

LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA

Las várices en verano: ¿lo sabemos todo?

El mayor énfasis de las intervenciones sanitarias en personas con trastornos venosos crónicos recae en la educación sanitaria al paciente. Las medidas generales que se recomiendan al paciente con piernas cansadas todos los días y sobre todo en verano por insuficiencia venosa crónica (IVC) serán las siguientes:

- **Reducción de peso**

Es importante una reducción de peso, pues la obesidad acarrea consecuencias negativas en pacientes con IVC, presentando una mayor incidencia de complicaciones (flebitis, trombosis venosa profunda (TVP), alteraciones en la piel, etc.).

Un aumento de la actividad física y una limitación de los aportes calóricos supervisados por expertos en nutrición reducirá el peso.

- **Dieta equilibrada**

Aumentando la proporción de alimentos ricos en fibra con el fin de evitar el estreñimiento crónico, pues produce un aumento de la presión abdominal secundaria al esfuerzo evacuatorio que tiende a frenar el retorno venoso a la altura de las grandes venas del abdomen.

- **Calzado**

El calzado debe adaptarse a la planta del pie y respetar la dinámica normal del pie, asegurando un buen funcionamiento de la bomba muscular. La deambulación tiene un importante carácter terapéutico en el paciente con IVC por lo que toda alteración de la estática y dinámica de la extremidad inferior debe ser sometida a tratamiento o corrección.

Se recomienda utilizar calzado cómodo y fresco, con tacón de menos de 3 cm de altura.

- **Ropa**

Se debe procurar que la vestimenta no produzca, por compresión, fenómenos de obstrucción del flujo venoso (ligaduras apretadas de calcetines y ligas, ropa demasiado ajustada, etc.).

- **Temperatura**

Los excesos de calor en las piernas (saunas, exposición al sol, depilación con cera caliente o utilización de agua demasiado caliente) provocan una vasodilatación cutánea que puede incrementar los síntomas de hinchazón especialmente en personas con otros factores favorecedores de la enfermedad venosa.

Las duchas de agua fría tienen un importante efecto favorecedor y tónico.

- **Postura**

El estar de pie y la posición de sentado crean un importante compromiso en el drenaje de las extremidades inferiores en el paciente con patología venosa. Es importante evitar estas situaciones durante largo tiempo en la medida posible. Tanto de pie como sentado, el paciente debe estar en actividad muscular cíclica, moviendo los dedos de los pies, haciendo funciones de pedaleo, flexiones del pie, poniéndose de puntillas, etc. Resulta perjudicial cruzar las piernas cuando se está sentado. El reposo con los pies elevados durante 10-20 minutos varias veces al día representa un beneficio terapéutico indudable. Se complementa con la realización del

descanso nocturno en la misma posición, estableciendo una diferencia de altura entre los pies y la cabeza de unos 15 cm (siempre que no esté contraindicado por otras patologías).

- **Masaje**

Masaje de miembros inferiores en dirección ascendente una o varias veces al día.

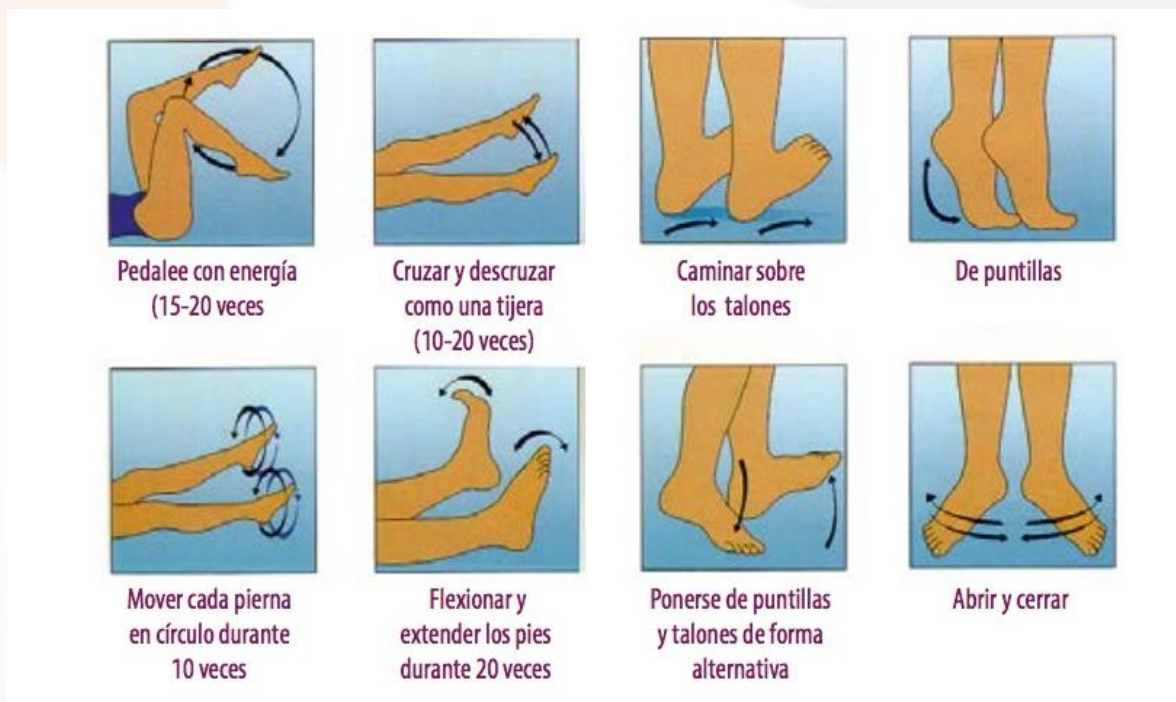
- **Hidroterapia**

Basta con sumergirse o caminar en el agua para favorecer el retorno venoso.

- **Ejercicio físico**

Son muy aconsejables aquellas actividades deportivas cuya dinámica muscular tenga un desarrollo armónico, tales como la natación, bicicleta fija, pasear al menos durante 30 minutos al día, etc. El ejercicio estimula la bomba muscular favoreciendo la fuerza muscular y el retorno venoso.

Del mismo modo, la realización de ejercicio anti-estasis venoso contribuirá a la mejoría sintomática de la enfermedad:



- **Cuidado de la piel**

Es aconsejable mantener la piel hidratada para impedir la formación de grietas. Se debe acudir al médico en los casos que aparezcan prurito y eczemas, pues el rascado puede complicar la integridad de la piel.

Su Médico de Familia puede ayudar a mejorar tu salud venosa en todas las estaciones del año y sobre todo en verano.

Si quieres saber más de la insuficiencia venosa crónica, https://www.pacientesemergen.es/docsArticulos/2_94.pdf.

Grupo de trabajo Vasculopatías:

Manuel Frías Vargas

No. colegiado 28/2858670

Médico Especialista en Medicina Familiar y Comunitaria

Coordinador Nacional grupo de Trabajo Vasculopatías

Revisado por equipo médico Pacientesemergen