

octubre 2019



GUÍA DE  
**VÁRICES Y  
EJERCICIOS**

Realizado por MíVena Center



# Conociendo el funcionamiento de las venas

Las venas forman parte de los vasos sanguíneos, como las arterias o los capilares.

Mientras las arterias llevan la sangre del corazón a los órganos, **las venas conducen la sangre desde los órganos hacia el corazón.**

**El 70% de la sangre total está almacenada en las venas.**

## En las piernas

El retorno de la sangre al corazón depende de fuerzas proporcionadas por la contracción de los músculos de la pierna, principalmente de la pantorrilla.

En su interior se encuentran unas estructuras denominadas válvulas, que impiden el retroceso de la sangre y favorecen su movimiento hacia el corazón, es decir movimiento debe ser de abajo hacia arriba únicamente.

Al igual que las arterias las venas tienen una presión en su interior, en general las venas deben funcionar con una presión baja menor a 10 mmHg, esto contrasta con la presión máxima en las arterias que normalmente es de 120mmHg.

## El sistema venoso de las piernas

**Venas superficiales:** Localizadas cerca de la superficie de la piel solo acarrean el 10% de la sangre de las piernas. Estas son las venas que más frecuentemente se enferman y requieren tratamiento (90%).

**Venas profundas:** Localizadas profundamente en la pierna muy cerca a los huesos y rodeadas por los músculos, se consideran el sistema venoso más importante de la pierna ya que acarrean el 90% de la sangre de las piernas. Es muy poco frecuente realizar tratamientos en estas venas (1%).

**Venas perforantes:** Conectan las venas superficiales con las profundas y solo deben permitir que la sangre avance en esa dirección, son muy variables en su localización. En nuestra práctica constituye aproximadamente el 9% de los tratamientos.

