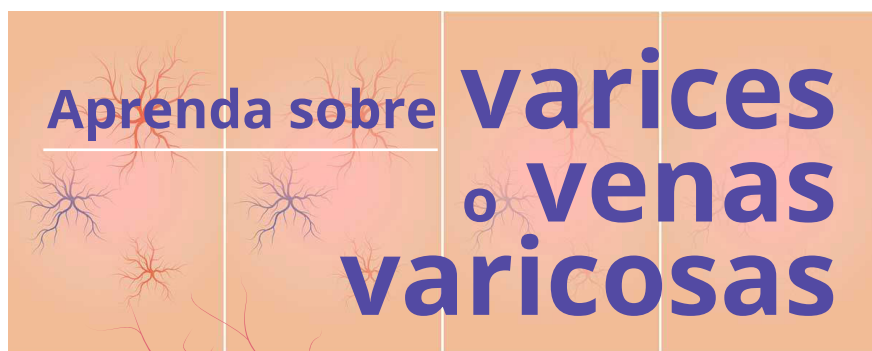




Por: **Nathalie Hernández MD**

Internista. Esp. en angiología clínica y laboratorio vascular.

Clínica Cardio VID

Santiago Estrada MD

Especialista en Microbiología y Parasitología médicas

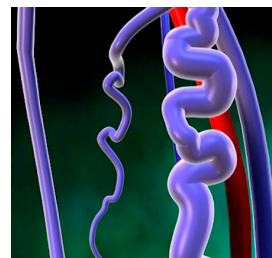
Organización VID

Antes de leer esta carta es importante que el lector conozca de manera muy simple, algunos aspectos sobre cómo funciona el aparato circulatorio y los tres componentes de los vasos sanguíneos: arterias, venas y sangre.

En primer lugar, las arterias son los tubos o conductos que salen directamente del corazón, transportando la sangre con oxígeno a todos nuestros órganos para que estos puedan funcionar, luego los tejidos extraen el oxígeno; la sangre sin oxígeno regresa nuevamente al corazón por las venas, para pasar a los pulmones y tomar nuevamente oxígeno, y por último llegar al corazón, y así se repite el ciclo.

1. ¿Qué son las varices o venas varicosas?

Son venas tortuosas y dilatadas. Cualquier vena que esté cerca de la superficie de la piel puede volverse vena varicosa. Cuando hablamos de varices, más frecuentemente nos referimos a las venas de las piernas, pero también puede haber varices en el recto, conocidas como hemorroides, o en el escroto (donde están los testículos) conocidas como varicocele.



2. ¿Por qué se forman las varices?

Las venas son unas “mangueras” que tienen válvulas para evitar que la sangre se devuelva y de esa forma ayudar a llevar la sangre al corazón; por lo tanto si las válvulas no funcionan adecuadamente, esta sangre se va estancando por efecto de la gravedad, aumenta la presión dentro de la vena, haciendo que esta se dilate y de esa manera se van formando las varices.



3. ¿Cómo se manifiestan las varices?

Los síntomas varían según el tamaño y la localización: las varices pequeñas generalmente no causan ningún síntoma, solo se afecta la parte estética. Cuando las varices son más gruesas y grandes se pueden manifestar como:

- Sensación de dolor o sensación de pesadez en las piernas.
- También se pueden manifestar por ardor, sensación pulsátil, calambres musculares e hinchazón en las extremidades inferiores.
- Aumento del dolor, después de estar sentado o de pie durante mucho rato.
- Sensación de ardor alrededor de una o más venas.
- Cambios en el color de la piel alrededor de la vena varicosa.



- Ocasionalmente una varice se puede inflamar y se vuelve un cordón rojo, caliente y muy doloroso, lo cual se conoce como Flebitis.

4. ¿Qué tan frecuente son las varices y a quién le pueden dar?

Se calcula que cuatro de cada diez personas adultas, tanto hombres como mujeres desarrollarán varices, sin embargo existen factores de riesgo que favorecen su aparición:

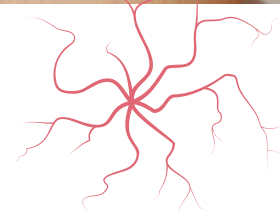
- **Edad avanzada.** El envejecimiento causa un desgaste natural de las válvulas de las venas que ayudan a controlar el flujo sanguíneo. Con el tiempo, ese desgaste hace que las válvulas se vuelvan insuficientes y la sangre regrese a las venas, donde se acumula.



