

Centro Provincial de Información Ciencias Médicas
Ciego de Ávila

Varices

¿Qué son las varices?

Las venas varicosas son venas retorcidas y agrandadas. Cualquier vena que esté cerca de la superficie de la piel (superficial) puede volverse varicosa. Las venas varicosas suelen afectar a las venas de las piernas. Eso se debe a que estar de pie y caminar aumenta la presión en las venas de la parte inferior del cuerpo.

Para muchas personas, las venas varicosas y las arañas vasculares, una variación leve y común de las venas varicosas, son simplemente un problema estético. Para otras personas, las venas varicosas pueden causar dolor y malestar. A veces, las venas varicosas causan problemas más graves.



**Varices en las piernas;
causas y tratamientos**

El tratamiento puede incluir medidas de cuidado personal o procedimientos que el médico hace para cerrar o retirar las venas. Es un tipo de dolor de cabeza que puede ocurrir con síntomas como náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz y al sonido. En la mayoría de las personas, se siente un dolor pulsátil únicamente en un lado de la cabeza.

Síntomas

Las venas varicosas podrían no causar dolor.

Los siguientes son algunos signos de esta afección:

- Venas que son de color violeta o azuloscuro
- Venas que parecen retorcidas y con dilatación, a menudo, como si fueran cordones en las piernas

Cuando se presentan signos y síntomas de dolor, estos pueden incluir lo siguiente:

- Una sensación de dolor o de pesadez en las piernas
- Ardor, sensación pulsátil, calambres musculares e hinchazón en las extremidades inferiores
- Empeoramiento del dolor después de estar sentado o de pie durante mucho tiempo
- Picazón alrededor de una o más venas

- Cambios en el color de la piel alrededor de una vena varicosa



Las arañitas son similares a las venas varicosas, pero son más pequeñas. Se encuentran más cerca de la superficie de la piel y, a menudo, son rojas o azules.

Se producen en las piernas, pero también pueden encontrarse en el rostro. Su tamaño varía y, a menudo, parecen una telaraña.

Cuándo consultar al médico

Si te preocupa el aspecto y la sensación de las venas, y las medidas de cuidado personal no fueron de ayuda, consulta con el médico.

¿Cómo se tratan las várices?

Según cuán graves sean los síntomas y las várices, el médico puede recomendar una combinación



de tratamientos o bien ningún tratamiento. También existe la posibilidad de que se formen nuevas várices incluso después del tratamiento, o tal vez necesite ser tratado más de una vez.

Los objetivos del tratamiento son aliviar los síntomas, mejorar el aspecto y prevenir las complicaciones graves, como las úlceras o llagas cutáneas, la trombosis venosa profunda, los cambios de color en la piel y el sangrado.

Consulta inmediatamente al médico de presentarse algún tipo de

sangrado de una várice. Eso constituye una emergencia médica.

Si está embarazada, tal vez el médico le recomiende terapia de compresión y medicamentos para el dolor para aliviar los síntomas de las várices, como dolor o pesadez en las piernas.

Cambios en el estilo de vida

El médico puede recomendarle que adopte cambios en el estilo de vida como ayuda para aliviar los síntomas o prevenir el empeoramiento de las várices.

Esos cambios pueden incluir:

- Tratar de mantener un peso saludable. Eso mejorar a el flujo de sangre y aliviar a la presión en las venas.
- Realizar actividad física para ayudar a que la sangre se mueva por las venas. El ejercicio extenuante o vigoroso podr a empeorar las várices. Antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, pregúntele a su médico qué

nivel de actividad física es adecuado para usted.

- Evitar estar sentado o de pie durante mucho tiempo. Cuando esté sentado, eleve los pies para que las piernas queden elevadas al nivel del corazón.



Procedimientos

Su médico puede hacerle una ecografía u otros exámenes para ver qué tan bien están funcionando las venas. La mayoría de los procedimientos para las várices no necesitan una recuperación larga.

Ablación endovenosa para cerrar una várice: El médico puede usar energía láser o de radiofrecuencia para calentar el interior de la vena y cerrarla. Ese procedimiento por lo

general se realiza en el consultorio del médico con ecografía para guiar el tratamiento. El médico adormece la zona de la vena para que usted no sienta dolor durante el procedimiento. Los moretones, el dolor y los cambios en el color de la piel son habituales después de una ablación endovenosa. Las complicaciones más graves, como entumecimiento, tromboembolia venosa y quemaduras en la piel, son infrecuentes.

Escleroterapia para cerrar una várice: El médico inyecta sustancias químicas líquidas o en espuma en la vena para sellarla. La escleroterapia se realiza en el consultorio del médico guiada por ecografía. La escleroterapia líquida suele usarse para las "arañas vasculares". Las complicaciones de la escleroterapia con espuma pueden incluir cambios en el color de la piel y, rara vez, tromboembolia venosa, daño nervioso, reacción alérgica grave o accidente cerebrovascular. Algunas personas pueden tener problemas temporales de visión, dolor de cabeza o estado mental de confusión.

