

Varices y otros problemas del sistema circulatorio

Un tratamiento precoz puede retrasar su evolución

Entre el 10% y el 15% de la población general y un 5% de la que trabaja presentan afecciones del sistema venoso que, si bien en la mayoría de los casos no constituyen una patología grave, pueden ser molestas, especialmente en los meses de calor. Además, si no se adoptan las medidas adecuadas para su tratamiento y se deja que evolucionen pueden originar complicaciones serias. Como asegura el dicho, la insuficiencia venosa al principio se tolera, posteriormente se sufre y finalmente incapacita. Conviene, pues, saber algo más de estas patologías.

Dos tipos de enfermedad. Dentro del estancamiento de la sangre en las extremidades inferiores hay que diferenciar dos tipos de enfermedad:

- **Varices esenciales o primarias,** dilataciones de las venas del sistema superficial, fácilmente reconocibles como cordones venosos más o menos gruesos que pueden verse y palpase bajo la piel. En esta afección el sistema profundo se encuentra indemne, y muchas veces los síntomas son escasos. Favorecen su aparición factores como obesidad, estreñimiento, sedentarismo, utilización de prendas que aprietan la raíz de las extremidades inferiores y la cintura (cinturones, ligas, fajas...), permanecer de pie o sentado durante horas seguidas, el embarazo, los anticonceptivos, la exposición al calor... También factores genéticos o hereditarios provocan varices, y si el sistema valvular es insuficiente se producen



Los fármacos que mejoran la circulación venosa pueden ayudar, pero han de combinarse con otras medidas como el ejercicio físico

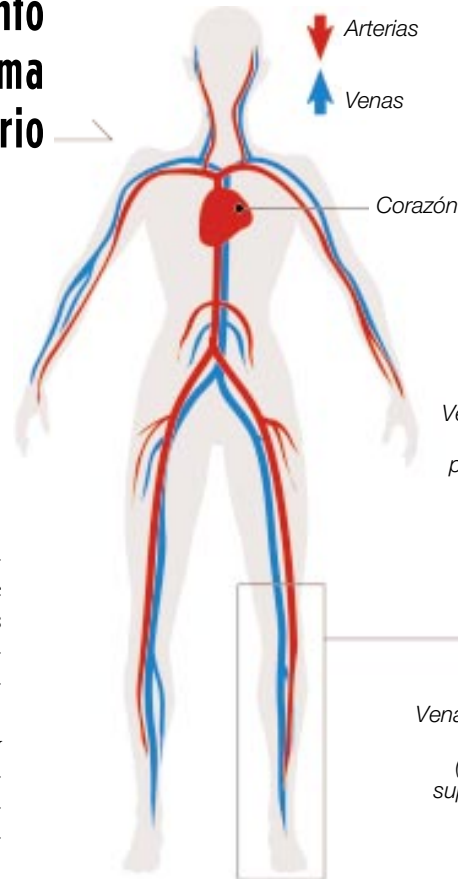
igualmente dilataciones venosas del sistema superficial, en las que la sangre se remansa y avanza con lentitud.

Por lo general, las varices dan pocos síntomas, las ulceraciones son raras y las complicaciones más frecuentes son hemorragia por golpes, rotura de la variz, tromboflebitis superficial en la que la vena aparece como un cordón enrojecido y doloroso a nivel de la dilatación venosa, y la úlcera varicosa.

- **Insuficiencia venosa del sistema profundo:** es otro problema. Las venas profundas se obstruyen y la sangre fluye hacia el sistema superficial. La causa suele ser una flebitis profunda, la denominada tromboflebitis, cuya incidencia se estima entre el 0,5 y el 1,6 por mil habitantes, de los cuales más del 50% corresponden al ámbito hospitalario. La prevalencia en la población adulta se estima entre el 6-8%. Traumatismos, inmovilizaciones prolongadas, intervenciones quirúrgicas y cateterismos, son los factores de riesgo más habituales. La trombosis venosa profunda es una afección importante, ya que es la primera causa de tromboembolismo pulmonar, afección grave.