- **Sexo femenino:** las mujeres tienen más probabilidades de padecer la enfermedad. Los cambios hormonales previos a la menstruación o durante el embarazo o la menopausia pueden ser un factor, debido a que las hormonas femeninas tienden a relajar las paredes de las venas. Los tratamientos hormonales, como las píldoras anticonceptivas, pueden también aumentar el riesgo de tener venas varicosas.
- **Embarazo:** durante el embarazo el volumen sanguíneo del cuerpo aumenta. Este cambio contribuye al desarrollo del bebé, pero también puede agrandar las venas de las piernas.
- **Antecedentes familiares:** si otros familiares tuvieron venas varicosas, existe una mayor probabilidad de que usted las desarrolle.
- **Obesidad:** tener sobrepeso ejerce presión adicional en las venas.
- **Estar de pie o sentado durante períodos prolongados:** el movimiento ayuda a que la sangre circule y esto disminuye la presión que la sangre ejerce dentro de las venas.

5. ¿Cómo se diagnostican las varices?

El médico general al realizar el examen físico del paciente puede detectar la presencia de varices y en ese caso, deberá remitirlo al médico especialista, quien realizará un diagnóstico más preciso, empleando tecnología avanzada,



para darle al paciente un diagnóstico acertado y ofrecerle estrategias de manejo que solo él puede ofrecerle.

6. ¿Cuándo se debe consultar?

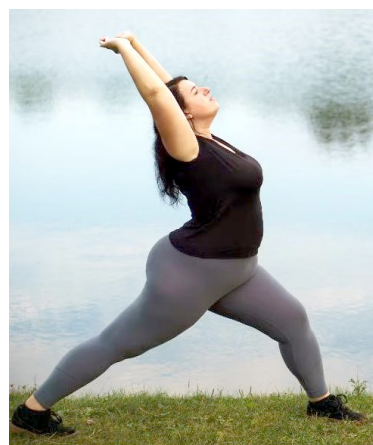
Cuando usted note que tiene una o varias venas crecidas que antes no las tenía y si presenta uno o varios síntomas (ver pregunta 3), debe consultar con el médico.

7. ¿Cómo se tratan las varices?

El tratamiento lo debe ordenar un médico especialista y será él quien le ofrecerá un tratamiento según el contexto clínico: edad, factores de riesgo, localización, enfermedades adicionales que sufre el paciente (ver pregunta 3), de igual forma, el tratamiento depende de la severidad de la enfermedad, siendo el estadio inicial la presencia de telangiectasias o “arañas” o y el estadio más avanzado el desarrollo de una úlcera venosa.

8. Medidas generales para mejorar la circulación de las venas

- Evitar estar sentado o parado por largo tiempo sin mover las pernas.
- Cuando esté leyendo, viendo televisión o escuchando música, eleve las piernas en una silla y rote los pies en círculos en ambas direcciones.
- Al acostarse coloque sus pies más arriba del corazón.
- Extienda las piernas, estire y encoja los pies.
- Si va a realizar un viaje largo en automóvil o avión, levántese y camine cada hora, durante todo el viaje, use medias elásticas sobre medida, con gradientes de presión. Consulte con su médico. (esto es para prevención de coágulos en las piernas).
- No use ropa ceñida ni fajas elásticas por tiempo prolongado, especialmente si va estar sentado durante mucho tiempo.
- Nunca use medias apretadas que no sean recetadas por su médico, puesto que impiden la circulación de la sangre por las venas superficiales.
- Durante el embarazo use compresión elástica adecuada.
- Ingiera una dieta rica en fibra que incluya agua, proteínas, frutas y verduras.
- Controle su peso y haga ejercicio de forma regular para evitar una sobrecarga a sus venas.



Lecturas recomendadas

Várices y telangiectasias de las extremidades inferiores.
Clínica Cardio VID. Medellín Colombia.

Páginas consultadas en la web

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/varicose-veins/symptoms-causes/syc-20350643>.
<https://www.fundacioncaser.org/actualidad/varices-que-son-causas-y-tratamiento>.
Chromeextension://pcajpcgiclfndmkaj/https://www.fbbva.es/microsites/salud_cardio/mult/fbbva_libroCorazon_cap61.pdf
<https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/varices#:~:text=La%20Organizaci%C3%B3n%20Mundial%20de%20la,persona%20puede%20padecer%20la%20enfermedad>.

Imágenes tomadas de Freepik

