



KAISER PERMANENTE®

Venas varicosas

(Varicose Veins)

Las venas varicosas son venas prominentes cercanas a la superficie de la piel que se hinchan de sangre. Típicamente, las venas varicosas aparecen en las piernas y ocurren con más frecuencia en las personas que tienen que estar de pie o sentadas por largos períodos de tiempo. Después de que las venas han estado sobrecargadas repetitivamente de sangre (forzada hacia abajo por la fuerza de gravedad), las paredes de las venas tienden a perder su elasticidad y ya no son capaces de ejercer una resistencia firme contra la sangre. Como resultado, las venas se estiran demasiado y pierden su resistencia a la sangre. La tendencia a desarrollar venas varicosas puede ser hereditaria y es más pronunciada durante el embarazo.

La gente a la que le aparecen las venas varicosas usualmente se queja de su apariencia, pero también puede experimentar calambres nocturnos en las piernas, síntomas de cansancio o de un dolor sordo en las piernas y tobillos hinchados.

Para ayudar a prevenir las venas varicosas, haga ejercicio con las piernas, tal como caminar con frecuencia. Si su ocupación requiere largos períodos de estar sentado o de pie, asegúrese de caminar de un sitio a otro regularmente durante las horas de trabajo. Evite también las medias apretadas o las ligas o cualquier ligadura o ropa que sea muy apretada.

Las venas varicosas se pueden aliviar utilizando ciertas medidas simples. Éstas son cuatro sugerencias para ello:

- 1.) Acuéstese en la espalda con los pies extendidos y elevados levemente sobre el nivel de la cabeza varias veces en el curso del día.
- 2.) Estimule el flujo sanguíneo en las piernas haciendo ejercicio diariamente y tomando baños calientes. Incluso una caminata corta estimula la circulación.
- 3.) Use medias elásticas que ofrezcan un apoyo especial y que le ajusten bien. Las medias de apoyo elásticas previenen que las venas se inflamen y duelan. Las medias de apoyo se deben poner antes de pararse y deben ser lo primero que se

ponga en la mañana.

4.) Sin embargo, no use ningún tipo de ropa que le apriete en el área de la ingle, los muslos o las rodillas, tal como ligas, ropa interior apretada o fajas o pantalones apretados.

Si le preocupan las venas varicosas o si le causan dolor, consulte con su proveedor de salud.

Ciertos casos de venas varicosas que ya han pasado la etapa en que se pueden beneficiar del ejercicio y del descanso, pueden ser tratadas por medio de inyecciones de una solución para endurecerlas. Unas horas después de este tratamiento, las venas inyectadas se endurecen y se vuelven sensibles al tacto y se sienten adoloridas. Sin embargo, el dolor pasa dentro de unos pocos días y en unos dos meses las venas varicosas disminuyen mientras la sangre es conducida por otras venas que llegan al corazón. Este tratamiento puede requerir varias inyecciones y no funciona siempre en casos avanzados de venas varicosas ya que hay un alto grado de recurrencia.

En algunas personas con un largo historial de síntomas severos y de muchas venas varicosas, puede que se recomiende el tratamiento quirúrgico. La extracción quirúrgica de las venas varicosas es posible ya que hay dos sistemas completos de venas en cada pierna y las venas varicosas aparecen sólo en las que están más cerca de la superficie. Por consiguiente, las venas enfermas se pueden extraer porque las venas más profundas quedarán después de la cirugía.

La operación que más frecuentemente se hace en las venas varicosas es la llamada extracción y ligadura de várices. Se efectúa bajo anestesia general y usualmente requiere una estadía en el hospital de uno a tres días después de la cirugía. Por lo menos de dos a tres semanas, se espera que los pacientes deben sentir alguna incomodidad debido al procedimiento, especialmente al caminar. Sin embargo, la operación es usualmente exitosa.



Para mayor información confiable sobre temas de salud:

- Entre al sitio de internet exclusivo para miembros en www.kaiserpermanente.org/california, y cliqué el boton que dice "Kaiser Permanente Members Only"
- Visite el Centro de Educación para la Salud en su establecimiento local de

Kaiser Permanente.

- Consulte su copia de "La Salud en Casa: Guía Práctica de Healthwise y Kaiser Permanente.
- Escuche los mensajes del Teléfono de la Salud de Kaiser Permanente llamando al 1-800-332-7563.

Para conseguir una copia gratis del "La Salud en Casa" o del "Directorio del Teléfono de la salud," llame al 1-800-464-4000.

Esta información no se presenta con la intención de diagnosticar problemas de salud o en lugar del cuidado médico profesional. Si tiene problemas de salud persistentes o si tiene más preguntas, por favor, consulte con su doctor o con su proveedor de salud.

© 1998, The Permanente Medical Group, Inc.

REGIONAL HEALTH EDUCATION

5124s