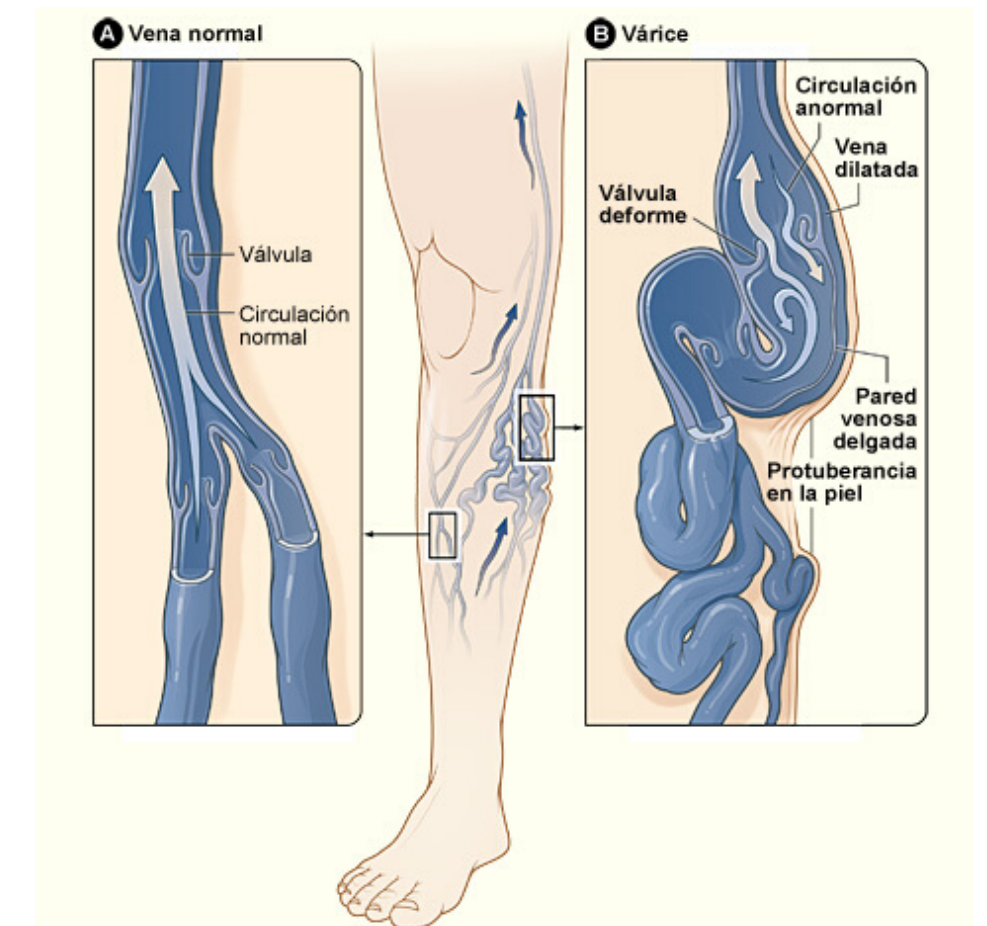


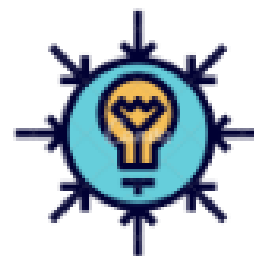
Figura 1. Venas normales y varices

# Las venas no son una enfermedad

## Son una consecuencia de la misma

La enfermedad se llama Insuficiencia Venosa Crónica (IVC), disminuye el retorno de la sangre de las venas de las piernas hacia el corazón. Esto provoca acumulación de sangre en las venas dando lugar a un aumento de la presión dentro de las venas

Las venas varicosas son venas superficiales que se han dilatado bajo presión y por lo tanto sus válvulas se debilitan y dejan de cerrar adecuadamente, esto provoca que la sangre fluya hacia atrás, o refluya, ocasionando acumulación de sangre y da como resultado que las venas se vuelvan prominentes, estiradas, retorcidas y engrosadas cerca de la superficie de la piel. (Ver figura 1)



## Tips

### ¿Quién está en riesgo de presentar venas varicosas?

- Personas cuyos trabajos implican largos períodos de pie.
- Personas con estilo de vida sedentario.
- Embarazadas, ya que se da un aumento en los niveles hormonales y del volumen sanguíneo, lo que a su vez provoca que las venas se agranden.
- Personas con obesidad.
- Personas mayores, el envejecimiento provoca una pérdida de elasticidad de la vena
- La herencia es un factor importante que contribuye.
- Traumatismos en los miembros inferiores.

### ¿Cómo podemos prevenir las venas varicosas?

- Evita permanecer de pie por largos períodos de tiempo.
- Realiza ejercicio regularmente, por lo menos una caminata cada tercer día como mínimo.
- Trata de mantener un peso saludable.
- Si tu trabajo es de riesgo (largos períodos de pie o inactividad) o te encuentras embarazada, utiliza calcetas o medias de compresión adecuadamente ajustadas para prevenir el deterioro de sus venas.

## Síntomas.

Para algunas personas son simplemente una preocupación cosmética, es decir, no les causan molestia alguna, para otras personas, las venas varicosas pueden causar cualquiera o todos de los siguientes síntomas:

- Dolor sordo (que no es doloroso o continuo y, generalmente, es difícil de describir o localizar).
- Fatiga o pesadez en la pierna.
- Ardor, picazón, punzadas o calambres en las piernas.
- Hinchazón (inflamación o edema) de la pierna.
- Venas dilatadas fácilmente visibles bajo la piel.

Es importante mencionar que **algunas personas pueden no tener varices o arañitas vasculares visibles, pero aun así experimentan síntomas** causados por ellas.

**No existe relación entre las molestias y la severidad de la enfermedad**

## ¿Cómo se diagnostica la insuficiencia venosa?

Es muy importante realizar una prueba de ultrasonido para obtener un mapa de las venas de las piernas y poder evaluar la anatomía de éstas, la función de las válvulas de las venas y los cambios de flujo sanguíneo. Se trata de un estudio completamente indoloro en el que se examinan todas las venas, profundas, superficiales y perforantes de las piernas para determinar si están abiertas (incompetentes) e identificar la presencia de reflujo.

La IVC es una enfermedad que no es curable y que sin tratamiento progresa tanto en molestias como en severidad (enfermedad crónica).

