



HÁBITOS SALUDABLES

Experto apunta que las medidas de higiene venosa ayudan a controlar varices

Buena hidratación, el ejercicio físico y bajar de peso, entre las claves destacadas



En España, se estima que la insuficiencia venosa afecta a cerca de un 30-40 % de los adultos

Un especialista apunta a que medidas de higiene venosa como una buena hidratación, el ejercicio físico y bajar de peso ayudan a controlar la sintomatología de las varices.

Las venas son vasos sanguíneos que devuelven la sangre al corazón. En las piernas, la sangre tiene que subir desde los pies hasta el abdomen venciendo la gravedad. Para ello, las venas disponen de unas pequeñas válvulas en su interior que actúan como compuertas, impidiendo que la sangre retroceda.

“Cuando estas válvulas se dañan, la sangre se acumula en las venas, aumenta la presión en su interior y provoca la insuficiencia venosa crónica (IVC). Con el tiempo, las paredes de las venas se dilatan y se vuelven tortuosas, dando lugar a las varices”, explica.

En España, se estima que la insuficiencia venosa afecta a cerca de un 30-40 % de los adultos. Entre los factores que favorecen su aparición se encuentran la herencia genética, pertenecer al sexo femenino o estar embarazada, el sedentarismo, el sobrepeso u obesidad o la pérdida de elasticidad venosa por envejecimiento, así como vivir en un clima cálido.

Los facultativos apuntan a que “en las fases iniciales, los síntomas pueden pasar desapercibidos y suelen incluir pesadez, cansancio en las piernas al final del día o tras mucho rato de pie o sentado; hinchazón en pies, tobillos y pantorrillas -que suele mejo-

rar con el reposo y el frío-; calambres, picor, arañas vasculares, cambios en la piel y úlceras, en casos avanzados, alrededor del tobillo”.

En el estadio leve, suelen aparecer telangiectasias (arañas vasculares) y varículas -algo más gruesas- los expertos apuntan que “se suelen percibir solo como un problema estético, pero pueden causar picor, escozor, pesadez o sensación de calor”.

En su estadio moderado, venas dilatadas, tortuosas y visibles (varices) sobresalen bajo la piel, con síntomas observados por los especialistas como pesadez, hinchazón al final del día, calambres nocturnos y mayor sensibilidad al calor, comunicó la corporación Quirónsalud en un comunicado. ● E. P.