

## Las varices

(Artículo publicado en Levante-EMV el 11 de noviembre de 2017)

---



*Natalia Orozco Gil*

*Médico adjunta servicio Cirugía Hospital Francesc de Borja*

La insuficiencia venosa crónica (IVC) es una patología frecuente que afecta aproximadamente al 25% de la población adulta y supone un 5% de las consultas de cirugía.

La IVC tiene un amplio abanico de manifestaciones pudiendo presentarse como problema únicamente estético (arañas vasculares), como síntomas (pesadez o calambres, picazón y hormigueo en las piernas) que interfieren en la vida diaria de los pacientes (varices tronculares) o los casos más avanzados en los que ya se aprecia una afectación cutánea que puede requerir tratamientos muy costosos, tanto en tiempo como a nivel económico (dermatitis ocre, úlceras venosas o varicorragias).

El término “variz” hace referencia a una dilatación anormal de una vena por un acúmulo excesivo de sangre; esto es debido a un mal funcionamiento del sistema valvular venoso. Suele ser más frecuente en la población femenina y suele afectar a los miembros inferiores.

La sintomatología típica de las varices comprende la pesadez y dolor de piernas, hinchazón, hormigueo, picor, calambres y aparición de venas varicosas; síntomas que se agravan en verano.

Los factores de riesgo para la aparición de las varices son el sexo (las mujeres tienen mayor riesgo de desarrollar varices), la edad (a mayor edad, mayor riesgo), la obesidad y el sedentarismo (que aumentan el riesgo), los trabajos en los que se esté mucho tiempo de pie, el embarazo y los anticonceptivos orales.

El diagnóstico se realiza en consulta mediante la inspección y exploración de los pacientes. Si bien cada vez más precisamos de técnicas de imagen, como el Ecodoppler venoso, para ayudarnos a determinar si el paciente es candidato a cirugía o no.

Los pacientes afectos de varices deben modificar su estilo de vida y llevar a cabo una serie de medidas higienodietéticas para mejorar la sintomatología como:

- Llevar a cabo una dieta sana y equilibrada
- Mantener un peso adecuado
- Realizar ejercicio físico a diario: caminar durante una hora, natación, senderismo...
- Evitar permanecer mucho tiempo de pie o sentado, y, si es posible, mantener los pies en alto
- Evitar el calzado excesivamente plano o excesivamente alto
- Evitar el uso de prendas ajustadas
- Utilizar las medias de compresión elástica siempre que sea posible, durante el día
- Se puede acompañar del uso de venotónicos para mejorar la sintomatología

Las arañas vasculares o telangiectasias son únicamente un problema estético y, en caso de que el paciente desee eliminarlas, deberá recurrir a técnicas de escleroterapia que pueden requerir de varias sesiones y precisan de sesiones anuales de revisión.

En caso de que el paciente tenga varículas o varices tronculares y el ecodoppler nos confirme que el paciente podría beneficiarse del tratamiento quirúrgico, existen varias técnicas quirúrgicas: radiofrecuencia, técnicas con láser, esclerosis con espuma o las clásicas cirugías de safenectomía.

Por tanto, hay factores sobre los que podemos actuar para prevenir la aparición y desarrollo de las varices mediante medidas posturales, dietéticas, farmacológicas, etc. Otras sobre las que no podemos influir, como la condición femenina o cierta predisposición (que podría ser congénita).

Una vez desarrollada la insuficiencia venosa o las varices, es muy importante modificar el estilo de vida y llevar a cabo las medidas higienicodietéticas mencionadas. No siempre requiere el tratamiento quirúrgico; y, en el caso de requerirlo, debe individualizarse en función del paciente.