Cirugía para eliminar várices graves:

El médico puede hacer pequeños cortes para eliminar várices pequeñas cerca de la superficie de la piel. En el caso de venas más grandes y profundas, el médico puede usar herramientas para ligarlas y eliminarlas en un procedimiento llamado ligadura o extirpación de venas. La cirugía suele realizarse como un procedimiento ambulatorio, pero tal vez necesite un medicamento que lo ayude a dormir durante el procedimiento. Dado que la cirugía puede ser más dolorosa y requerir más tiempo de recuperación, esta opción suele reservarse solo para personas que no son elegibles para la ablación endovenosa o la escleroterapia. Las complicaciones de la cirugía pueden incluir infección, daño nervioso, moretones, dolor y cambios en el color de la piel. Las complicaciones graves son infrecuentes.

Terapia de compresión

El médico puede recomendarle terapia de compresión como tratamiento por sí mismo o después

de un procedimiento para eliminar o cerrar várices. En la terapia de compresión se usan unas medias elásticas especiales o vendajes de compresión que aplican una presión suave en las piernas para ayudar a prevenir la hinchazón.

En algunas personas, en especial las que tienen que permanecer sentadas o de pie durante mucho tiempo, la



compresión puede ayudar a aliviar el dolor, la hinchazón y otros síntomas, como la sensación de pesadez en las piernas. Si está embarazada, el médico puede recomendarle medias de compresión.

La terapia de compresión solo alivia los síntomas. La mayoría de los médicos recomiendan procedimientos para corregir el problema de reflujo que causa las várices.

Después de realizar el procedimiento para eliminar o cerrar las várices, es probable que el médico recomiende el uso de medias de compresión durante al menos una semana. Las medias de compresión también pueden contribuir a la curación de úlceras o llagas en las piernas, que son una complicación de las várices. Dado que los problemas de las venas son de largo plazo, tal vez el médico le sugiera que siga usando medias de compresión.

A algunas personas, las medias de compresión les producen molestias, picazón, irritación de la piel o hinchazón.

Medicamentos

El médico puede recomendarle medicamentos como ayuda para aliviar el dolor de las várices. Diosmiplex es el único medicamento aprobado disponible para las várices. Este medicamento de origen vegetal puede aliviar algunos síntomas y complicaciones de las várices, como

hinchazón, úlceras y cambios en la piel y los tejidos de las piernas.

Puede tardar varias semanas hasta que note alguna mejoría. Los efectos secundarios pueden incluir problemas gastrointestinales y erupciones, pero sueñen ser menores.

¿Cómo se diagnostican las várices?

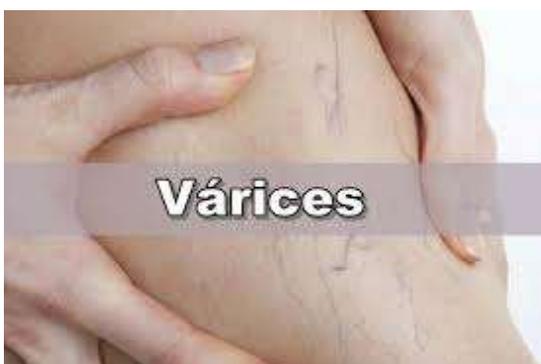


Para diagnosticar várices, el médico le hará un examen físico y le preguntará por sus síntomas, antecedentes familiares, niveles de actividad y estilo de vida.

El médico puede hacerle estudios por imágenes, como una ecografía o radiografía, para ver qué tan sanas están las venas de sus piernas.

Causas

Las válvulas débiles o dañadas pueden producir venas varicosas. Las arterias transportan la sangre del corazón al resto del cuerpo. Las venas regresan la sangre del resto del cuerpo al corazón. Para regresar la sangre al corazón, las venas de las piernas deben trabajar contra la gravedad.



Las contracciones musculares en la parte inferior de las piernas actúan como bombas, y las paredes elásticas de las venas ayudan a que la sangre regrese al corazón. Las pequeñas válvulas de las venas se abren a medida que la sangre fluye hacia el corazón, y luego se cierran para impedir que la sangre retroceda. Si las válvulas están débiles o dañadas, la sangre puede retroceder

y acumularse en las venas, y hacer que estas se dilaten o retuerzan.

Factores de riesgo

Los siguientes factores pueden aumentar el riesgo de tener venas varicosas:

Edad. El envejecimiento causa un desgaste natural de las válvulas en las venas que ayudan a controlar el flujo sanguíneo. Con el tiempo, ese desgaste hace que las válvulas permitan que la sangre regrese a las venas, donde se acumula.

Sexo. Las mujeres tienen más probabilidades de padecer la enfermedad. Los cambios hormonales previos a la menstruación o durante el embarazo o la menopausia pueden ser un factor, debido a que las hormonas femeninas tienden a relajar las paredes de las venas. Los tratamientos hormonales, como las píldoras anticonceptivas, pueden aumentar el riesgo de tener venas varicosas.