**"Entre 70 y 80 por ciento de la población mayor de 60 años padece varices. De no tratarse oportunamente pueden generar úlceras y requerir intervención quirúrgica" (1)**

(1)Secretaría de salud del gobierno de México, consultado el 23/09/2019 <https://bit.ly/2I4bFTI>

# Escalas de progresión

En esta escala puedes identificar los estados previos por los que ya pasó o en el que está actualmente:

## Grado 1: Enfermedad Leve

Arañitas vasculares y venas reticulares

## Grado 2: Enfermedad moderada

Venas varicosas

## Grado 3 - 6: Enfermedad Severa

- Hinchazón o inflamación
- Decoloración marrón/grisácea o acartonamiento de la piel
- Úlceras

¿Porqué tratarlas?.

### 1. Puede dar lugar a úlceras.

Las venas varicosas son un indicador de un problema de válvula subyacente que aumenta la presión en las venas en las piernas. Esta presión con el tiempo causa deterioro progresivo en la calidad de la piel. Esto se manifiesta a menudo en los cambios de coloración y, si no se trata a tiempo, puede dar lugar a una úlcera dolorosa. El tratamiento adecuado temprano evita este problema.

### 2. Suelen ser sintomáticas.

La mayoría de los pacientes se quejan de síntomas como picazón, piernas inquietas, dolor, calambres y piernas cansadas. Aquellos que pensaban que su problema era sólo cosmético por lo general nos reportan que sus piernas se sienten mucho mejor después del tratamiento y que habían olvidado como se sentía y funcionaba un par de piernas normales.

### 3. Dan mala apariencia.

Las venas varicosas son una molestia cosmética significativa para muchos pacientes (o para sus parejas e hijos). Esto a menudo impide la participación en deportes y cambia el estilo de vida normal de las personas. Generalmente se pueden alcanzar resultados cosméticos excelentes con el tratamiento apropiado.

## Tratamientos

- Cambio de hábitos (incluir ejercicios para mejorar la circulación).
- Terapia de compresión.
- Terapia Farmacológica.
- Tratamiento quirúrgico.
- Escleroterapia.
- Medias de compresión.

**EJERCICIOS EFICACES QUE SE  
PUEDEN HACER EN  
CUALQUIER MOMENTO DEL  
DÍA.**

## De pie.

1. Con la espalda recta, párese de puntillas y baje lentamente (20 repeticiones) - **Figura 1.**
2. Camine sobre los talones (1 minuto) - **Figura 2.**
3. Camine de puntillas (1 minuto) - **Figura 3.**

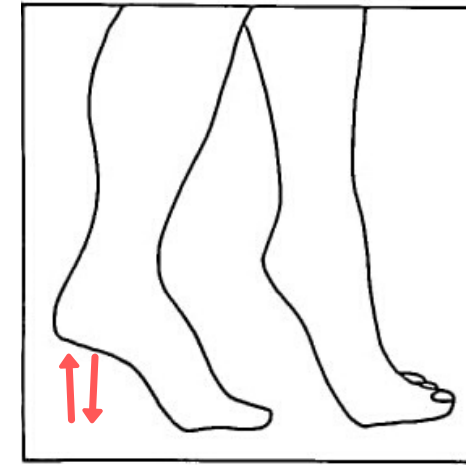


Figura 1.

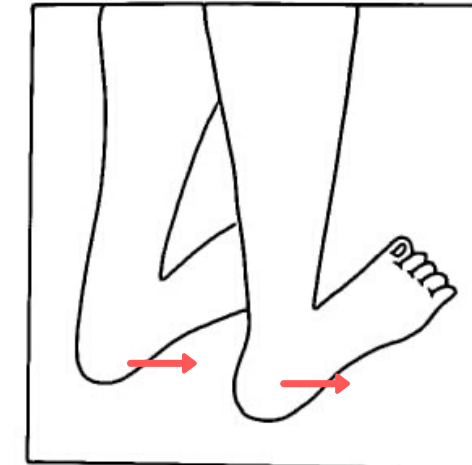


Figura 2.

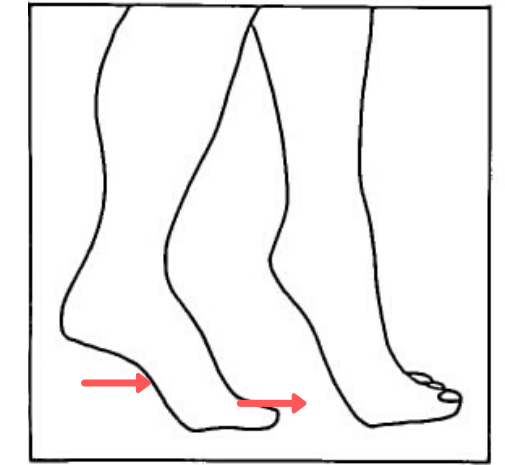


Figura 3.

