

# Consejos para aliviar la insuficiencia venosa crónica



La insuficiencia venosa crónica (IVC), popularmente asociada a las "piernas cansadas", es causada por un funcionamiento deficiente de las válvulas venosas que participan en el retorno de la sangre al corazón dentro del proceso circulatorio. Es una patología vascular que afecta sobre todo a las extremidades inferiores. Son muchos los síntomas que se pueden presentar en las primeras fases, pero los principales para la mayoría de los pacientes son: dolor, pesadez, cansancio habitual en las piernas, hinchazón, calambres nocturnos, sensación de calor, enrojecimiento y prurito (picor) en las piernas. La IVC 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 las complicaciones asociadas y el progreso de la enfermedad.

## Recomendaciones

- 1** Procure realizar **EJERCICIO FÍSICO** para estimular la función de la bomba muscular y el retorno venoso. Son idóneos deportes como la natación, bicicleta fija o simplemente **caminar al menos treinta minutos todos los días para ayudar a activar la microcirculación.**
- Trate de llevar siempre una **DIETA SALUDABLE**. Es importante **reducir al mínimo el consumo de sal** para retener menos líquidos.
- EVITE PASAR DEMASIADO TIEMPO DE PIE O SENTADO SIN MOVERSE** de forma continuada. En los casos en que sea recomendable, **USE MEDIAS DE COMPRESIÓN** y realice estiramientos de piernas y movimientos giratorios de tobillo.
- NO USE PRENDAS** excesivamente **APRETADAS** que dificultan el retorno venoso.
- UTILICE CALZADO CÓMODO** y fresco con un tacón de menos de 3 cm de altura. En caso de problemas en la pisada **es posible que necesite plantillas, consulte a su médico.**
- EVITE EL ESTREÑIMIENTO**, para ello es importante seguir una **dieta rica en fibra** a base de frutas y verduras pues son la base de la alimentación.
- Intente practicar la **ELEVACIÓN DE LOS MIEMBROS INFERIORES** sobre el nivel del corazón durante 15-30 minutos varias veces al día, para reducir la sintomatología y la hinchazón, acompañado de masajes ascendentes. Durante el descanso nocturno **trate de elevar las piernas entre 20-25 cm, con esto reducirá la hinchazón** y será más fácil colocarse las medias de compresión por la mañana.
- Puesto que el calor agrava los síntomas de la enfermedad, **EVITE LA EXPOSICIÓN SOLAR PROLONGADA** (playa, piscina) **O LAS ALTAS TEMPERATURAS** (braseros, estufas, saunas, radiadores, baños calientes y depilación con ceras calientes) de forma continuada.
- Aplique **DUCHAS CON AGUA FRÍA** sobre sus piernas, ya que producen vasoconstricción (disminución del calibre de los vasos sanguíneos) y por tanto efecto antiinflamatorio; o bien **alterne agua fría con tibia para estimular el tono venoso**. También ayudan los masajes con geles fríos, desde el pie a la rodilla en sentido ascendente para activar el retorno sanguíneo.
- Mantenga la **PIEL HIDRATADA** para impedir la formación de grietas, mantener la piel elástica y activar la circulación sanguínea. No se olvide de **aumentar la cantidad de líquido ingerido** (preferiblemente agua) para favorecer la eliminación de la orina.

# Preguntas frecuentes

## ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO DE LA IVC?

1. Factores no modificables: son inherentes a la persona y no podemos influir sobre ellos.
  - Edad y factores genéticos: la IVC tiene una evolución progresiva, que va desarrollándose y poniendo de manifiesto con los años, por ello, es importante la prevención de la enfermedad. Probablemente existe un condicionante genético, aunque los genes relacionados no han sido descritos concretamente.
  - Sexo: existe una asociación entre el sexo femenino y la IVC, siendo los factores hormonales los que provocan estas diferencias entre sexos.En el embarazo se incrementan los factores de riesgo como el aumento de peso, la falta de actividad física y la dilatación de las venas.

