

El alcohol puede agravar la enfermedad venosa. Se aconseja el vino tinto, pero hay que evitar los vinos de las variedades blancas. Atención al consumo frecuente de fritos, patatas chips, pastelería y helados. Así pues, la alimentación debería ser equilibrada a fin de garantizar el aporte de los elementos necesarios para la pared venosa.



#### AUTOTEST: ¿CUÁL ES MI RIESGO DE PADECER VARICES?

FACTOR DE RIESGO	PUNTUACIÓN DE 1 A 10
Antecedentes familiares (La herencia es cruzada. Así, el hijo hereda de la madre y la hija del padre)	Sume 10
Trabajo permanente de pie (a partir del primer año comienza el riesgo. Ejemplo: camarero, peluquero, dentista, dependiente, cadenas de montaje...)	Sume 9
Calor en el trabajo (calefacción excesiva o procedente del suelo, fuentes de calor próximas –hornos-, como por ejemplo el panadero)	Sume 8
Exceso de permanencia en posición de sentado	Sume 4
Embarazo (el riesgo empieza a partir del primero)	Sume 3
Segundo embarazo	Sume 4
Tercer embarazo	Sume 2
Cuarto embarazo	Sume 1
Píldora (anovulatorio tomado sin control durante años)	Sume 4
Obesidad y alimentación inadecuada	Sume 2
Otros factores de riesgo (sedentarismo, estreñimiento, calzado inadecuado, prendas ajustadas)	Sume 2 por factor

#### RESULTADOS DEL AUTOTEST

Más de 25 puntos	Riesgo muy alto
De 17 a 24	Riesgo alto
De 11 a 16	Riesgo medio
Hasta 10 puntos	Riesgo leve

Cuando se aprecia un riesgo alto o muy alto, la primera medida es aconsejar una media o calcetín de compresión de un grado 2. Si, además, trabaja en un ambiente de mucho calor, interesaría, durante la primavera y los meses de verano, neutralizar la vasodilatación de las venas aplicando una terapia fría vasoconstrictora.

Conviene no olvidar que los consejos sobre higiene venosa son fundamentales.

### Cómo frenar el desarrollo de varices

Dr. M. A. Santos Gastón - Especialista Cardiovascular-Flebólogo

## CONSEJOS DE SALUD 2.V

# Cómo frenar el desarrollo de varices

**Dr. M. A. Santos Gastón**

Especialista Cardiovascular-Flebólogo

## MAZ BURGOS

Avenida del Cid, 112-114

09006 Burgos (BURGOS)

Tel.: 947242475

[www.maz.es](http://www.maz.es)



CICLO CONFERENCIAS  
«PREVENCIÓN Y CUIDADO DE LAS  
VARICES EN EL ENTORNO LABORAL»

**5 DE MAYO 2014**

**19:00 H.**

En España, el 25% de los trabajadores sufren varices (dos mujeres por cada hombre). Su aparición puede retardarse si se hace caso a unos consejos de prevención.

## RIESGO ELEVADO

Ciertas profesiones implican un riesgo muy elevado de padecer varices: peluquero, camarero, cocinero, cadena de montaje...



## ¿ES EFICAZ LA PREVENCIÓN?

Los métodos de prevención se ocupan de impedir que salgan varices. Su objetivo es mejorar la higiene venosa a base de modificar distintos hábitos. Supongamos que una persona con predisposición hereditaria accede a un puesto de trabajo en el sector de la hostelería. Con ese dato, y considerando que va a trabajar muchas horas de pie y en un ambiente de calor (producido por máquinas de hielo, cafeteras, lavavajillas, microondas,...) lo más seguro es que desarrolle varices cuando lleve varios años trabajando. Sobre todo, sería el cocinero/a el de más alto riesgo al trabajar frente a hornos de elevadas temperaturas, y también el camarero/a de barra.

Si ese profesional dispusiera de una buena información, debería iniciar una eficaz prevención y, así, seguro que evitaba el desarrollo de varices.

