

CONSEJOS DE SALUD

Varices: Complicaciones

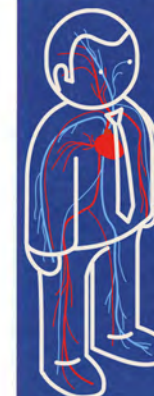
Dr. M. A. Santos Gastón
Especialista Cardiovascular-Flebólogo

Varices: Complicaciones

Dr. M. A. Santos Gastón
Especialista Cardiovascular-Flebólogo

MAZ BURGOS

Avenida del Cid, 112-114
09006 Burgos (BURGOS)
Telf.: 947242475
www.maz.es



CICLO CONFERENCIAS
«PREVENCIÓN Y CUIDADO DE LAS
VARICES EN EL ENTORNO LABORAL»

5 DE MAYO 2014
19:00 H.

CÓMO EVITAR LAS COMPLICACIONES

Los consejos de prevención, si se aplican adecuadamente, retardan la evolución de las varices.

Si no se tratan las varices correctamente surgirán complicaciones, sin distinción de sexo.

¿CUÁLES SON ESOS RIESGOS?

Cuando un paciente lleva años soportando dilataciones venosas, comienzan a surgir las denominadas **dermatosis de estásis**. El orden de aparición de esas complicaciones sería el siguiente:

1. Edema. La pierna se encharca; se aprecia la **huella** que deja el elástico del calcetín.

2. Hipodermatitis. El líquido acumulado en la pierna, procede del plasma extravasado en el sistema capilar. En su composición hay agua, proteínas, hemosiderina y sustancias de desecho que serían el residuo del metabolismo celular. Todos estos elementos alteran el medio intersticial, produciéndose modificaciones en las estructuras situadas debajo de la piel. La primera consecuencia es una **placa de color rojo** y dolorosa típica de una inflamación.



Hipodermatitis.

3. Sideroesclerosis. A continuación, la piel se **pigmenta de color ocre**, reacción lógica si recordamos que había un acumulo de hemosiderina. La piel, los tejidos superficiales y profundos inician una **fibrosis**, por eso, no nos sorprende que el tercio inferior de la pierna se estreche con el tiempo adoptando un aspecto conocido como "botella de champán".

4. Eczema. Si en esta fase avanzada de la enfermedad, todavía no se han tratado las varices, entonces surge **picor**. Es desagradable pues el paciente tiende a rascarse iniciándose así el eczema.



Eczemas.

5. Atrofia blanca. La piel cercana al tobillo, en la región retromaleolar pierde su textura adquiriendo una coloración **nacarada** y está rodeada de una aureola oscura.

6. Úlcera. La isquemia e infección devoran (**necrosa**) los tejidos situados en la cara interna del tobillo.

7. Rotura de una variz. Es bastante frecuente, que el roce con el zapato, un simple rascado, arañazo, golpe o pinchazo con un arbusto, motive una fisura en la pared de la vena, lo cual ocasiona una **hemorragia** que puede ser considerable.



Atrofia blanca.



Paquidermitis.



Úlcera en tobillo por reflujo de una variz en la planta del pie.

8. Trombosis. Lo más grave es la formación de un coágulo en el interior de una variz desarrollándose la enfermedad tromboembólica.



Lesión trófica en el tobillo izquierdo por reflujo de varices tronculares de la vena safena interna.



Típica úlcera varicosa. Siempre está situada en la cara interna del tobillo y a su alrededor hay una pigmentación ocre.

DECÁLOGO PARA FRENAR ESA EVOLUCIÓN

1 Gimnasia. Deberá evitar el bloqueo de la articulación tibio-tarsiana. Muchas úlceras se curan si el tobillo se mueve con normalidad, ya que, de esta forma, la bomba muscular de la pantorrilla activa la circulación de retorno. A la inversa, si esta articulación está anquilosada la úlcera se perpetúa. Hay que evitar la insuficiencia cardio-respiratoria aplicando gimnasia adecuada. Esta patología favorece el desarrollo de edemas en los pies y tobillos, por lo que habría que enseñar al paciente una serie de ejercicios respiratorios (inspiraciones y espiraciones profundas) que van a mejorar el retorno venoso



Pilates.

2 Transporte. En invierno se utiliza en exceso la calefacción en el coche y frecuentemente dirigida a las piernas; un hábito que repetido durante años puede desarrollar complicaciones en las venas, sobre todo, coágulos. La mejor opción para desplazamientos cortos es caminar.



3 Obligarse diariamente a realizar ejercicios anti-estancamiento. Es peligroso que la sangre no circule o lo haga ralentizada, sobre todo si se asocian otros factores de riesgo como, por ejemplo, la gripe, que provoca una coagulación excesiva. Si, además, el paciente es hipertenso no deberá tomar sal para evitar la hinchazón de piernas.



4 Masaje, drenaje linfático, presoterapia. Estos tratamientos de fisioterapia son muy aconsejables, sobre todo, para las personas con piernas pesadas o hinchadas.

5 Bebidas en la enfermedad venosa. Hay que beber, como mínimo, un litro y medio de agua al día. Ingerir alcohol puede agravar una insuficiencia venosa crónica (como mínimo aumentan los calambres, pesadez de piernas y crisis hemorroidal).



6 Higiene del pie y pierna. Como la piel, cuando hay varices, está seca, hay que mantenerla siempre hidratada. Suprimir la sudoración del pie utilizando productos contra los hongos y llevar calcetines de hilo para evitar el eczema, micosis e, incluso, una linfangitis.



7 Llevar una media de compresión es fundamental. Los grados de compresión se aconsejan en función a la profesión de riesgo de la persona y la evolución de su patología. Otro dato de interés es la utilización de zuecos anatómicos que aumentarán el retorno circulatorio al estimular la planta del pie, sobre todo cuando esa persona realiza su trabajo en posición estática.



8 Corregir las alteraciones neurológicas, musculares y articulares del pie. Un ejemplo sería tratar los defectos de la bóveda plantar que van a dificultar el retorno venoso.

9 Luchar contra el aumento de peso. Generalmente se considera obesa a la persona que supera en un veinticinco por ciento su índice de masa corporal (cociente resultante de la relación peso-talla). Convendría, sin embargo, analizar otros índices como el obtenido por la relación de las medidas entre la circunferencia de la cintura y cadera. En el

hombre debe situarse por debajo del 0,9 y en la mujer del 0,8.

10 El bronceado. En exceso es nefasto, ya que produce vasodilatación y agrava la insuficiencia venosa. Hay que neutralizar el calor excesivo aplicando terapia fría vasoconstrictora. También es aconsejable, después del baño o ducha, darse chorros de agua fría un minuto en cada pierna. ¿Es peligrosa la sauna?. Si después de una sesión se da una ducha muy fría, se considera beneficiosa, pero si se obvia esta práctica y sólo se aplica calor, la sauna no es recomendable.

¿CUÁL ES LA MEJOR PREVENCIÓN?

Si a pesar de los cuidados que aconsejo se desarrollan varices o esta persona ya las padecía desde hace años, lo mejor sin duda es tratarlas, bien por cirugía o con procedimientos no quirúrgicos como son el endolaser o la escleroterapia espuma.

