

LA INSUFICIENCIA VENOSA. CUIDADOS Y PREVENCIÓN

El modo de vida actual, unido a predisposiciones individuales agrava este problema que afecta más de un 25% de la población adulta española, el 50% de los afectados son mujeres.

¿Qué es la insuficiencia venosa?

La insuficiencia venosa es la incapacidad que tienen las venas de las extremidades inferiores para empujar la sangre desde éstas hasta el corazón, al fallar las válvulas que se encuentran en las paredes de las venas, pierden su elasticidad y puede producir hinchazón y la circulación se hace más difícil.

¿Hay señales que permiten descubrir la insuficiencia venosa?

Sí: El cansancio de las piernas acompañado de calambres y hormigueo así como la aparición de pequeñas venas azuladas (telangiectasias) y pequeñas venas (varices).

¿Cuáles son los factores agravantes?

Los principales factores son:

- La vida sedentaria, las estancias prolongadas de pie o sentado.
- El aumento de peso, el hábito tabáquico y el aumento de la ingesta de alcohol de forma descontrolada.
- El estreñimiento
- Algunas situaciones en etapas como embarazo, menopausia, envejecimiento.
- Algunos medicamentos (anticonceptivos orales), etc.

¿Qué puedo hacer para su prevención? Tener en cuenta las siguientes recomendaciones

- 1. No permanecer de pie, quieto o sentado largos periodos de tiempo:** Si debemos hacerlo por motivos de trabajo o viajes largos en coche, avión o autobús, trataremos de mover frecuentemente los pies y las piernas, realizando giros con los tobillos. También conviene levantarse del asiento con frecuencia y andar unos cuantos pasos. Así mismo, es importante proteger las piernas de golpes y rozaduras.
- 2. Piernas arriba:** Para aquellas personas que trabajen sentadas con el ordenador, es conveniente utilizar un reposapiés. Y durante la noche, mejor dormir con las piernas elevadas unos 15 centímetros.
- 3. Unos sencillos ejercicios todos los días:** La práctica de ejercicios ha demostrado ser eficaz para la mejora de la circulación venosa.
- 4. Aplicar ligeros masajes en piernas y tobillos:** Mientras permanecemos tumbados, podemos masajearnos las piernas desde los pies hasta los muslos.
- 5. Mejor ducha que baño:** Podemos activar la circulación alternando duchas no excesivamente calientes (de 38º como máximo) con duchas frías en las piernas. Al finalizar, aplicaremos agua fría a las pantorrillas en sentido ascendente, para aliviar la sensación de pesadez.
- 6. Evitar la ropa ceñida y los ambientes demasiado calurosos:** Las prendas de ropa muy ajustadas son desaconsejables porque pueden dificultar el retorno venoso desde las piernas al corazón. Además, conviene evitar toda fuente de calor

(saunas, depilación mediante cera caliente, tomar el sol en las piernas...), ya que estimulan la dilatación de las venas y la aparición de varices. Utilizar calzados cómodos y frescos.

7. Atención a la alimentación: Tanto el sobrepeso como el estreñimiento pueden afectar a la circulación, por lo que para prevenirlos, resulta clave seguir una dieta rica en fibra, frutas, verduras y cereales.

8. El ejercicio, fundamental: Las actividades que más benefician a la circulación de las piernas son la natación o el caminar. El baile, la gimnasia y el realizar bicicleta estática o andar en bicicleta también pueden ser buenas alternativas para favorecer el retorno venoso.

9. Cuidado con el tabaco y el alcohol: Junto a la alimentación y la práctica de algún tipo de deporte, también debemos mantener unos hábitos sanos.

10. La posibilidad de utilizar medias de compresión: Nuestro médico puede orientarnos acerca de este tipo de soluciones, que actúan aproximando las paredes de las venas, de forma que facilitan que las válvulas cierren bien y que la sangre ascienda correctamente.

Dr. Manuel Frías Vargas

Coordinador Nacional de Grupo de Trabajo Vasculopatías

NC 28/2858670.

Revisado Equipo médico Pacientessemergen.es