

PIERNAS HINCHADAS Y VARICES DESPUÉS DEL VERANO, SEÑALES QUE NO DEBEMOS NORMALIZAR

- **El Dr. Enrique Puras, jefe de Servicio de Angiología y Cirugía Vascular Olympia Quirónsalud, explica cuándo conviene consultar y por qué el otoño es un buen momento para valorar y tratar las varices.**



Piernas más hinchadas al terminar el día, sensación de pesadez, calambres nocturnos, picor o venas que después del verano parecen mucho más visibles. Las altas temperaturas pueden pasar factura a la circulación venosa y hacer que síntomas que durante otros meses apenas se perciben se vuelvan especialmente evidentes.

Con la vuelta a la rutina, es frecuente atribuir estas molestias al cansancio acumulado o al calor. Sin embargo, las varices no son siempre una cuestión exclusivamente estética. En muchos pacientes constituyen la manifestación visible de una insuficiencia venosa crónica, un problema que aparece cuando las válvulas de las venas no funcionan

correctamente y parte de la sangre tiene dificultades para regresar desde las piernas hacia el corazón. “El calor hace que los vasos sanguíneos se dilaten de forma natural. En las venas de las piernas, esa dilatación puede dificultar el retorno de la sangre, hacer que las válvulas trabajen peor y favorecer que la sangre se acumule en las extremidades inferiores”, explica el Dr. Enrique Puras, jefe de Servicio de Angiología y Cirugía Vascular de Olympia Quirónsalud.

A ello se suman algunos hábitos habituales durante las vacaciones. Pasar más tiempo sentado durante viajes en coche o avión, permanecer muchas horas de pie, reducir la actividad física o exponer las piernas durante largos periodos al calor pueden contribuir a aumentar la sensación de pesadez y la hinchazón.

Cuando las piernas cansadas dejan de ser solo cansancio

Notar cierta pesadez después de un día largo no significa necesariamente que exista una enfermedad venosa. Sin embargo, hay síntomas que, especialmente cuando se repiten o progresan, aconsejan una valoración médica.

Entre ellos se encuentran la hinchazón de tobillos o piernas que no desaparece al descansar o elevarlas, el dolor o pesadez diarios, los calambres nocturnos frecuentes, el picor y determinados cambios en la piel de la parte inferior de las piernas. También conviene prestar atención a la aparición progresiva de nuevas varices o arañas vasculares.

Especial atención requieren las venas que se vuelven dolorosas al tacto, duras o presentan un enrojecimiento localizado, ya que pueden indicar una inflamación venosa y deben ser valoradas cuanto antes.

“Si los síntomas se repiten o van a más, no hay que esperar a que el problema empeore. Una valoración permite conocer qué está ocurriendo y, en muchas ocasiones, actuar a tiempo con medidas relativamente sencillas”, señala el Dr. Puras.

Las varices no son siempre un problema estético

Las varices aparecen cuando las venas se dilatan y sus válvulas dejan de cumplir adecuadamente su función. En condiciones normales, estas válvulas ayudan a impedir que la sangre retroceda mientras asciende desde las piernas hacia el corazón. Cuando fallan, parte de la sangre vuelve hacia abajo y se acumula.

“Hay pacientes con pequeñas varices cuyo principal motivo de consulta es estético, y es perfectamente legítimo. Pero cuando aparecen síntomas o signos de que la circulación venosa está sufriendo, tenemos que dejar de pensar en las varices únicamente como una cuestión estética”, advierte el especialista.

Cuando existe una insuficiencia venosa con indicación médica y se deja evolucionar, pueden aumentar progresivamente la hinchazón y las alteraciones de la piel. En fases más avanzadas pueden aparecer eccemas, episodios de flebitis e incluso úlceras venosas, heridas que pueden resultar difíciles de cicatrizar.

Por ello, uno de los objetivos de la consulta especializada es determinar qué pacientes presentan un problema fundamentalmente estético y cuáles necesitan tratamiento por razones médicas.

El eco-Doppler, el “mapa” de las venas

La valoración de las varices comienza con la historia clínica y la exploración de las piernas, pero una de las herramientas fundamentales para estudiarlas es el eco-Doppler venoso.

Esta ecografía permite observar no solo la anatomía de las venas, sino también cómo circula la sangre en tiempo real. De esta manera se puede identificar qué válvulas están dañadas, dónde se produce el reflujo de sangre y si están afectadas las venas superficiales, las profundas o ambas.

