

TENDENCIAS

Por qué se forman las venas varicosas en las piernas y cómo tratarlas a tiempo

El Ciudadano · 22 de mayo de 2017



Hay varios factores que pueden contribuir al desarrollo de varices y arañas vasculares, incluyendo la herencia, la obesidad, las influencias hormonales, el uso de píldoras anticonceptivas, o antecedentes de coágulos de sangre.

Los que tienen una ocupación que implica **estar de pie**, como los maestros, los estilistas, y las enfermeras, pueden encontrarse más propensos a obtener arañas o

venas varicosas. Por último, pueden ser causadas por cirugías anteriores en las venas, la exposición a los rayos UV, y el trauma o lesión en la piel.

Cuando la insuficiencia de los vasos sanguíneos es más profunda, se producen las **várices**, venas muy cargadas de sangre, gruesas, que se pueden ver y palpar, y requieren de una revisión médica.



Normalmente, las válvulas unidireccionales en las venas de la pierna impiden que la sangre suba hacia el corazón. Cuando las **válvulas** no funcionan correctamente, la sangre se represa en la vena. La vena se hincha por la sangre que se acumula allí, lo cual provoca las várices.

Las **venas varicosas** son comunes y **afectan** más a las mujeres que a los hombres. Generalmente, no causan problemas para la mayoría de la gente. Sin embargo, si el flujo de sangre a través de las venas empeora, pueden presentarse problemas como hinchazón y dolor en la pierna, coágulos sanguíneos y cambios en la piel.



Las personas con **venas varicosas** a menudo experimentan:

- Llenura, pesadez, dolencia y, algunas veces, dolor de piernas
- Venas visibles e hinchadas
- Venas más pequeñas que se pueden ver en la superficie de la piel, llamadas venas araña
- Calambres en muslos y pantorrillas (generalmente a la noche)
- Leve hinchazón de los tobillos

- Picazón

Si el **flujo de sangre** a través de las venas empeora, los síntomas pueden incluir:

- Hinchazón de la pierna
- Dolor de pierna o pantorrilla después de sentarse o estar de pie durante largos períodos
- Cambios de color en la piel de las piernas o los tobillos
- Piel seca, irritada, escamosa que puede romperse fácilmente
- Llagas (úlceras) cutáneas que no sanan fácilmente
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y los tobillos (esto puede suceder con el tiempo)



venas varicosas

Las dos complicaciones principales asociadas con las venas varicosas son úlceras y coágulos de sangre. Las úlceras se pueden formar en la piel cerca de las venas varicosas y son causadas por la acumulación a largo plazo en el tejido, que es generada por aumento de la presión de la sangre dentro de esas venas.

La segunda complicación principal es un coágulo de sangre. Cuando esto ocurre, las venas se agrandan y la pierna se hincha considerablemente.

Cómo tratar las venas varicosas a tiempo

- Usar medias de descanso para disminuir la hinchazón. Ellas suavemente comprimen las piernas para hacer subir la sangre.
- No estar de pie o sentado por períodos prolongados. Mover ligeramente de vez en cuando las piernas ayuda a que la sangre circule.
- Levantar las piernas por encima del nivel del corazón 3 ó 4 veces al día durante 15 minutos a la vez.

- Atender las heridas si tiene úlceras abiertas o infecciones, siempre con la revisión de un médico en este caso.
- Bajar de peso si tiene sobrepeso.
- Hacer más ejercicio, para ayudar a mantener a raya el peso y a movilizar la sangre pierna arriba. Caminar o nadar son muy buenas opciones.

Si tiene la piel seca o agrietada en las piernas, humectarlas puede ser de gran ayuda. 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.

Si solo se presentan un pequeño número de **venas varicosas**, se podría recurrir a la escleroterapia. Se inyecta agua con sal (solución salina) o una solución química en la vena. La vena se endurece y luego desaparece.



venas en las piernas

Tratamientos naturales para las venas varicosas

Baños de inmersión

En un balde, agregar una taza o 250 ml de vinagre de manzana más una cucharada de sal de mar. Sumergir las piernas y sentir el efecto de un relajante tratamiento que alivia los síntomas de las venas varicosas.

Infusión de hierbas

Hacer una infusión de cola de caballo previamente y humedecer un paño con la misma. Envolver las piernas y dejarlas reposar por 20 minutos. Aprovechar a poner las piernas elevadas. Se pueden realizar masajes ascendentes.

Castaña de Indias

La Castaña de Indias es considerada como uno de los remedios para las várices y venas varicosas más utilizados gracias a su efectividad. Se recomienda en pacientes con flebitis ya que estimula la circulación.

En algunos casos de daño no heredado, la castaña de indias puede reestablecer la función en las válvulas de las venas. También se encuentran como cápsulas o comprimidos en las tiendas de productos naturales. Recuerda consultar al médico y asegurarte de poder utilizarla.

[Labioguía](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)