Embarazo. Durante el embarazo, el volumen sanguíneo del cuerpo aumenta. Este cambio contribuye al desarrollo del bebé, pero también puede agrandar las venas de las piernas.

Antecedentes familiares. Si otros familiares tuvieron venas varicosas, existe una mayor probabilidad de que también las tengas.

Obesidad. Tener sobrepeso ejerce presión adicional en las venas.

Estar de pie o sentado durante períodos prolongados. El movimiento ayuda a que la sangre circule.

Complicaciones

Las complicaciones de las venas varicosas, aunque poco frecuentes, incluyen lo siguiente:

Úlceras. Pueden formarse úlceras dolorosas en la piel cerca de las venas varicosas, en especial, cerca de los tobillos. Por lo general, se observa una mancha descolorida en la piel antes de que se forme una úlcera. Consulta a un proveedor de

atención médica de inmediato si crees que desarrollaste una úlcera en la pierna.

Coágulos sanguíneos. En algunas ocasiones, las venas profundas de las piernas se dilatan y pueden causar dolor e hinchazón en las piernas. Busca atención médica en caso de dolor o hinchazón persistente en las piernas, ya que puede ser un signo de un coágulo sanguíneo.

Sangrado. En algunas ocasiones, las venas que se encuentran cerca de la piel explotan. Si bien esto suele causar solo un sangrado leve, requiere atención médica.

Prevención

Mejorar el flujo sanguíneo y el tono muscular podría reducir el riesgo de desarrollar várices. Las mismas medidas que se toman para tratar el malestar por las várices pueden ayudar a prevenirlas.



Tratamiento

Su médico puede sugerir que usted tome las siguientes medidas de cuidados personales para ayudar a manejar las venas varicosas:



Use medias de descanso para disminuir la hinchazón. Ellas suavemente comprimen las piernas para hacer subir la sangre.

NO sentarse o estar de pie por períodos prolongados. Incluso mover ligeramente las piernas ayuda a que la sangre circule.

Levante las piernas por encima del nivel del corazón 3 o 4 veces al día durante 15 minutos a la vez.

Atienda las heridas si tiene úlceras abiertas o infecciones. Su proveedor puede mostrarle cómo.

Baje de peso si tiene sobrepeso.

Haga más ejercicio. Esto puede ayudarle a mantener a raya su peso y a movilizar la sangre pierna arriba. Caminar o nadar son buenas opciones.

Si tiene la piel seca o agrietada en las piernas, el hecho de humectarlas puede ayudar. Sin embargo, algunos tratamientos para el cuidado de la piel pueden empeorar el problema. Hable con su médico antes de usar cualquier tipo de lociones, cremas o ungüentos antibióticos. Su médico puede recomendarle lociones que le puedan servir.

Si solo se presentan un pequeño número de venas varicosas, se pueden usar los siguientes procedimientos:

Escleroterapia. Se inyecta agua con sal (solución salina) o una

solución química en la vena. La vena se endurece y luego desaparece.

Flebectomía. Se hacen pequeños cortes quirúrgicos (incisiones) en la pierna cerca de la vena dañada. Se extrae la vena a través de una de las incisiones.

Si las venas varicosas son más grandes, extensas y están diseminadas en la pierna, su proveedor puede sugerir un procedimiento usando algo como láser o radiofrecuencia, el cual puede hacerse en el consultorio o clínica del médico.



Expectativas (pronóstico)

Las venas varicosas tienden a empeorar con el paso del tiempo. Tomar medidas de cuidado personal puede ayudar a aliviar la molestia y el dolor, evitar que las venas varicosas empeoren y prevenir problemas más graves.

Bibliografía

1. MedlinePlus en español. Venas varicosas. [Internet]. Bethesda (MD): Biblioteca Nacional de Medicina (EE. UU). [Actualizada 5 octubre 2020; Citado 8 marzo 2023] [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/001109.htm>
2. Montero Plumed R. Tratamiento endovascular de las varices. Rev. enferm. vasc. [Internet]. 15 de enero de 2020 [citado 19 de julio de 2023]; 3(5):19-5. Disponible en: <https://revistaevascular.es/index.php/revistaenfermeriavascular/article/view/72>
3. Amaral-Jóia André, Bitu-Moreno José, Francischetti Ieda, Everson-de Souza Wyrllen. Chronic venous disease: clinical and Doppler assessments in its prognostic. Angiología [Internet]. 2022 Oct [citado 2023 Jul 19]; 74(5): 218-226. Disponible en: http://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S003-31702022000500003&lng=es. Epub 21-Nov-2022. <https://dx.doi.org/10.20960/angiologia.00409>.
4. Castillo De La Cadena Luis A. Insuficiencia venosa crónica en el adulto mayor. Rev Med Hered [Internet]. 2022 Abr [citado 2023 Jul 19]; 33(2): 145-154. Disponible en: http://www.scielo.org.pe/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1018-130X2022000200145&lng=es. Epub 06-Jul-2022. <http://dx.doi.org/10.20453/rmh.v33i2.4249>.