



## 6 cosas que debes hacer para prevenir las várices

1 de octubre de 2014

Por: *Rachelle Cabrera*

Las venas varicosas son mucho más que un problema estético: esta alteración circulatoria de las válvulas venosas, que aparece por lo general en las piernas, puede llegar a dificultar el regreso de la sangre al corazón. Pero hay varias cosas que puedes hacer para no estar en los grupos de riesgo y evitar que aparezcan o se agrave el estado de las várices. **Hablamos recientemente con el Dr. Luis Navarro, director médico del Vein Treatment Center, en la ciudad de Nueva York, y nos dio estos importantes consejos:**

- Correr para fortalecer el segundo

corazón: Los músculos de la pierna y la pantorrilla se denominan el "segundo corazón" porque ayudan a las venas a impulsar la sangre. Los ejercicios físicos fortalecen esos músculos. "Para mantener el segundo corazón saludable es importante correr, nadar, montar bicicleta, andar", dijo el **Dr. Navarro**. "Por eso cuando pasamos muchas horas sentados en un avión nos puede salir un edema en el tobillo. Si vas a estar muchas horas sentada, debes levantarte y andar unos minutos".

- No dejes de mover los pies: "Si tienes que estar sentada, puedes flexionar y rotar los pies sin levantarte, o ponerte de puntillas contra la pared y hacer tres series de 10 a 15 repeticiones", aconseja el **Dr. Navarro**. Si puedes, camina al menos 10 minutos cada hora y mueve los dedos de los pies para promover la circulación.
- Atención con las hormonas: Las píldoras anticonceptivas y los tratamientos de reemplazos hormonales pueden estrechar los vasos sanguíneos y debilitar las válvulas y las paredes venosas. El **Dr. Navarro** recomienda que sobre todo las personas con predisposición familiar a tener **venas varicosas** deben "evitar las píldoras anticonceptivas y el reemplazo de hormonas".
- Usa una capa extra de músculos: Las bandas elásticas con graduación constituyen una protección adicional y fortalecen el desempeño del "segundo corazón" y la circulación. El **Dr. Navarro** recomienda usar **medias de compresión** de 18 a 22 mm de mercurio.
- Un cambio de posición: Estar de pie o sentada durante mucho rato puede provocar la aparición de las varices y empeorar su estado. Trata de elevar los pies de 6 a 12 pulgadas por encima del corazón cada vez que puedas.
- No afecta más a las hispanas, pero... El **Dr. Navarro** asegura que no hay mayor incidencia de venas varicosas entre las mujeres latinas, pero explica que "la dieta influye, sobre todo porque hay que prevenir el estreñimiento". Para esto es necesario consumir **alimentos con fibra dietética**, que de paso también contribuyen a mantener un peso saludable.