



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

COMUNICADO

COORDINACIÓN DE COMUNICACIÓN SOCIAL



México, D.F., a 16 de febrero de 2013. No. 020.

DOLOR, PESANTEZ, HINCHAZÓN DE TOBILLOS Y PIGMENTACIÓN EN LA PIEL, SÍNTOMAS DE VÁRICES

- ***70 por ciento de las mujeres mayores de 60 años presentan la enfermedad***
- ***Elevar las piernas dos o tres veces al día durante 15 minutos o mover los dedos de los pies dentro del zapato, algunas medidas preventivas***

Antecedentes familiares, sedentarismo, obesidad, trabajos prolongados de pie o sentado, así como uso de anticonceptivos son algunos factores que causan várices en las piernas, advirtió José Alejandro Espejel Blancas, cirujano vascular angiólogo del Hospital General Regional número 1 “Doctor Carlos Mac Gregor Sánchez Navarro”, del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

Las várices, explicó, son una dilatación venosa que con frecuencia aparecen en las piernas. Las venas tienen válvulas que hacen que la sangre circule hacia arriba y no retroceda; cuando éstas pierden su función, se estanca, los conductos se dilatan y dan origen a este padecimiento.

Dolor de tipo ardoroso, sensación de pesantez, hinchazón de tobillos y posterior aparición de signos de insuficiencia venosa crónica (pigmentación de la piel, coloración ocre y atrofia cutánea, que es la distensión provocada por el aumento del volumen de los tejidos de capas inferiores de la piel), que con el tiempo predispone a la aparición de úlceras, son síntomas propios del malestar, detalló.

Esta enfermedad, indicó el angiólogo, es más frecuente en mujeres, en proporción de cuatro por un hombre; además, 70 por ciento de las damas mayores de 60 años tienen algún tipo de várice. Añadió que a mayor número de embarazos o partos también se incrementa la posibilidad de padecer esta enfermedad.

El cirujano vascular del IMSS comentó que una forma de prevención es llevar a cabo medidas de higiene venosa como elevar las piernas dos o tres veces al día durante 15 minutos; si se encuentra en la oficina, mover los dedos de los pies dentro del zapato para estimular los músculos de la pantorrilla, lo que activará la circulación y utilizar medias elásticas de compresión.

Espejel Blancas destacó que el Instituto Mexicano del Seguro Social realiza diversos tratamientos para combatir las várices, entre ellos el uso de medicamentos denominados flebotónicos o flebodinámicos que ayudan al retorno venoso y controlan los síntomas.

Sin embargo, reconoció que cuando las molestias son intolerables, se presentan úlceras o varicorragia (cuando la várice se rompe), se hace necesaria la cirugía que puede ser la tradicional (safenectomía), que consiste en quitar toda la vena y flebectomía que extirpa sólo las partes enfermas.

El especialista señaló que el procedimiento a seguir después de una intervención quirúrgica es llevar a cabo una vida saludable, evitar sobrepeso y sedentarismo, así como el uso continuo de medias elásticas de compresión.

--- o0o ---