

## Varices

Dr. Fernández Caballero. Cirugía Vascular.



Fig. 1

### Las varices: ¿qué son?

La **varices** son **venas** dañadas, dilatadas, elongadas y retorcidas que pueden ser más o menos prominentes. Corresponden a una circulación venosa alterada. (fig.1)

Se estima que entre un **15% a 30%** de la población tiene varices.

Las **mujeres** están de 2 a 3 veces más afectadas que los hombres.

En la mayoría de los casos, las varices se forman en la **piernas**.

También pueden aparecer en la región de la **vulva** (varices vulvares) o el **escroto** (varicocele).

La **varices** son permanentes. No se pueden "curar" con tratamientos médicos o cremas, pero la mayoría pueden ser eliminadas a través de diversas intervenciones. Además, es posible **aliviar los síntomas** asociados a ellas y **evitar** la formación de nuevas venas varicosas, y los problemas que puedan surgir.

## Tipos de venas varicosas.

En el 95% de los casos, **las venas varicosas** afectan a las venas safenas y sus ramas, es decir, las **venas superficiales** que se remontan a lo largo de la pierna, y las venas colaterales. Estas varices son el resultado de un conjunto de factores de riesgo (herencia, embarazo, bipedestación, sobrepeso,...etc.)

En otro grupo de personas, las varices son causadas por la trombosis de una **vena profunda** (TVP) que con el tiempo puede llegar a afectar a la red de venas superficiales.

### Evolución

- **Los primeros signos:** dolor, hormigueo y pesadez en las piernas, calambres en las pantorrillas, tobillos y pies hinchados. También se puede sentir picazón. Estos síntomas se agravan cuando se permanece de pie o sentado de forma prolongada.
- **Aparición de arañas vasculares y varices:** se afectan las venas muy pequeñas. No son prominentes y se ven como una **tela de araña**. Normalmente no son dolorosas hasta que las venas varicosas son más grandes o más dilatadas. A menudo se acompaña de síntomas relacionados con los primeros signos de insuficiencia venosa: sensación de hormigueo, pesadez, hinchazón, dolor, calambres, etc.

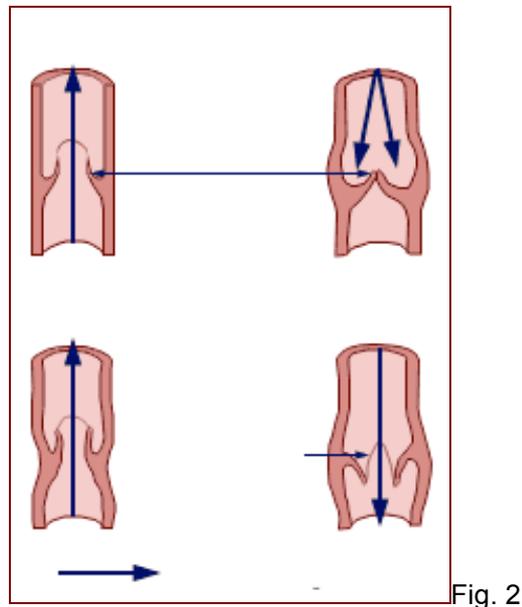
### Complicaciones

- **Cambios de la piel.** Ruptura de pequeños vasos sanguíneos provoca que la sangre se escape e invade el tejido circundante. La sangre así liberada, pigmenta las áreas de la piel cuyo color varía de amarillo a marrón, de ahí su nombre: dermatitis por éstasis
- **Úlceras.** Úlceras muy dolorosas que se pueden formar en la piel, generalmente cerca del tobillo. La piel que solía ser de un color marrón y seca, se corta y se abre, provocando ulceraciones más o menos significativas.
- **Tromboflebitis.** Un coágulo de sangre en una vena (flebitis) puede provocar dolor local e inflamación, si la vena dañada es superficial. Si se produce inflamación y empastamiento de toda la pierna o la pantorrilla acompañado de dolor importante, se debe consultar con su médico o cirujano vascular de urgencia por la posibilidad de padecer una trombosis venosa profunda y tener riesgo de sufrir una embolia pulmonar.



