

Varices, cuestión de salud y estética

Varicose Veins, a question of health and beauty

Los problemas circulatorios en las extremidades inferiores son muy habituales, y son los causantes de las conocidas arañas vasculares y las varices. Esta insuficiencia venosa afecta a más del 40 por ciento de las mujeres y a casi un 30 por ciento de los varones.

Las varices son vasos sanguíneos que se han dilatado e inflamado. Cuando una o más de las válvulas de los vasos sanguíneos deja de cerrarse correctamente o cuando las paredes de los vasos sanguíneos se debilitan, la sangre que circula por ellos no puede fluir fácilmente contra la fuerza de la gravedad. Entonces, la sangre se acumula y hace que los vasos sanguíneos se hinchen, se abulten y se formen las varices.

Aunque muchas personas consideran que las varices son solo una preocupación estética conviene indicar que nos encontramos ante una enfermedad vascular que puede causar serios problemas de salud. Así pues, no se trata sólo de lucir unas piernas ideales cuando llega el buen tiempo, es una cuestión de calidad de vida. Por ello, los especialistas recomiendan determinar cuanto antes el nivel de insuficiencia venosa y aplicar el tratamiento adecuado para cada paciente.

El doctor Juan José Goiti, jefe de cirugía cardiovascular de hospital Quirón Bizkaia, señala que "las causas de la aparición de las varices son principalmente la presión arterial alta, el tabaquismo, la obesidad, la herencia genética y el embarazo". Todos estos factores de riesgo suelen ir acompañados por síntomas de diversa severidad según el paciente: sensación de pesadez, cansancio, dolor, quemazón, picor e incluso hormigueos en las piernas.

Hoy en día el tratamiento de las varices abarca un amplio abanico de posibles técnicas. Las intervenciones mínimamente invasivas han supuesto un avance espectacular que apenas suponen molestias y permiten volver a la vida diaria en muy poco tiempo.

En los casos de arañas vasculares y varices de tamaño medio (entre 3 y 4 mm se suele recurrir a tratamiento esclerosante (microespuma), técnicas hemodinámicas (CHIVA) y técnica termo-coagulación que des-



El doctor Juan José Goiti, jefe de cirugía cardiovascular de hospital Quirón Bizkaia.
Doctor Juan José Goiti, the head of cardiovascular surgery at the Hospital Quirón Bizkaia.

truye las venas por calor, utilizando la tecnología de microondas. Este tipo de tratamientos son mínimamente invasivos y suelen requerir sólo anestesia local.

Si las varices son de gran tamaño (superior a los 4 mm) se tratan por radiofrecuencia o bien por cirugía convencional. En el primero de los casos se trata de una técnica innovadora con la que se evita incisiones inguinales y no se producen los frecuentes hematomas en el muslo.

Antiguamente las técnicas empleadas dejaban cicatrices y generaban muchas molestias en los pacientes. Hoy por hoy, todos aquellos inconvenientes han desaparecido y las ventajas son notables: los tratamientos se realizan con anestesia local, las cicatrices son casi imperceptibles y las molestias post tratamiento son mínimas.

Actualmente las varices se pueden tratar en cualquier época del año, ya que con las nuevas técnicas el uso del vendaje post operatorio es mínimo (entre tres y siete días).

Las claves para retrasar y prevenir la aparición de la insuficiencia venosa pasan por controlar nuestros hábitos alimenticios y realizar actividades físicas con constancia y periodicidad. El ejercicio hace que las piernas se muevan, mejora el tono muscular y activa la circulación. Es muy importante aligerar el peso que tienen que soportar las piernas, por eso hay que evitar el sobrepeso y mantener una dieta equilibrada.

