

> Venas varicosas

¿Qué son las venas varicosas?

Las venas varicosas son venas que sufren un aumento de tamaño, con torsión o tortuosidad, y que se visualizan justo por debajo de la superficie de la piel. Generalmente se localizan en las piernas o los pies, pero también pueden formarse en otras zonas del cuerpo.

Las venas disponen de válvulas unidireccionales que se abren y se cierran para contribuir al retorno de la sangre al corazón. Si la válvula se debilita o se lesiona, la sangre puede estancarse y producir una inflamación de la vena. Ello conduce a sufrir varices.

Este problema afecta dos o tres veces más a mujeres que a hombres. Los factores que pueden incrementar el riesgo de desarrollar venas varicosas incluyen:

- Edad avanzada.
- Antecedentes familiares.
- Embarazo.
- Estar de pie o sentado durante períodos largos.
- Tener sobrepeso u obesidad.
- Sufrir una lesión en las piernas.

Las venas varicosas no suelen causar problemas de salud. Pero en algunas personas, pueden ser causa de dolor, malestar y complicaciones más graves como la formación de trombos o de úlceras en las piernas.

¿Cómo sabe mi profesional de referencia que tengo varices?

Los signos que pueden indicar que usted tiene venas varicosas incluyen principalmente la observación de venas de color oscuro, liláceo o azulado. Además, pueden parecer retorcidas o tortuosas. Algunas personas no notan ningún otro síntoma. Otras pueden experimentar:

- Un dolor sordo en las piernas, especialmente al final del día.
- Inflamación de los pies y los tobillos.

- Prurito en la zona circundante a la vena.
- Sensación de pesadez o presión en las piernas.

El profesional de la salud le interrogará sobre los síntomas y los antecedentes familiares de varices. Recuerde comentar cuántas horas al día pasa de pie. Proporcione también información sobre dolores o molestias.

En la mayoría de casos, con un examen físico es suficiente. Pero en ocasiones puede ser útil realizar una ecografía para determinar el funcionamiento de la vena. Ello también permite descartar la presencia de coágulos en las piernas.

¿Cómo se tratan las varices?

Los cambios en los hábitos no saludables son, por lo general, suficientes para mejorar la sintomatología asociada a las venas varicosas. Ello incluye elevar y apoyar correctamente las piernas a lo largo del día, evitar tacones excesivamente altos y llevar medias de compresión. La realización de ejercicio físico regular y evitar permanecer de pie o sentado durante largos períodos también puede ser beneficioso. Si estas intervenciones no funcionan o su problema es más grave, el médico puede plantearle otras opciones, incluyendo la cirugía, para que decida cuál es la mejor para usted.

¿Qué puedo hacer para prevenir las varices?

Mejorar la circulación y el tono muscular puede ayudarle a prevenir las varices. También puede:

- Mantener un peso saludable.
- Evitar estar de pie mucho rato.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Comer alimentos con poca sal y ricos en fibra.
- Levantar las piernas cuando esté sentado o tumbado.
- Evitar tacones altos y medias o calcetines apretados.
- Realizar frecuentes cambios de posición mientras esté de pie o sentado a lo largo del día. ■