## Causas

Las **venas** llevan la sangre al corazón desde el resto del cuerpo, las **varices** aparecen cuando ciertos mecanismos o partes del sistema venoso se deterioran.



### 1. Debilitamiento de las válvulas (fig.2)

Las **venas** están provistas de numerosas **válvulas** que actúan empujando la sangre hacia el corazón. Con la contracción de los músculos que las rodean, las válvulas se abren en **una sola dirección**, forzando a que la sangre fluya hacia el corazón. En la relajación muscular, se cierran e impiden que la sangre fluya hacia atrás.

Si las válvulas se debilitan, la **sangre** refluye, se tiende a estancar o incluso aumentar en las piernas. El acúmulo de sangre da como resultado la dilatación de la vena y la aparición de varices.

### 2. Pérdida del tono muscular

Durante la marcha, el retorno de sangre al corazón es estimulado por **los músculos de las piernas**, que actúan como una bomba a las venas profundas. Un bajo tono muscular en las piernas es por lo tanto, un factor que contribuye a la formación de **venas varicosas**.

### 3. Deterioro de las paredes de las venas

En reposo, las paredes de las **venas** también juegan un papel importante en el retorno de sangre al corazón. Su eficacia depende de su capacidad para contraerse (tono) de su elasticidad y tensión. Con el tiempo, pueden perder su elasticidad y el tono.

Las paredes pueden deteriorarse hasta el punto de convertirse en semi-permeables. Dejan escapar la sangre y el suero a los tejidos circundantes, causando una **hinchazón o edema** de las piernas y los tobillos, por ejemplo.



## La prevención de venas varicosas

Cuando la herencia predispone a una persona a las venas varicosas, no es fácil escapar. Sin embargo, mantener un buen tono muscular y la condición física puede reducir el riesgo o retrasar la aparición de las venas varicosas. Con la prevención el riesgo de complicaciones se reduce.

### Precauciones básicas de seguridad

1. El ejercicio. Caminar, nadar y montar en bicicleta son especialmente adecuados para la prevención de venas varicosas. La compresión de los músculos adyacentes a las venas facilita el retorno venoso.
2. Mantener un peso saludable. El exceso de peso ejerce una presión excesiva en la venas de las piernas, lo que impide el retorno de la sangre venosa al corazón.
3. Cuidado de la alimentación. Comer con poca sal ayuda a prevenir la hinchazón causada por la retención de líquidos. Los alimentos con alto contenido en fibra pueden prevenir el estreñimiento.

### Consejos para aliviar los síntomas y prevenir el empeoramiento de las varices

- Eleva las piernas. Se recomienda hacerlo 3 o 4 veces al día, de 15 a 30 minutos cada vez. Las piernas deben estar por encima del corazón. Uno puede, por ejemplo, colocar almohadas debajo de sus piernas para elevarlas.
- Variar la postura. Evite permanecer de pie o sentado por mucho tiempo. Cuando se trabaja mucho tiempo sentado, es bueno estirar las piernas, levantarse y moverse para estimular la circulación en las piernas. Cuando se trabaja sentado, hay que evitar cruzar las piernas.
- Mover los pies y los tobillos. Cuando usted necesita permanecer sentado o de pie durante largos períodos, es bueno pensar en mover los dedos del pie apuntando hacia abajo para promover el retorno venoso. Repetir varias veces al día.
- Moverse durante un viaje. Durante un largo vuelo, se recomienda levantarse y estirar las piernas regularmente durante unos minutos. También puede, por ejemplo, elevar los talones lentamente al contraer los músculos de la pantorrilla.
- Aplicar duchas de agua fría sobre las piernas. Esto ayuda a aliviar y reducir la hinchazón.
- Evitar fuentes de calor. El calor dilata las venas. Evitar: las duchas y los baños calientes, saunas, baños de sol, salones de bronceado y la depilación con cera caliente.
- Evite la ropa ajustada. Estos pueden interferir con la circulación de la sangre. Tenga cuidado con las fajas, pantalones ajustados, medias elásticas que apretan los tobillos o las rodillas, así como los zapatos apretados.
- Use zapatos planos. Los tacones altos contribuyen a la caída del arco y por lo tanto son perjudiciales para el retorno venoso en pies. Los zapatos con tacones pequeños tienden a contraer la pantorrilla, lo que ayuda a las venas para hacer su trabajo.
- Usar medias de compresión. Pueden ser utilizadas de manera preventiva por las personas que trabajan de pie en avión.