¿Cómo evitar los factores de riesgo?

Para intentar planificar unas medidas adecuadas, hay que neutralizar los factores desencadenantes:

- **Higiene del cuerpo y su entorno.** La enfermedad varicosa, tan importante por las repercusiones sociales y económicas que origina, justificaría la aplicación de una política de prevención y transportes en general.

- **Calor.** Hay que evitar los focos de calor y reducir la exposición al mismo, pues es un enemigo para las personas con predisposición a varices: baños muy calientes, saunas, vivir en ambientes de alta temperatura, permanecer pegados a focos que incidan directamente en la pierna (estufas, calefacción por el suelo o del coche). Abusos de las lámparas de rayos Uva. El efecto nocivo se debe a la acción vasodilatadora e hiperemiante.

Por otra parte, hay que evitar las playas de arenas muy calientes o color negro, que, al pisarlas, queman los pies, siendo esta práctica muy perjudicial para el retorno venoso.

- **Calzado adecuado.** En muchas ocasiones el fabricante impone unos modelos que desprecian la anatomía y fisiología del pie, transformando su papel protector en agresor.

Se aconseja lo siguiente:

- No a los tacones planos, cuando la bóveda plantar sea plana.



Enormes varices en una mujer.

- Evitar tacones altos y plataformas, que paralizan la bomba muscular en la pantorrilla y las articulaciones: por tanto, no favorecen la acción fisiológica de retorno. Muchos calambres y contracturas son debidos a esta moda.

- No a las botas cerradas que ejercen efecto torniquete impidiendo la circulación de retorno, así como las botas altas que producen mucho calor y dificultan la salida venosa.

- **Obesidad.** Hay que luchar contra el aumento de peso que representa una de las complicaciones de la enfermedad venosa. Generalmente esas personas también tienen una artrosis de cadera o de rodilla, que impide el efecto de la bomba muscular de la pantorrilla por la dificultad en la marcha.

- **Sedentarismo.** Como mínimo se debería caminar de media a una hora diaria, que aumentará si se asocian varios factores de riesgo.

- **Estreñimiento.** La repetición de esfuerzos físicos cotidianos (la defecación es uno de ellos) provoca un aumento de la presión abdominal y, como consecuencia, aparecen secundariamente varices. El mecanismo sería doble: por una parte, la materia fecal comprime la vena iliaca; por otro, el esfuerzo al defecar expulsa la sangre de la vena cava hacia abajo (extremidad inferior). Estos reflujos van a generar varices. Resulta conveniente tomar fibras, vegetales y bebidas a diario para evitarlo.

- **Hormonas.** Muchos problemas varicosos surgen en la adolescencia femenina o en los años siguientes, bien por desarreglos, abuso de la píldora (influencia de los estrógenos), embarazo (acción de la progesterona) o menopausia (terapia hormonal sustitutiva).

- **Utilizar ropa holgada.** Todo lo que se opone al retorno venoso desde el pie constituye un hándicap.

- **Medias de compresión.** Hay que prevenir los inconvenientes que supone trabajar de pie. Para la mujer, se aconseja un grado 1 cuando no tenga antecedentes familiares y un grado 2 si los tiene. Es importante que el hombre lleve en las mismas circunstancias calcetines de compresión.

- **Alimentación.** Un factor de protección de la fibra muscular lisa de la pared de las venas lo ejerce la vitamina E, al igual que la vitamina C (tomate, naranja, limón...) y vitamina PP (pan completo y cereales). Estas vitaminas evitan que la vena se distienda. Muchos habitantes del Tercer Mundo, por ejemplo por el Sudeste asiático, están comiendo continuamente alimentos que contienen vitamina E y no conocen las varices; por tanto, habría que consumir desde la infancia alimentos ricos en esta vitamina. Podemos encontrarla en el germen de trigo, sémolas, aceites de soja y maíz virgen (el refinado pierde la vitamina E), arroz sin descascarillar, cereales integrales completos, leguminosas, hígado, frutas verdes, pescado y frutos secos.

