



BOLETÍN MARZO 2022

Perfil Médico: Insuficiencia Venosa

Perfil Nutricional: Nutrición Ortomolecular

Perfil Emocional: Justicia Social, equidad e igualdad

Insuficiencia Venosa

En México, la insuficiencia venosa, también conocida como várices, es un problema de salud común. Se debe al mal funcionamiento de las válvulas de las venas de las piernas, esto causa aumento de la presión dentro de las venas, que a su vez provoca hinchazón y alteraciones secundarias en la piel.

La enfermedad es más común a menor edad, es decir, en mujeres se presenta entre los 30 y 40 años y se asocia principalmente al sobrepeso y embarazo. En los hombres se puede presentar entre los 40 y 50 años y se atribuye a las cargas pesadas y al envejecimiento del cuerpo.

Algunas otras causas de esta enfermedad pueden ser factores genéticos, alteraciones hormonales, la falta de ejercicio y el calor o todas en conjunto.

La insuficiencia venosa es un problema que no desaparece con el tiempo, por lo que cuanto antes se diagnostique y se trate, mayores son las posibilidades de prevenir complicaciones asociadas.

Los primeros síntomas de la enfermedad son:

- Dolor, hormigueo, pesadez y cansancio habitual en las piernas, agudizándose al estar en reposo y con el calor. Disminuyen al levantar las piernas y con el frío.
- Hinchazón de la parte inferior de las piernas y tobillos, especialmente después de periodos prolongados de pie.
- Calambres nocturnos, pueden dificultar la conciliación del sueño y descanso.
- Sensación de calor, enrojecimiento, sequedad y picor constante en la piel de las piernas, se debe al exceso de sangre retenida provocando un aumento de la temperatura, la piel se deshidrata y provoca estos efectos.
- Telangiectasias también conocidas como “arañas vasculares”, son dilataciones de los capilares a nivel superficial con aspecto de telaraña, son antiestéticas.
- Signos dérmicos, alteraciones en la piel producidas por la mala circulación como, eccemas, dermatitis, hiperpigmentaciones etc.





El control de los signos y la evolución de esta enfermedad es importante para evitar complicaciones como tromboflebitis o trombosis venosa profunda. Ésta última afecta al sistema venoso profundo y consiste en la presencia de un trombo (coágulo) en el interior de una vena. Puede dar lugar a complicaciones importantes como un embolismo pulmonar con consecuencias muy graves.

Por este motivo, es importante un abordaje integral de la patología, con el objetivo de reducir la evolución y minimizar la aparición de complicaciones que puedan comprometer la vida de las personas.

- *Adopción de hábitos saludables, alimentaciones y ejercicio.*
- *Terapia compresiva, medias compresivas terapéuticas.*
- *Terapia farmacológica.*
- *Cirugías, en ciertos casos.*

6 consejos para mejorar la circulación venosa y aliviar sus síntomas:

- 1.** Evita permanecer de pie, quieto o sentado largos periodos de tiempo. Mueve frecuentemente los pies y las piernas y da breves paseos en tu lugar de trabajo.
- 2.** Piernas arriba para mejorar el funcionamiento de las venas, después de un largo tiempo sentado o de pie, recuéstate en el suelo y eleva las piernas por encima del nivel del corazón durante 10 minutos.
- 3.** Sigue una alimentación equilibrada y baja en sal. El sobrepeso y el estreñimiento pueden afectar la circulación, una alimentación rica en fibra, frutas, verduras, cereales y minimizar el consumo de sal ayudarán para no retener líquidos y mejorar la circulación.
- 4.** Hidratación por dentro y por fuera, bebe entre 1.5 o 2 litros de agua diarios e hidrata tu piel con productos especializados (cremas) esto ayudará a mejorar la elasticidad de la piel.
- 5.** El deporte es fundamental, ayuda a activar la circulación sanguínea.
- 6.** Activa en riego con una ducha y masaje, al finalizar la ducha diaria aplica agua fría en las pantorrillas en sentido ascendente para aliviar la sensación de pesadez.



Te dejamos el siguiente link para que puedas realizar ejercicios que favorecerán el retorno venoso:

<https://www.youtube.com/watch?v=BbsVji12eII>

Recuerda acudir con un profesional de la salud para orientación, diagnóstico y tratamiento y así evitar graves complicaciones asociadas a la insuficiencia venosa.



LOCKTON®

UNCOMMONLY INDEPENDENT