. Para ello las venas tienen un mecanismo para empujar la sangre. Cuando falla, la sangre se estanca en las venas y las paredes de las venas se dilatan, pierden su forma y aparecen las varices.

¿Quién suele tener varices?

- Las personas que están mucho tiempo de pie o sentadas.
- Las personas obesas.
- Es más frecuente en las mujeres.
- Las embarazadas.

¿Cuáles son sus síntomas?

Dolor, hinchazón (edemas), calambres, piernas cansadas y pesadas.

Cuando la insuficiencia venosa lleva mucho tiempo, aparecen manchas en la piel de las piernas y hasta úlceras.

¿Qué tratamiento hay?

No hay un tratamiento que lo cure definitivamente. Lo más importante es la prevención (evitar que aparezca).

Consejos prácticos para prevenir la insuficiencia venosa

- Evitar el sobrepeso: evitar comer fritos, dulces, alcohol.
- Hacer ejercicio todos los días (caminar, nadar, bicicleta...).
- Evitar estar cerca del calor (radiadores, braseros, saunas...)
- Duchas de agua fría en las piernas.
- Evitar el estreñimiento. Comer verduras, alimentos con fibra y beber 2 litros de agua al día.
- Evitar ropa muy ajustada (ligas, cinturones, botas, pantalones apretados...), porque cortan la circulación de las piernas.
- Usar calzado con un tacón de 3-4 cm. Evitar tacón alto y zapato plano.
- Elevar ligeramente los pies de la cama.
- No pasar más de una hora sin moverse.
- Dar masajes en las piernas desde el tobillo hacia el muslo.

-En el tratamiento se pueden utilizar medias de compresión, sobre todo las personas que están mucho tiempo de pie. Las medias hacen la función de las venas y ayudan a empujar la sangre.

-La cirugía a veces también puede ser una solución, consiste en quitar la vena enferma. El médico es el que decide cuando hay que operar.

Ejercicios que mejoran la circulación



Sentada, separe y junte las puntas de los pies



Sentada, balancee suavemente los pies, de los dedos a los talones



De pie, póngase de puntillas varias veces



De pie, camine sobre la extremidad de los talones



Tumbada, realice movimientos enérgicos de pedaleo con las piernas elevadas. 15 veces



Tumbada, con las piernas levantadas y extendidas, flexione y extienda alternativamente los dedos de los pies. 20 veces



Tumbada, con las piernas elevadas y extendida, gírelas en movimiento rotatorio alternativo en ambos sentidos. 10 veces



Tumbada, con las piernas extendidas, sepárelas y júntelas sucesivamente. 15 veces



MASAJE: Con la pierna elevada friccionar suavemente en sentido ascendente desde el tobillo al muslo