

RECUERDE

La enfermedad varicosa es evolutiva y progresiva, por lo que es aconsejable una consulta anual de control una vez concluido el tratamiento.

Información para la Salud



Várices

Policlínico
DEL docente



Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE

 **PREVENCIÓN**

www.osplad.org.ar/prevencion

ICDCO INSTITUTO DE CAPACITACIÓN
Y DOCENCIA DE OSPLAD

Atención al beneficiario desde todo el país

0810-666-7752

LUNES A VIERNES DE 8 A 20

info@osplad.org.ar

www.osplad.org.ar



**SUPERINTENDENCIA
DE SERVICIOS DE SALUD**
Órgano de control de Obras Sociales
y Entidades de Medicina Prepaga

0-800-222-SALUD (72583)
www.sssalud.gov.ar



Experiencia y Solidaridad
OSPLAD
OBRA SOCIAL PARA LA ACTIVIDAD DOCENTE RNOS 9-9-110-2

¿Qué son las várices?

Las várices constituyen una de las enfermedades que con mayor frecuencia afecta al ser humano, fundamentalmente a las mujeres. Son la consecuencia del aumento de la presión en el sistema de retorno venoso que conduce a la dilatación progresiva de las venas. Esta dilatación provoca serias dificultades para mantener la dirección de la corriente sanguínea, invirtiéndola en relación a lo que se considera normal.

La enfermedad varicosa puede variar desde las telangiectasias, conocidas como arañas vasculares o derrames y que básicamente representan un problema estético, hasta las várices que son verdaderos cordones palpables. Es común observar en un mismo paciente la asociación de las diferentes formas.

Si bien por lo general no ponen en riesgo la vida del enfermo, las várices pueden afectar seriamente su calidad de vida por las molestias que ocasionan y por la invalidez que pueden llegar a existir, particularmente cuando aparece una úlcera.

Entre las molestias se destacan la pesadez, el cansancio, el dolor y el “hormigueo” de las piernas y la hinchazón de tobillos y pies.

¿Por qué se producen?

No se ha identificado una causa única que produzca esta enfermedad pero suele existir una **predisposición genética**. También son producto de factores que predisponen al cuerpo a generar insuficiencia venosa y várices, como el estar de pie demasiado tiempo, el sobrepeso, el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol y tabaco y, sobre todo, la acción de las hormonas femeninas.

Tratamientos

Los métodos más difundidos para tratar las várices son básicamente dos: **las inyecciones esclerosantes y la cirugía**.

Las inyecciones esclerosantes, indicado para pequeñas várices y derames, consiste en la introducción de una sustancia en el interior del vaso que actúa químicamente sobre la parte interna de la pared venosa, produciendo una reacción que termina por colapsarla y logrando que la várice se cierre y finalmente desaparezca.

La cirugía, está indicada para várices de mayor calibre que las anteriores. Esta técnica, realizada con anestesia local, deja cicatrices tan pequeñas que son prácticamente invisibles y consiste en el aislamiento del vaso dilatado de la circulación venosa. La cirugía elimina las venas varicosas sin que eso produzca ningún inconveniente: la sangre seguirá volviendo al corazón normalmente, a pesar de las venas faltantes y sin la menor merma funcional.

Consejos para mantener la salud de las piernas

- *Haga ejercicio.*

Es muy recomendable caminar. Si por razones de trabajo debe estar parada mucho tiempo, camine diariamente media hora y practique algún deporte los fines de semana, de manera de contrarrestar la deficiencia circulatoria que le imprime la inmovilidad.

- *Si debe estar sentada por mucho tiempo.*

Rote los pies sobre los tobillos a uno y otro lado. Luego extienda las piernas hacia adelante, subiendo y bajando las puntas de los pies. Finalmente eleve los pies del piso y flexione las piernas suavemente hacia atrás y hacia adelante.

- *Eleve sus piernas cuando esté descansando.*

Descansar con las piernas más elevadas que la cabeza por lo menos 10 minutos diarios ayudará a mejorar su salud.

- *Cambie de posición con frecuencia.*

Trate de no permanecer sentada o parada en la misma posición por largos períodos de tiempo. Si debe permanecer parada durante períodos muy prolongados por razones de trabajo, alterne el peso su cuerpo de una a otra pierna durante cortos períodos de tiempo.

- *Evite el exceso de frío y de calor.*

No se exponga a fuentes de calor ni tome sol por períodos de tiempo prolongados. Evite la depilación con métodos calientes y cuide que los ambientes no lleguen a altas temperaturas. Tampoco es recomendable la natación en aguas muy frías.

- *Evite usar ropa ajustada.*

Es desaconsejable usar ropa que comprima la cintura, las piernas o entrepiernas. La ropa tiene que ser amplia, suave y ventilada. Las fajas y las ligas dificultan la circulación a la altura de los muslos, lo mismo las medias con elástico fuerte. Use zapatos cómodos y con tacos de menos de 4 cm.



Salud



Bienestar

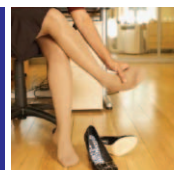


Protección

Confianza



Cuidado



Prevención



Experiencia