## Ejercicios recomendados en casos de insuficiencia venosa crónica y varices:

La práctica regular de los ejercicios que se detallan a continuación ha demostrado ser eficaz para la mejoría de la circulación venosa. Su realización no te llevará más de 5 minutos.

### Sentada

1. Separa y junta las puntas de los pies



2. Balancea suavemente los pies, de los dedos a los talones



3. Eleva los talones apoyándote en la punta de los pies, 20 veces aproximadamente



4. Realiza masajes con agua fría desde el pie a la rodilla



5. Procura mantener las piernas elevadas apoyando las pantorrillas en un taburete



Ejercicios  
que mejoran  
la circulación  
venosa

### Tumbada

1. Con las piernas levantadas y extendidas, flexiona y extiende alternativamente los dedos de los pies 20 veces



2. Con las piernas levantadas y extendidas, giralas en movimiento rotatorio alternativo en ambos sentidos, 10 veces



3. Con las piernas extendidas, sepáralas y júntalas 15 veces



4. Levanta alternativamente las piernas flexionadas



### De pie

1. Ponte de puntillas varias veces



2. Camina sobre los talones unos minutos



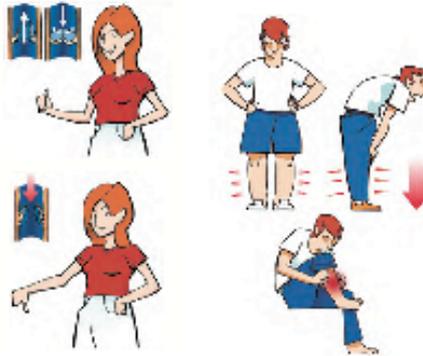
3. Camina de puntillas unos minutos



# INSUFICIENCIA VENOSA

## CIRCULACIÓN DE LAS PIERNAS E INSUFICIENCIA VENOSA

- La sangre retorna al corazón a través de las venas, ayudada por la fuerza de los músculos
- La pared interior de las venas tiene unas válvulas para evitar que la sangre retroceda
- Si fallan las válvulas la sangre se estanca en las venas
- Como consecuencia, las venas se dilatan (varices) y también se producen otras complicaciones:
  - Coágulos: varicoflebitis
  - Heridas: úlceras venosas
  - Rotura con hemorragia: varicoarrogia



## SÍNTOMAS

### Funcionales (sensaciones)

- Pesadez de piernas y cansancio
- Dolores y calambre (sobre todo en las pantorrillas)
- Pílor que induce a rascarse

### Signos físicos

- Venas dilatadas (varices)
- Hinchazón de piernas (edema)
- Manchas en la piel de color oscuro (café con leche)

## FACTORES CAUSANTES O AGRAVANTES

- Predisposición genética
- Obesidad
- Embarazo
- Estreñimiento crónico
- Artrosis
- Falta de ejercicio, estar sentado o de pie inmóvil mucho tiempo
- Más frecuente en edad avanzada
- Usar prendas apretadas: ligas, botas, etc.
- Tabaco
- Alcohol
- Comidas copiosas, grasas y con poca fibra
- Algunos medicamentos: contraceptivos
- Color: baños muy calientes, estufas, exposición al sol...