Según el Dr. Enrique Puras, el eco-Doppler nos proporciona un auténtico mapa de la circulación venosa. Nos permite saber de dónde viene el problema y diseñar el tratamiento en función de la anatomía de cada paciente, porque no todas las varices son iguales ni deben tratarse de la misma manera.

Se trata, además, de una prueba no invasiva e indolora que puede realizarse en la propia consulta.

¿Por qué el otoño es un buen momento para tratar las varices?

El inicio del otoño reúne varias circunstancias favorables para valorar y, cuando existe indicación, tratar las varices. Por una parte, los síntomas experimentados durante los meses de calor todavía están recientes y permiten conocer mejor cómo ha afectado el verano a la circulación de las piernas.

Por otra, después de determinados tratamientos puede recomendarse evitar la exposición solar directa en la zona tratada o utilizar medias de compresión durante un periodo de tiempo, medidas que resultan más llevaderas cuando bajan las temperaturas.

“Septiembre y el inicio del otoño son un momento muy adecuado para valorar las varices, pero no existe una temporada oficial para tratarlas.

Lo importante es la situación clínica y personal de cada paciente. Lo que sí ocurre es que el otoño y el invierno ofrecen condiciones especialmente favorables para el tratamiento y la recuperación”, puntualiza el especialista.

De la cirugía clásica a tratamientos ambulatorios

El tratamiento de las varices ha experimentado una importante transformación durante los últimos años. Frente a la cirugía clásica o stripping, que podía requerir anestesia general o raquídea, ingreso hospitalario y varias semanas de recuperación, actualmente existen diferentes alternativas mínimamente invasivas.

La elección depende del tipo, tamaño y localización de las varices, así como de los síntomas y las características de cada paciente.

Para las varices pequeñas y arañas vasculares puede utilizarse la escleroterapia, que consiste en inyectar una sustancia en la vena para provocar su cierre y posterior reabsorción. La ecoescleroterapia utiliza la ecografía para guiar este procedimiento en tiempo real y permite abordar venas de mayor tamaño o profundidad con precisión.

También existen técnicas endovenosas mediante láser o radiofrecuencia, que permiten sellar la vena enferma desde su interior mediante un catéter fino, y procedimientos como la flebectomía ambulatoria para determinadas varices superficiales.

“Muchas veces combinamos varias técnicas en un mismo paciente porque no todas sus varices tienen las mismas características. El tratamiento actual es mucho más personalizado y, en la mayoría de los casos, mínimamente invasivo”, afirma el Dr. Puras.

Según explica el especialista de Olympia Quirónsalud, gran parte de estos procedimientos pueden realizarse actualmente de manera ambulatoria y con anestesia local, permitiendo que el paciente vuelva a casa caminando el mismo día. En muchos casos, la actividad cotidiana puede retomarse en uno o pocos días, aunque los tiempos deben individualizarse y durante la recuperación puede ser necesario limitar los esfuerzos intensos o permanecer muchas horas de pie.

Caminar, el mejor “motor” para las venas de las piernas

Con la vuelta a la rutina, pequeños cambios en los hábitos diarios pueden ayudar a favorecer la circulación venosa. Uno de los más sencillos es caminar regularmente.

“Los músculos de la pantorrilla funcionan como un auténtico motor natural para impulsar la sangre hacia arriba. Por eso, caminar y evitar permanecer muchas horas seguidas inmóviles, ya sea de pie o sentados, son dos medidas muy importantes”, destaca el Dr. Puras.

En trabajos sedentarios o que obligan a permanecer de pie durante largos periodos, el especialista recomienda realizar pausas activas aproximadamente cada hora. Elevar las piernas durante un rato al terminar el día, evitar el calor directo prolongado, mantener un peso saludable y utilizar medias de compresión cuando estén indicadas son otras medidas que pueden contribuir a cuidar la circulación.

Estos hábitos, sin embargo, no sustituyen la valoración médica cuando ya existen varices o síntomas persistentes.

“Si después del verano notamos que las piernas han empeorado, no debemos esperar necesariamente a que las molestias sean más intensas. Una valoración y un eco-Doppler pueden decirnos exactamente qué está ocurriendo y si necesitamos simplemente cambiar algunos hábitos o plantear algún tipo de tratamiento”, concluye el Dr. Enrique Puras.