

quear la circulación linfática y provocar edema (hinchazón).

- Hidratar la piel de la extremidad inferior, para evitar la sequedad que es el origen de muchos eczemas. Se puede lograr con cremas específicas o incluso aplicando aceite de oliva.
- Acudir al podólogo si padece alguna alteración del arco plantar (se ven muchos camareros con pies planos). Esto dificulta el retorno venoso.
- Llevar calcetines de compresión, pero si ya tuviera varices desarrolladas o complicadas entonces tendría que ponerse una media de compresión del grado II.
- Debe evitar el calor. Si va a la piscina no se pondrá encima del cemento para secarse. La mejor recomendación es tumbarse en la hierba.
- En el mar es bueno caminar por la orilla y que las olas rompan en la pantorrilla haciendo como un masaje.
- Evitar las playas con arenas muy calientes o negras que queman los pies y dilatan las venas.
- Evitar los focos de calor cerca de la pierna (estufas, calefacción radial -por el suelo-, saunas y baños muy calientes). Se aconseja, después de una ducha, aplicarse chorros de agua fría durante un minuto en cada extremidad inferior
- Controlar el peso. La obesidad es perjudicial porque dificulta el retorno venoso y complica las varices.
- Si trabaja en ambientes de mucho calor debería neutralizar el efecto vasodilatador utilizando una terapia fría vaso-constrictora (medias y gel frío).
- No hacer deportes perjudiciales para la circulación de la sangre; por ejemplo: tenis, baloncesto (u otros deportes de saltar), equitación e ir en moto. Como ejercicios beneficiosos destacan: senderismo, todos los deportes de caminar lento: andar, golf, ..., natación, bicicleta y esquí nórdico.

Para cualquier información más personalizada puede enviar un e-mail a:  
[cmsantosgastón@yahoo.es](mailto:cmsantosgastón@yahoo.es)



## CONSEJOS DE SALUD

# Varices en el hombre (como evitar sus complicaciones)

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

CONSEJOS DE SALUD

### Varices en el hombre (como evitar sus complicaciones)

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

## MAZ BURGOS

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



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

**5 DE MAYO 2014**  
**19:00 H.**



Desde el punto de vista vascular, hay profesiones de riesgo como la panadería, peluquería, hostelería (cocina y barra) y los que trabajan en conserveras, bodegas y cadenas de montaje, que debido al calor en el trabajo o permanecer muchas horas de pie terminan por padecer varices. De estos amplios colectivos, el hombre va a ser uno de los más afectados.

Me gustaría que desapareciera esa mala imagen que, para algunos, representa que el varón lleve varices. Por un motivo u otro, el hombre no se da cuenta de que está padeciendo una enfermedad importante para su salud que al final le pasará factura.

Unas veces por falta de información, otras por conceptos erróneos transmitidos a través de las diferentes generaciones y también el hecho de que siempre se hayan asociado las varices a hormonas, embarazos y partos, por eso no es de extrañar que las varices se consideren una patología femenina. Hasta ahora hemos visto que toda la información escrita sobre las varices se ha referido exclusivamente a la mujer. Raro es el mes que no se cita a esta enfermedad en alguna de las revistas del corazón, belleza y moda, pero siempre haciendo referencia a la estética. Por eso es lógico que la gente piense que las varices son un problema específico femenino.

Esto es una verdad a medias. Es cierto que la mujer tiene más incidencia de varices, pero olvidar que un 30-35 % de las varices las sufre el hombre, es grave.

Con este planteamiento resulta que el varón es el gran olvidado de esta problemática. En este tema el tabú persiste todavía y, por supuesto, la Administración Sanitaria no ha hecho nada por cambiar esta actitud negativa.



Tipica variz del hombre.  
Cara posterior de la extremidad.

## DECÁLOGO DE DATOS COMO INFORMACIÓN

El hombre debería conocer lo siguiente:

1. Las varices son una enfermedad común que se presentan en los dos sexos, pero lógicamente, afecta más a la mujer por la influencia hormonal.
2. Que no se avergüence si nota que las venas superficiales de la pierna se dilatan. No es ninguna patología que se deba ocultar.
3. La presencia de unas venas aumentadas de calibre no significa ninguna enfermedad. Lo peligroso es cuando se complican.
4. Si con el paso de los años la piel de la pierna comienza a deteriorarse por padecer dermatosis (eczema, pigmentación ocre-oscura) tiene que acudir al especialista.
5. Si al aparecer los primeros trastornos tróficos en la piel no comienza a cuidarse, el proceso clínico va a avanzar en una evolución típica hacia la úlcera, rotura varicosa y trombosis al formarse un coágulo en el interior de una variz.

6. Estas complicaciones venosas se pueden prevenir si hace caso a unos consejos generales de higiene venosa.
7. Que nadie espere a que surjan las complicaciones descritas para acudir al especialista. Llegar tarde es peligroso.
8. La mejor forma de prevenir las complicaciones es tratar las varices a tiempo.
9. Actualmente las varices tienen un tratamiento nada agresivo, sencillo de realizar y sin complicaciones. Para ello disponemos de técnicas quirúrgicas mínimamente traumáticas y métodos no quirúrgicos.
10. Estos conceptos desearía que quedaran claros para desterrar para siempre esta mala creencia que tanto daño causa al hombre.

## REALIDAD DE ESTA PROBLEMÁTICA

1. Aproximadamente cuatro millones de hombres padecen varices en España.
2. Tradicionalmente se ha considerado a las varices una patología femenina.
3. Si el varón sufre varices, es bastante común que se retraiga y no acuda al especialista.
4. Por este motivo, cuando por fin el hombre solicita ayuda es porque no tiene más remedio, padeciendo unas complicaciones muy severas.
5. Las consecuencias que suponen para el hombre sufrir varices son: hemorragia por ruptura varicosa, eczema, úlcera y trombosis venosa.



Sideroesclerosis y eczema en un hombre. Complicación de unas varices nunca tratadas.  
Profesión: hostelería.

## MEDIDAS DE PREVENCIÓN

Dado que el paciente aqueja molestias en las piernas y un cansancio generalizado, a pesar de no apreciarse varices todavía, ya se puede intuir que este es el momento idóneo para poner en práctica las medidas de prevención que frenen el desarrollo posterior de varices.

Muchos hombres se sorprenden de sufrir estas típicas molestias, sobre todo dolor en la pantorrilla cuando lleva varias horas de pie, sin que aparentemente se vean varices. La explicación es simple aunque curiosa y poco creíble; se debe a una dilatación de la vena safena externa que perteneciendo al sistema superficial está situada en la profundidad por debajo de la aponeurosis (fascia), impidiendo esta lámina que la variz se haga visible, pero el paciente sí que la nota.

Si el varón trabaja en un ambiente de calor o permanece muchas horas de pie e incluso sentado y nota unos síntomas típicos de esta patología, como son: pesadez de piernas, hormigueo, calor a nivel de los tobillos y dolor en la pantorrilla cuando lleva muchas horas de pie, aconsejo lo siguiente:

- Cuidar la higiene del pie (llevar calzado abierto y calcetines de hilo), sobre todo en verano para evitar la sudoración y los hongos cuya infección interdigital y sub-ungueal (uñas) podría blo-