## Sentado (a).

1. Separe y junte las puntas de sus pies (20 repeticiones) - **Figura 4.**
2. Eleve los talones apoyándose en la punta de los pies (20 repeticiones) - **Figura 5.**
3. Balancee los pies suavemente (20 repeticiones) - **Figura 6.**

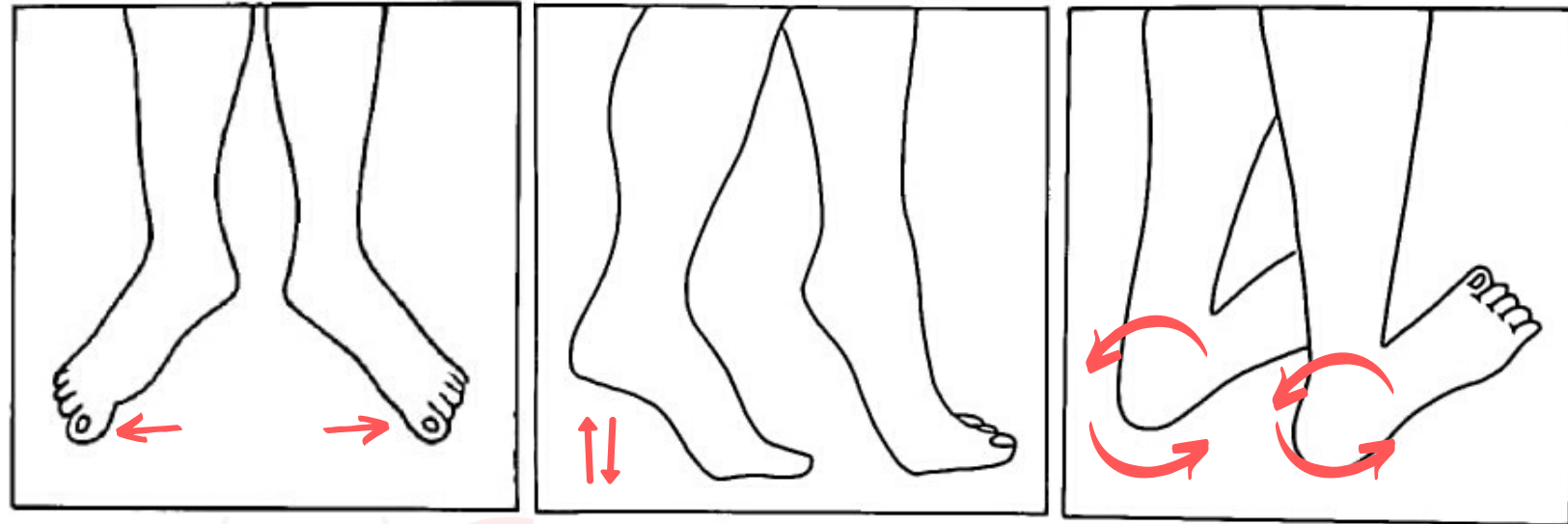


Figura 4.

Figura 5.

Figura 6.

## Recostado/a

1. Levante las piernas estiradas, separe y vuelva a juntar (15 repeticiones) - **Figura 7**
2. Pedalee boca arriba en el aire, mueva las piernas cuidando de no separar del suelo la zona lumbar (20 repeticiones) - **Figura 8.**
3. Levante una pierna estirada y haga giros de la misma, como si se, en el sentido de las agujas del reloj, repeta el ejercicio con la otra pierna.
- 3.1. Volver a la primera pierna y hacer los giros en sentido contrario a las agujas del reloj. Hacer lo mismo con la otra pierna.- **Figura 9.**



Figura 67

Figura 8

Figura 9.



@MivenaCenter



Mivena Center



[www.mivenacenter.com](http://www.mivenacenter.com)

**¿Quieres saber  
más? / Quieres  
agendar una cita**



22-25-98-74-39



(222) 431-6476