

Edita y Coordina:



Dirección General de Calidad,
 Acreditación, Evaluación e Inspección
 Comunidad de Madrid



Observatorio Regional
 de Riesgos Sanitarios

Con la colaboración de:



CONSEJO GENERAL DE ENFERMERÍA



Sociedad Centro de angiología
 y cirugía vascular



Asociación Española de
 Enfermería vascular



Instituto Superior de Investigación
 para la Calidad Sanitaria



Sociedad Madrileña de Medicina
 Familiar y Comunitaria



Sociedad de Enfermería Madrileña
 de Atención Primaria



Cuidados en las Varices



Nuestra guía es tu Salud



Recuerde

- Si tras leer estas recomendaciones tiene alguna duda, consulte con los profesionales responsables de su cuidado.
- Son recomendaciones generales, que de manera individual su médico o enfermera le explicarán, para que conozca en cualquier momento todo aquello que necesite saber.
- Necesita una serie de cuidados por su parte y la de sus cuidadores para evitar que aparezcan complicaciones y hacer el tratamiento para su recuperación definitiva.
- Junto con su alta hospitalaria, tendrá un informe clínico detallando las características de su enfermedad, el tipo de intervención practicada, el tratamiento a seguir en casa y la citación en consulta para realizar un seguimiento de su evolución.

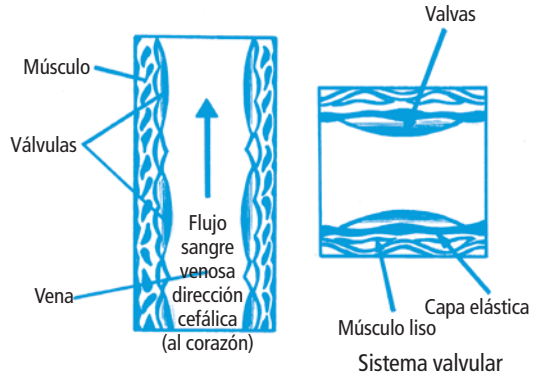
¿QUÉ SON LAS VARICES?

- Las varices son una de las enfermedades más comunes entre la patología vascular.
- La Organización Mundial de la Salud define las varices como “dilataciones de las venas que con frecuencia son tortuosas”.

CAUSAS

- Las varices ocurren por la mal función de las válvulas de las venas de las piernas, dando lugar a la dilatación, alargamiento y tortuosidad de las venas superficiales de los miembros inferiores.
- El flujo de la sangre se hace más lento en las venas sobre todo de las piernas y éstas aumentan de calibre y se hacen tortuosas.

- Las varices pueden crecer con el tiempo y pueden ser causa de edema (hinchazón) en las piernas y de úlceras varicosas, que vienen precedidas de una pigmentación oscura de la piel, denominada piel de “café”.



- Hay dos tipos, bien diferenciados, de varices:
 - Las llamadas primarias.
 - Las secundarias a una trombosis venosa profunda (coágulo de sangre en el interior de la vena).

¿QUIÉN PUEDE PADECERLA?

- Todo el proceso que lleva a la insuficiencia venosa crónica está favorecido por el ortostatismo (posición de apoyo sobre las dos piernas, estar de pie) por lo que cualquier persona puede padecer la enfermedad.
- No obstante, es más frecuente en las mujeres y tiene una mayor incidencia en obesos y personas cuya actividad profesional exige estancias prolongadas de pie.

SÍNTOMAS

- El cuadro clínico es variado e incluye desde el paciente asintomático al que su sintomatología se desarrolla en:
 - Piernas pesadas.
 - Dolor.
 - Calambres.

- Sensación de cansancio permanente.
- Que:
 - Mejora con el reposo.
 - La elevación de la extremidad.
 - El frío.
- Y, empeora con:
 - La bipedestación (estar de pie).
 - El calor.
- En fases más avanzadas pueden llegar a producirse cambios en la coloración de la piel e incluso úlceras.

DIAGNÓSTICO

- La exploración física suele ser suficiente para establecer el diagnóstico, aunque es necesario conocer otros datos, por lo que se realizan pruebas complementarias (como el Doppler o Eco-Doppler), que proporcionan información más detallada.
- En algunos casos es necesaria la realización de una flebografía con contraste.