## MEDIDAS DE ALIVIO Y PREVENCIÓN

- Hacer ejercicio, practicar deporte, andar por la playa con los pies en el agua...
- Utilizar calzado cómodo, de tacón ancho y no muy alto
- Mantener la piel hidratada y protegerla de golpes y rozaduras
- Elevar los pies de la cama
- Estimular la circulación con duchas y masajes

## OPCIONES DE TRATAMIENTO

- Medicamentos: por vía oral (flebotónicos), tratamientos tópicos
- Terapia compresiva. Cuidado de las heridas
- Tratamientos intervencionistas: escleroterapia, cirugía
- Programas de ejercicios



## El tratamiento de las venas varicosas

Los tratamientos varían dependiendo de la severidad de **las varices**. El tratamiento básico consiste en lo siguiente: la compresión elástica, las medidas posturales, el ejercicio y la alimentación. Las medidas preventivas evitarán el empeoramiento del problema.

### **Compresión elástica**

Es el pilar fundamental del tratamiento. Las medias de compresión elástica se utilizan tanto para aliviar las **varices** existentes como para prevenir la aparición de nuevas. Actúan como una "segunda capa" de músculos con una **presión activa** sobre las venas superficiales. La presión es más fuerte desde el tobillo hacia el muslo, lo que facilita el retorno venoso. También previenen **las úlceras varicosas**. Sin embargo, ya que no curan las venas varicosas, tan pronto se dejan de usar, las venas afectadas se dilatan.

Es mejor ponérselas por la mañana **antes de levantarse** al ser el momento del día en que están menos hinchadas las piernas. Idealmente, se deben usar todo el día.

Su **grado de compresión** es variable. Se mide en milímetros de mercurio (mm Hg), y es el Cirujano Vascular quien determina la compresión que se debe usar.

### **Cirugía**

La cirugía esta precedida de una ecografía-doppler para asegurar el diagnóstico, determinar la gravedad del problema y las alteraciones anatómicas venosas que lo condicionan.

**Flebectomías.** Durante este procedimiento, se extrae las venas pequeñas mediante la realización de micro-incisiones con un gancho especial. Se utiliza anestesia local.

**La cirugía con láser.** Se tratan, la superficie de la piel y en el interior de la vena (láser endovenoso). En este caso, una fibra láser se introduce en el interior de la vena enferma. El calor generado hace que la vena se cierre mediante la fibrosis que se consigue.

**La ablación por radiofrecuencia.** Procedimiento similar al láser endovenoso, pero utilizando radiofrecuencia como procedimiento ablativo de la vena. Se realiza con anestesia tumescente.

**La cirugía endoscópica venosa.** En este procedimiento se utiliza una cámara de video muy pequeña, que se introduce en la vena a través de una pequeña incisión para ver y para cerrar puntos de fuga y localizar colaterales varicosas que se extraen mediante la realización de pequeñas incisiones.

**Safenectomía por extracción.** Este proceso convencional, también conocido como "stripping" se utiliza en los casos más graves: se trata de extraer la safena total o parcialmente mediante un catéter (flebo-extractor), las varices colaterales se retiran haciendo pequeñas incisiones. La pierna permanece vendada tras la cirugía hasta que se retiran los puntos de piel. Se sigue con una recuperación de 5 a 15 días.

**CHIVA (Cirugía hemodinámica ambulatoria de la insuficiencia venosa).** Esto reduce la presión venosa, sin hacer una ablación. Las venas superficiales afectadas son ligados, obligando a la sangre para ir a través de los profundos. Las venas se liga más, se desinfla y se hacen menos visibles y menos dolorosa.

### **Escleroterapia**

Antes de iniciar las sesiones de esclerosis, es imprescindible realizar una exploración venosa con eco-doppler. Con la esclerosis se consigue la fibrosis de la vena varicosa mediante el uso de una sustancia que irrite la vena desde el interior.

Son muchos los tipos de sustancias esclerosantes. Actualmente el más usado es el **Polidocanol**. Su seguridad la demuestra con una baja incidencia de alergias, no duele al inyectarlo y no produce necrosis si se extravasa. Ha demostrado ser muy efectivo en todo tipo de varices, telangiectasias, venas reticulares y tronculares. Se debe usar respetando un límite de dosis en cada sesión ajustado al peso del paciente.

Puede producir hiperpigmentación (aunque menos que otros esclerosantes).