Hinchazón de extremidades -especialmente de rodilla para abajo-, hormigueo, sensación de picor y calambres, cansancio y dolor son los síntomas más habituales, que empeoran a lo largo del día, sobre todo si se ha estado quieto mucho

Funcionamiento del sistema circulatorio



1 La sangre, una vez utilizada por el organismo, retorna al corazón a través del sistema venoso, diseñado para hacer avanzar la sangre contra la fuerza de la gravedad.

2 En las extremidades inferiores hay dos sistemas de venas: un sistema superficial, compuesto básicamente por dos grandes venas llamadas safenas y sus ramas, situadas bajo la piel, y un sistema profundo, formado por venas que van entre los músculos y acompañan a las arterias.



3 Si alguna parte del sistema circulatorio no funciona adecuadamente, se estanca la sangre en las extremidades inferiores.

- Cuando ocurre en las venas del sistema superficial, aparecen las varices.
- Si son las venas profundas las que se obstruyen, surge la insuficiencia venosa

tiempo. En un estado más avanzado aparece una pigmentación de color marrón, ocre, en las zonas más inferiores, especialmente alrededor de los tobillos, así como pequeñas dilataciones de las venas. La piel se puede volver brillante y fina, y si no hay tratamiento eficaz, la aparición de úlceras es habitual, localizándose en la cara interna de los tobillos.

Diagnóstico y tratamiento. El diagnóstico de los trastornos venosos lo facilitan en la actualidad técnicas no invasivas como el doppler, el eco-doppler y la pletismografía, y otras más invasivas, como la flebografía. Los fármacos que mejoran la circulación venosa son de utilidad moderada y pueden ayudar algo, pero siempre combinados con otras medidas (mencionadas en el apartado “Para aliviar las molestias...” de la página 21).

En el caso de varices tronculares la cirugía es el tratamiento casi definitivo. Según la localización y extensión de la insuficiencia venosa, se aplican diferentes técnicas: fleboextracción, ligadura de perforantes insuficientes, reconstrucción valvular, trasplante de un segmento venoso con válvulas sanas, etc. Para cada problema hay una solución. El tratamiento esclerosante está indicado en pequeñas varices, varículas, telangetasias y varices postquirúrgicas residuales y recidivantes. Muchas veces no es definitivo, pero en manos expertas y con la técnica adecuada, pueden solucionarse muchos casos.

Para aliviar las molestias...

Cuando aparecen varices o cansancio e hinchazón de extremidades, es conveniente consultar con el médico y con el angiólogo, ya que un tratamiento precoz puede retrasar la evolución mientras que las varices tronculares pueden curarse definitivamente con la cirugía. En cualquier caso para aliviar las molestias y mejorar:

- No utilice prendas que compriman los músculos de las piernas (ligas, fajas, calzado apretado) y la cintura.
- Controle el exceso de peso: la obesidad favorece el desarrollo de varices.
- Evite temperaturas ambientales elevadas, no exponga las piernas al sol en días de sol y calor.
- Tome duchas frías en las piernas.
- No permanezca quieto. Si no puede caminar, de vez cuando póngase de puntillas, regularmente, a lo largo de la jornada laboral.

-Duerma con los pies más elevados que la cabeza (puede elevar con un par de tacos de madera la parte de la cama donde coloca los pies), de forma que la sangre por la noche evacue más fácilmente del sistema venoso.

-Se puede masajear la pierna, con ésta ligeramente elevada, del tobillo hacia la rodilla.

-Mantenga la piel hidratada adecuadamente con alguna crema hidratante.

-Tenga cuidado de no producirse heridas ni lesiones.

-Use medias elásticas desde la mañana a la noche.

-Fundamental: practique ejercicio físico como pasear, correr a bajo ritmo, nadar, andar en bici, etc., pues los músculos, al contraerse, actúan como verdaderos corazones periféricos al comprimir las venas y empujar la sangre hacia arriba.