

Las eternas enemigas de tus piernas

Experto pionero en tratamientos para eliminarlas explica sus causas y ofrece consejos para quienes las sufren

Belleza, Dr. Luis Navarro, Tratamientos para venas várices y arañas vasculares



Del 60 al 80% de las personas que tiene várices es por herencia familiar que generalmente viene del lado de la madre.

POR: PATRICIA PRIETO
11 OCTUBRE 2016

Aparecen inicialmente como una línea de tono azulado o verdoso que se ve debajo de la piel. Luego se brotan, creando todo un mapa topográfico de protuberancias que afean enormemente las piernas.

Se trata de las venas várices o varicosas, que para nuestra mala suerte afectan más a las mujeres que a los hombres.

“Sabemos que quienes las padecen tienen una predisposición genética. El 60 u 80% de las personas que tienen varices es por herencia familiar, que frecuentemente viene de parte de la madre”, dice el Dr. Luis Navarro, fundador y director de The Vein Treatment Center en Manhattan, Nueva York (<http://www.veintreatmentcenter.com>).

Así que si tu mamá tiene venas varicosas, el experto te alerta a que desde muy joven tengas cuidado con lo que se refiere a la toma de píldoras anticonceptivas y hormonas, sufrir de sobrepeso y no hacer ejercicio, ya que estos factores las promueven son el paso de los años.

Entre otros factores de riesgo están la obesidad, el embarazo, los cambios hormonales, la menopausia, el sedentarismo, los antecedentes de coágulos sanguíneos en las piernas y permanecer periodos prolongados de pie o sentado.

Sus síntomas van desde molestias en las piernas, hinchazón de pies y tobillos hasta sensación de picazón, pesadez y engrosamiento de las venas.

Para tratarlas

Como explica el Dr. Navarro, no hay mejor momento que el actual para las mujeres que sufren de las horribles venas várices y arañas capilares, ya que los avances tecnológicos han permitido el desarrollo de “excelentes tratamientos”, sin dolor ni pérdida de tiempo. Entre estos se encuentran:

- **Endovenous Laser Ablation (EVLA).** Este procedimiento conocido también por las siglas EVLT, que según asegura el Dr. Navarro es una de las invenciones del 2002 de su centro médico que tiene un historial de más de tres décadas, consiste en un tratamiento que dura de 15 a 20 minutos en el cual se aplica una fibra de láser en la vena central afectada para secarla y eliminar las venas con bultos grandes con un tratamiento llamado feblectomía, que se hace con una aguja especial.



Las estadísticas muestran que cuatro mujeres por cada hombre sufren de venas varicosas./Shutterstock

- **Escleroterapia.** Se usa para acabar con las venas de araña capilares, y consiste en inyecciones de solución salina o química que se aplican directamente en las venas a tratar. “Lo novedoso que tenemos ahora, por ejemplo en mi consulta, es la aplicación de un mínimo de 40 de estas inyecciones con un procedimiento de emisión de aire frío y el uso de una máquina computarizada de estimulación mecánica que evita que el paciente sienta algún dolor”.



Hoy se utiliza el tratamiento escleroterapia para eliminar las venas de araña capilares./Shutterstock

Estos dos tratamientos son los más nuevos y novedosos que hoy se tiene para tratar las venas várices y las arañas capilares, asegura el Dr. Navarro. “La EVLA está disponible hoy por todo el mundo desde nuestra invención en el 2002 y la escleroterapia se practica desde hace unos cinco años”, especifica.

Por lo regular, el tratamiento de las venas varicosas pronunciadas pueden estar cubiertas por los seguros médicos mientras que las de araña capilares no.

“Son procedimientos extraordinarios que dejaron atrás a los tratamientos dolorosos que requerían días de hospitalización y reposo en casa”, concluye el especialista. “Y, por lo mismo, antes de seleccionar un centro para ser tratado o tratada hay que cerciorarse de sus credenciales e historial de mejores resultados, ya que pueden terminar en complicaciones, úlceras y pigmentaciones que seguirán afeando las piernas”.

Para evitarlas

Para prevenir las venas várices y las arañas capilares, el Dr. Luis Navarro recomienda:

- Hacer ejercicio, particularmente los que fortalecen los músculos de las piernas, “donde está ubicado lo que llamamos el ‘segundo corazón’. Y lo llamamos así porque cada vez que damos un paso, al contraerse los músculos de las pantorrillas y los pies, bombeamos la sangre arterial del sistema superficial al sistema profundo, así como al corazón”.
- De permanecer sentada por varias horas, mover los dedos de los pies dentro del zapato para estimular los músculos de la pantorrilla. Esto activa la circulación.
- De trabajar sentada, levantarse por lo menos cada hora a caminar o realizar una actividad (como subir o bajar escaleras) que favorezca el retorno venoso de la sangre
- Usar medias de compresión (menor de +1) en todo viaje de varias horas en avión, tren o auto, mover los tobillos, tomar mucha agua y pararse cada hora a caminar para que circule la sangre
- De trabajar todo el día de pie, usar medias (o calcetas) elásticas de compresión (menor de +1) que favorecen la circulación de la sangre
- De estar embarazada, usar las medias de maternidad con la compresión recomendada
- Tomar la cantidad de agua diaria recomendada
- Poner atención en las posturas del cuerpo
- Elevar las piernas dos o tres veces al día durante 15 minutos
- Terminar la ducha diaria con un chorro de agua fría sobre tus piernas, esto facilitará la circulación de retorno de la sangre al corazón
- Llevar una dieta rica en fibra para evitar el estreñimiento
- Evitar las hormonas anticonceptivas.

En cifras

- Cuatro mujeres por cada hombre sufren de venas varicosas
- El 70% de las mujeres mayores de 60 años las padecen