

- BELLEZA -

# MITOS Y REALIDADES SOBRE LAS VÁRICES



Un experto nos aclara todas las dudas sobre las venas varicosas.

Foto: Shutterstock

Por: **Liseth Perez**

PUBLICADO: ABR, 16, 2015 10:20 EST

Que suelen salir si cruzas mucho las piernas, o cuando usas la ropa muy apretada. **Son varias las creencias en torno a las razones de aparición de las horribles varices** o venas varicosas.

Sean mentira o verdad, lo que sí es cierto es que **es un problema muy común entre las mujeres**, quienes en muchas ocasiones evitan el uso de faldas y vestidos para que otros no noten lo que tanto las acompleja.

Para aclararnos muchas de las dudas al respecto, e informarnos sobre los últimos tratamientos para mejorarlas, interrogamos al doctor Luis Navarro, director y fundador del Centro de Tratamientos de las Venas de Nueva York ([www.veintreatmentcenter.com](http://www.veintreatmentcenter.com))

**¿Cruzar las piernas o llevar tacones altos las puede causar?**

No, ni cruzar las piernas, ni usar zapatos altos o ropa muy apretada causa la salida de venas varicosas. **Un 60 u 80% de las personas que tiene varices** es por herencia familiar, más frecuentemente de parte de la madre.

Los cambios hormonales también afectan, por eso los embarazos, el uso de pastillas anticonceptivas, los tratamientos de reemplazo hormonal, hace que **te salgan las venas más rápido y más agresivas**. Las hormonas femeninas aflojan las paredes de las venas, y durante el embarazo, el peso del útero contra las venas del abdomen contribuye a que salgan. Otra causa es estar muchas horas seguidas de pie o sentados.

**¿Se puede prevenir su aparición?**

No, pero **se puede retrasar** evitando el uso de pastillas anticonceptivas, usando medias de compresión, manteniendo un peso adecuado. **Hay que evitar la constipación**, llevar una dieta alta en fibra y hacer ejercicios para las piernas.

**Hay que fortalecer lo que llamanos el "segundo corazón"**, que va entre el pie y la pantorrilla. Se le llama así porque cada vez que damos un paso, al contraerse los músculos del pie y de la pantorrilla, empujamos la sangre del sistema superficial al sistema profundo y al corazón.

**¿Sólo les afecta a mujeres mayores?**

No, **pueden empezar a aparecer antes de los 20 y van en aumento**. Entre los 20 y los 30 años, menos de 20% de las mujeres tiene varices, a los 50 casi el 50% tiene y a los 70, el 70% las sufre. Con el paso del tiempo los tejidos aflojan y pierden elasticidad, y si tienes predisposición de venas varicosas, te saldrán.

**Los hombres también sufren de venas varicosas**, pero la proporción es menor, como de 20 a 1, porque aunque tenemos algunas hormonas femeninas, no tenemos embarazos.

**¿Los tratamientos son muy dolorosos y complicados?**

Antes sí, la cirugía te mandaba al hospital, te anestesiaban, tenías cortes y cicatrices por todos lados. Pero ahora no hace falta ni hospital, ni anestesia.

Ahora con la escleroterapia sin dolor, que **consiste en inyectar una solución dentro de la vena que la irrita y la cierra**, se **mejoran hasta un 90 a 95%**. Esa misma solución líquida se agita y se hace una espuma, y sirve para venas un poco más profundas.

**Para reducir el dolor**, en los últimos años hemos desarrollado un método en la oficina, que se apoya de una máquina que genera frío y funciona como una especie de anestesia automática.

Si las venas grandes son las afectadas, se usa el tratamiento láser interno llamado EVLT (*Endovenous Laser Ablation*), que es **una fibra de láser que se pasa por dentro y cierra la vena**, antes de inyectarla. Se complementa con un tratamiento llamado *feblectomía*, que se hace con una aguja, para eliminar los bultos grandes de sangre. Para esto se usa anestesia local, y es un proceso de media hora aproximadamente.

**¿Es el tratamiento muy costoso?**

Se hace consulta, que es complementaria y se establece el plan. **El número de visitas dependerá del número de várices** que se tenga, como cicatriza la persona y el nivel de perfección que se desea.

**En promedio se requieren entre 3 y 6 visitas**, y el resultado final se notará después que se vayan los morados, que puede tomar varias semanas o meses, dependiendo de la frecuencia con la que se haga el tratamiento.

**El costo de la escleroterapia es de \$500 por 40 inyecciones**, y no es cubierto por el seguro, debido a que es considerado un tratamiento cosmético. El EVLT entre \$2,000 a \$3,000, que puede ser cubierto por el seguro médico del paciente.