2. Factores modificables: son aquellos factores externos sobre los que podemos incidir para controlarlos y prevenir la enfermedad.
  - Obesidad: cualquier situación que aumente la presión en la cavidad abdominal incrementará la resistencia al retorno venoso hacia el corazón.
  - Estar de pie de manera prolongada: la fuerza de la gravedad condiciona el retorno venoso.
  - Vida sedentaria y falta de ejercicio.
  - Alteraciones hormonales: las pastillas anticonceptivas y hormonales sustitutivas conllevan a una mayor vigilancia médica ya que aumentan la vasodilatación. En mujeres fumadoras con estas terapias, el riesgo aumenta mucho.
  - Exposición al calor: puede producir un aumento de la dilatación de las venas, dándose una mayor presencia de IVC en verano.
  - Compresiones locales o selectivas (prendas de vestir ajustadas, vendajes, medias...).
  - Estreñimiento: produce un aumento de la presión abdominal que se transmite a las venas de las extremidades inferiores.
  - Tabaquismo: la nicotina y el alquitrán producen alteraciones vasculares.

## ¿SON EFECTIVAS LAS MEDIAS DE COMPRESIÓN? ¿TIENEN CONTRAINDICACIONES?

La terapia compresiva es de gran utilidad en la IVC puesto que ejerce una presión pasiva en reposo y otra activa en movimiento. Será el médico quien decida el tipo de compresión a utilizar y la longitud de la prenda. Además, es imprescindible una correcta toma de medidas para acertar con la talla adecuada y que el tratamiento sea efectivo. No todos los pacientes tienen la fuerza o destreza necesaria para colocarse las medias, para ello existen dispositivos que facilitan la colocación de éstas sin que sea un gran esfuerzo para el paciente. Es importante ponérselas todos los días por la mañana antes de levantarse, aunque no salga de casa.

También, para una mayor facilidad, se pueden usar polvos de talco en las piernas e hidratarlas bien al retirar las medias. Existen casos en los que no está indicado el uso de terapia compresiva, como es en pacientes con úlceras húmedas, insuficiencia arterial grave, cardiopatías graves, artritis reumatoide primaria, dermatitis, hipersensibilidad o alergia al tejido o enfermedades nerviosas que afecten a las piernas.

## ¿POR QUÉ ESTAR DE PIE O SENTADO DE MANERA PROLONGADA PROVOCA O EMPEORA LA IVC?

Al estar de pie o sentado, la sangre tiene mayor dificultad para vencer la fuerza de la gravedad y regresar al corazón.

## ¿HAY ALGÚN EJERCICIO QUE PUEDA REALIZAR EN CASA QUE ME AYUDE A PREVENIR Y ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?

Existe una serie de ejercicios muy fáciles de realizar que pueden ayudar mucho en este sentido, ya que aumentan el tono muscular y, consecuentemente, se activa la circulación y el retorno venoso. Uno de ellos consiste en ponerse de puntillas, caminar con los talones y alternar ambos movimientos. También puede tumbarse boca arriba y hacer movimientos de pedaleo con las piernas enérgicamente, flexionar y estirar los dedos de los pies repetidamente y/o hacer movimientos circulares con las piernas. En caso de necesitar más ejercicios, no dude en consultar a su farmacéutico de confianza.

## ¿SI LOS SÍNTOMAS SE MANTIENEN MUCHO TIEMPO, PODRÍAN TENER CONSECUENCIAS GRAVES EN MI SALUD?

Por supuesto, en la evolución de la IVC pueden surgir complicaciones hemorrágicas o trombóticas como varicorragias (hemorragia que ocurre al romperse una variz), varicoflebitis (desarrollo de un trombo venoso en una vena varicosa), trombosis venosa superficial (formación de un trombo en una vena superficial) o incluso una trombosis venosa profunda (formación de un trombo venoso en el sistema venoso profundo).

## ¿CUÁNDO SE DEBE ACUDIR AL MÉDICO?

En general son grupos de riesgo las embarazadas, los discapacitados físicos o psíquicos y las personas inmovilizadas por lo que ante cualquier síntoma de IVC deben ir siempre al médico. Además, cualquier persona debe consultarse si tiene venas varicosas con dolor, si su estado empeora o no mejora con medidas básicas como el uso de medias compresivas, y si presenta un aumento repentino del dolor en la pierna o hinchazón, fiebre, enrojecimiento, úlceras, flebitis o trombosis.