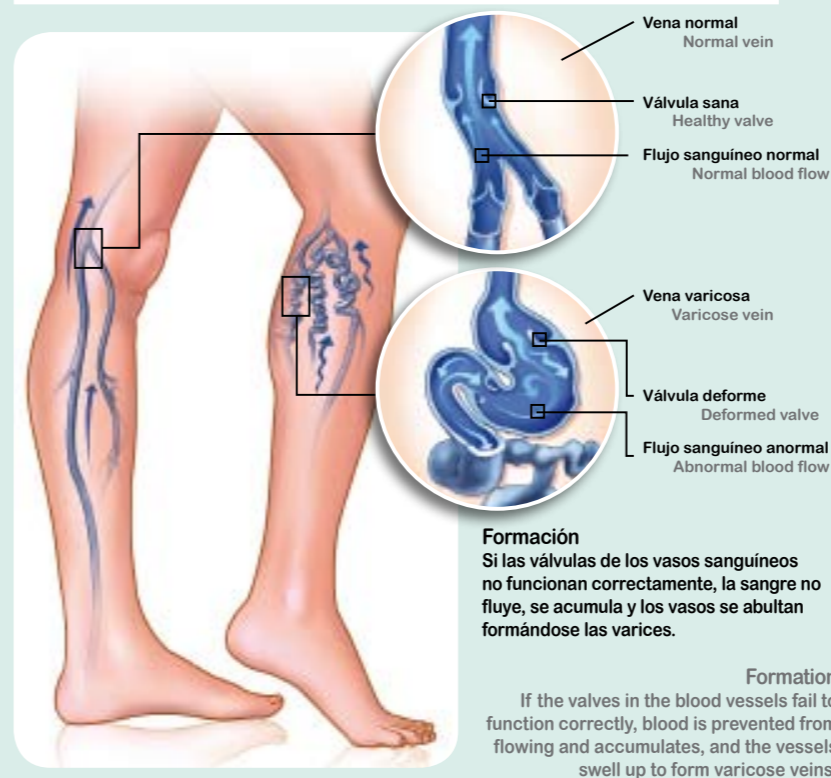
Es especialmente importante utilizar durante el embarazo medias elásticas de compresión graduada, especialmente indicadas para esta etapa de la vida de la mujer.

Circulatory problems in the lower extremities are very common, and are the cause of the familiar spider veins and varicose veins. Venous deficiencies of this type affect over 40 per cent of women and nearly 30 per cent of men.

Varicose veins are blood vessels that have become dilated and inflamed. When one or more of the valves in the blood vessels ceases to close properly, or when the walls of the vessels are weakened, the blood

Varices: tratamiento y prevención

Varicose veins: treatment and prevention



Tratamientos | Treatments

Son siempre con anestesia local. Las cicatrices y las molestias son mínimas.
Always with local anaesthetic. Scarring and discomfort are minimal.

- 3-4 mm
 - Tratamiento esclerosante
Sclerotherapy
 - Técnicas hemodinámicas
Haemodynamic techniques
 - Técnica de termo-coagulación
Thermocoagulation techniques
- > 4 mm
 - Radiofrecuencia
Radiofrequency
 - Cirugía convencional
Conventional surgery

Prevención | Prevention

La mejor prevención es realizar alguna actividad física de forma periódica y mantener una dieta equilibrada.

The best prevention is to perform regular physical exercise and keep to a balanced diet.



circulating through them is unable to flow easily against the force of gravity. The blood then builds up and makes the vessels swell and bulge, thereby forming varicose veins.

Although many people think varicose veins are merely an aesthetic problem, it is worth pointing out that they constitute a vascular disease with the ability to cause serious health problems. It is therefore a matter of quality of life, and not just of showing off beautiful legs in fine weather. Specialists therefore recommend that the level of venous insufficiency should be determined as early as possible, and that the right treatment be applied to each patient.

Dr Juan José Goiti, the head of cardiovascular surgery at the Hospital Quirón Bizkaia, says that "the appearance of varicose veins is mainly caused by high blood pressure, smoking, obesity, genetic inheritance and pregnancy." All these risk factors are generally accompanied by symptoms whose severity varies according to the patient. They include a sensation of heaviness, tiredness, aching, smarting, itching and even tingling in the legs.

Treatments for varicose veins today encompass a wide range of possible techniques. Minimally invasive operations have led to spectacular progress, since they involve hardly any discomfort and allow the patient to return very quickly to everyday life.

In cases of spider veins and medium-sized varicose veins (from 3 to 4 mm), the most usual procedures are sclerotherapy (microfoam), haemodynamic correction techniques (CHIVA) and

thermocoagulation, which uses microwave technology to destroy the veins with heat. These treatments are minimally invasive, generally requiring only a local anaesthetic.

If the veins are large (over 4 mm), they are treated by radiofrequency or with conventional surgery. The first of these is an innovative technique that avoids both inguinal incisions and bruising on the thigh, otherwise very common.

Previously, the techniques employed left scars and led to a great deal of discomfort for patients. All these inconveniences have now disappeared, and the advantages are considerable. Treatments are carried out with local anaesthetics, the scars are almost imperceptible, and discomfort after treatment is minimal.

Varicose veins can today be treated at any time of year, since the new techniques reduce the period of bandaging after the operation to three to seven days.

The best way to delay and prevent venous insufficiency is by controlling our feeding habits carefully and doing constant and regular physical exercise. Exercising gets the legs moving, tones the muscles and activates the circulation. It is very important to lighten the load that the legs have to bear by keeping to a balanced diet and watching one's weight.

Prevention is especially important during pregnancy and lactation, when women should wear elastic graduated compression stockings that are specially designed for this phase in their lives.