Ciudad de México, martes 28 de enero de 2020

No. 050/2020

**BOLETÍN DE PRENSA**

**Para prevenir várices, importante evitar sedentarismo y cuidar**

**el peso corporal: IMSS**

* **Permanecer mucho tiempo sentado o de pie favorece las varices, por lo que se recomienda caminar 10 a 15 minutos cada 2 o 3 horas para prevenirlas**
* **El sobrepeso, la obesidad, el embarazo y la falta de ejercicio, son factores de riesgo para la aparición de venas varicosas.**

Evitar el sedentarismo, mantener una dieta rica en fibra, cuidar el peso corporal e incluir actividad física en la rutina diaria, son algunas medidas que se pueden implementar para prevenir la aparición de várices, señaló la doctora Eugenia Rivera Chino, Coordinadora de Programas Médicos del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS).

En este sentido, dijo, es muy importante realizar actividades como natación, ciclismo o caminata, que son los ejercicios más benéficos para contrarrestar este padecimiento, pero si no es posible realizar alguno de manera periódica, se puede salir a caminar por 10 o 15 minutos cada dos o tres horas si se realizan actividades prolongadas en posición sentada o de pie.

La médica del IMSS destacó que también es importante tener descansos dos o tres veces al día con las piernas en alto por encima del nivel del corazón, así como usar medias elásticas de compresión.

Dijo que los principales síntomas al padecer venas varicosas son presentar dolor con sensación de pesadez, prurito e inflamación a nivel de la parte lateral del tobillo, por lo que al detectar estos signos debe acudirse a la Unidad Médica Familiar para una valoración inicial.

“Es muy importante acudir al médico para una atención personalizada en la que se definirá el estado en el que se encuentren las venas varicosas”, añadió Rivera Chino.

Dijo que este padecimiento no tiene cura, pero se puede atender para tener una mejor calidad de vida y evitar complicaciones como la presencia de úlceras que pueden generar sangrados persistentes, dermatitis, eczema o incluso trombosis.

Explicó que las várices son venas hinchadas y retorcidas que tienen su origen en una disfunción valvular que retrasa el flujo sanguíneo hacia el corazón y que se distinguen fácilmente, pues se ven bajo la piel frecuentemente presentando un color rojo o azul.

Precisó que las piernas son el sitio en donde aparecen con mayor frecuencia, dado que el trayecto que la sangre debe recorrer desde este sitio hasta el corazón es más prolongado y al permanecer mucho tiempo de pie o sentado, la sangre avanza con lentitud, lo que entorpece el funcionamiento de las válvulas venosas y dilata las venas.

Indicó que entre los factores de riesgo, se encuentran la carga genética por antecedentes familiares, el sobrepeso o la obesidad, la edad, el embarazo, los cambios hormonales, así como permanecer sentados o de pie por largos periodos de tiempo.

Estos factores, dijo, hacen que las mujeres sean la población más vulnerable a padecer las venas varicosas, y la edad más frecuente en la que aparecen es entre los 30 y 60 años de edad.

En el IMSS se atienden anualmente un promedio de 37,681 personas con este padecimiento, de las cuales, el 70 por ciento aproximadamente, son mujeres de entre 30 y 60 años de edad; 11,315 de quienes las padecen son remitidas al segundo nivel de atención cada año, refirió la especialista Eugenia Rivera Chino.

**-- o0o ---**