

## VARICES

Las venas varicosas (várices) son venas hinchadas, retorcidas y dilatadas que se pueden ver bajo la piel. Con frecuencia son de color rojo o azul. Generalmente aparecen en las piernas, pero pueden presentarse en otras partes del cuerpo.

### **Debes conocer tus factores de riesgo:**

- Tu edad. La edad es un factor importante en el posible desarrollo de las varices.
- Tu sexo. Las mujeres tienen mayores probabilidades de desarrollar varices.
- La genética. Si un miembro de tu familia directa tiene varices, es posible que tengas un mayor riesgo de desarrollarlas.
- La obesidad. La obesidad puede colocar mucha más presión en tus venas. Esto puede dar lugar al desarrollo de las varices.
- La falta de movimiento. Si te paras o te quedas quieto por largos periodos de tiempo, es posible que tengas un mayor riesgo de desarrollar varices.
- Cuida tu peso. El exceso de peso colocara una presión excesiva sobre tus piernas y sistema circulatorio.
- En la medida de lo posible, no les añadas sal a tus comidas. Reducir tu consumo de sal te ayudara a disminuir la hinchazón en las piernas. También podría reducir la cantidad de agua que retenga tu cuerpo.
- Haz ejercicios con frecuencia. Caminar y trotar mejorara la circulación en tus piernas.
- Deja de fumar. El acto de fumar es el responsable de muchos problemas de la salud.
- No tomes píldoras anticonceptivas con un alto nivel de estrógeno. Usar por un largo periodo de tiempo píldoras anticonceptivas con altos niveles de estrógeno y progesterona podría a aumentar tu riesgo de desarrollar varices.
- Mantente alejado del sol. Para las personas de tez Clara, una excesiva exposición al sol podría causar várices o venas en forma de araña

### **DESCANSO:**

Mientras estas recostada descansando, eleva ligeramente las piernas. Para que el descanso sea efectivo, los tobillos deben estar por encima del nivel de tu corazón.

Esto ayuda a mejorar el retorno de sangre de las piernas al corazón

### **CUIDA TUS PIERNAS**

Como en algunos trabajos (EN MUCHAS DE LAS ACTIVIDADES HOTELERO GASTRONÓMICAS) es casi inevitable estar parado por un tiempo prolongado, mitiga el daño al cambiar de posición con la mayor frecuencia posible. Camina de un lado a otro al menos cada 30 minutos. Flexiona tus pies levantando el cuerpo (puntas de pies) es un ejercicio que puede ayudarte a disminuir el riesgo de desarrollar varices.

- **Cuando sea posible, levanta tus piernas.**

### **TRATAMIENTOS**

En el caso de que las dilataciones superficiales surgidas frecuentemente en los muslos de las mujeres jóvenes, denominadas “filamentos de escoba” o “arañas vasculares” el método terapéutico más efectivo es la micro esclerosis. Es imprescindible conocer y dominar su técnica y posibles complicaciones que pudieran, por lo cual se recomienda sea llevado a cabo por especialistas en Angiología y Cirugía Vascul.

Para las várices reticulares, ramas de las venas principales, la flebectomía por mini-incisiones de 2 mm bajo anestesia local es la técnica de elección.

Y finalmente, en cuanto a la enfermedad varicosa evolutiva que afecta al sistema principal de las venas safenas, con insuficiencia valvular de las mismas, el tratamiento más eficaz es el quirúrgico, a ser posible, mediante terapéuticas mínimamente invasivas y en régimen ambulatorio.