MEDIDAS PREVENTIVAS

- Prevenir es el mejor tratamiento para evitar las varices:
 - **Evite el sobrepeso**, porque dificulta la circulación venosa. Realice una dieta equilibrada, rica en verduras, frutas y legumbres y baja en carnes grasas, embutidos, bollería y alcohol.



- **Haga ejercicio**, gimnasia, natación, ciclismo, camine una hora diaria. En definitiva, lleve una vida activa.
- **Camine descalzo** sobre la punta de los pies durante dos minutos y descanse. Repita este ejercicio cinco veces al día.
- **Evite la depilación con cera caliente**, las saunas o los baños prolongados a temperaturas altas.
- **Al final del baño**, realice una ducha de agua fría, haciendo un masaje desde los tobillos hasta los muslos.
- **Use medias compresivas**, porque garantizan el retorno venoso y evitan el estancamiento de la sangre. Las medias es conveniente colocárselas estando tumbado, en un sofá o en la cama.



TRATAMIENTO

- Actualmente no existe un tratamiento definitivo que permita recuperar totalmente el daño producido en el sistema venoso.
- El tratamiento médico –uso de fármacos- se utiliza como ayuda a cualquier tratamiento que se realice para la cirugía de varices.
- Los remedios naturales ayudan y mejoran las molestias, alguno de ellos son:
 - Después del baño frote las piernas suavemente de abajo hacia arriba, con alguna solución hidratante.
 - Incremente el consumo de vitamina C (naranja, brócoli) y vitamina E (nueces, cereales, vegetales de hoja verde...).
 - Coma mucha fibra para evitar el estreñimiento.
- La utilización de medias de compresión es quizá la parte más importante del tratamiento, puesto que, en cierto modo, evitan la hipertensión venosa.

- La cirugía de las varices es aceptada como el método terapéutico más eficaz y de mejor pronóstico aunque no siempre está indicada y puede no ser suficiente.
- Las técnicas quirúrgicas van desde la safenectomía o extirpación de las venas superficiales enfermas, hasta reconstrucciones complejas de venas del sistema venoso profundo, pasando, por la flebectomía ambulatoria que permite extirpar venas varicosas bajo anestesia local y sin necesidad de ingreso hospitalario, la escleroterapia, la cirugía con láser, etc...

RECOMENDACIONES TRAS LA CIRUGÍA:

EVITE TODO AQUELLO QUE INCREMENTE EL DOLOR

Estado de la piel:

- Observe la zona de la herida quirúrgica (con o sin apósito), y compruebe que esté limpia y seca.
- Observe si aparecen signos de infección en la herida (dolor, enrojecimiento, calor...). Que haya hematomas después de una intervención de varices es normal, pero hay que vigilarlos.
- En caso de llevar puntos, se le indicará cuando y dónde deben ser retirados. Siga las recomendaciones de su médico y de su enfermera.

Hábitos de vida:

- Alimentación,
 - Siga una dieta bien equilibrada, alta en proteínas, para acelerar el proceso curativo.
 - Aumente la fibra y la ingestión de líquidos para evitar el estreñimiento.
- Aseo,
 - Realice su higiene personal con normalidad, secando la herida perfectamente, y si es necesario aplique después, un antiséptico. No adopte posturas forzadas que le aumenten el dolor.

- Medidas generales,
 - Aprenda movimientos corporales que le ayuden a reducir los esfuerzos.
 - Vuelva a sus actividades normales lo antes posible.
 - Evite todo aquello que incremente el dolor, para disminuirlo, lo mejor es el reposo.
 - Tómese el tratamiento médico (analgésicos, antiinflamatorios...) según la prescripción de su médico.

En la medida de lo posible, debe evitar:

- Toda actividad que aumente su dolor.
- Movimientos bruscos y violentos.
- Permanecer mucho tiempo sentado o de pie.

DEBE ACUDIR A LOS SERVICIOS SANITARIOS INMEDIATAMENTE CUANDO APAREZCA:

- Temperatura superior a 38° C.
- Dolor que no remite con tratamiento médico (tanto reposo como medicación).
- Enrojecimiento, hinchazón y/o apósito manchado de líquido purulento.

ACUDIRA A SU CENTRO DE SALUD O AL CENTRO DONDE HA SIDO INTERVENIDO.

Todas estas recomendaciones harán más comfortable su recuperación y en un corto plazo de tiempo, su total integración a la vida diaria.

PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO: