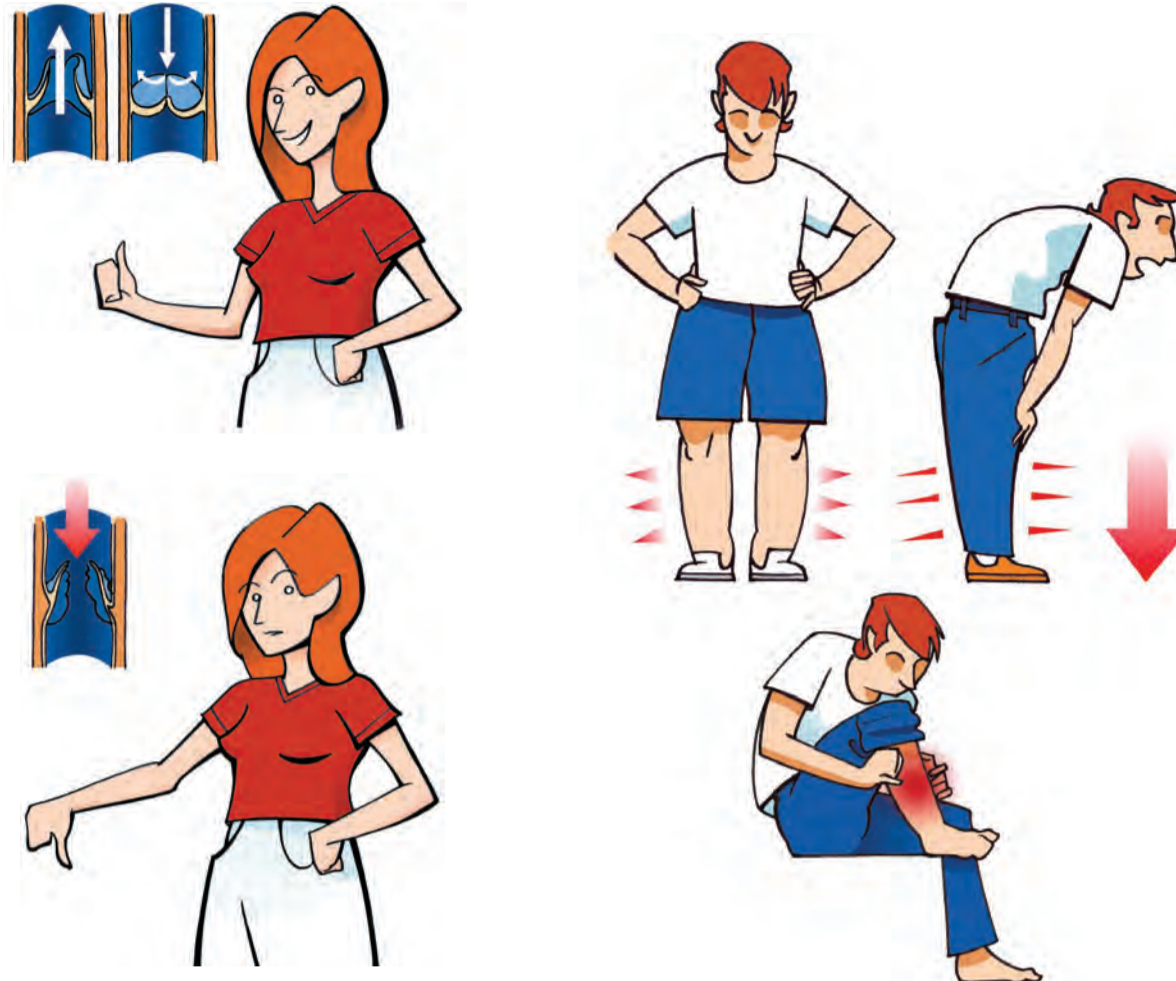


# INSUFICIENCIA VENOSA

## CIRCULACIÓN DE LAS PIERNAS E INSUFICIENCIA VENOSA

- La sangre retorna al corazón a través de las venas, ayudada por la fuerza de los músculos
- La pared interior de las venas tiene unas válvulas para evitar que la sangre retroceda
- Si fallan las válvulas la sangre se estanca en las venas
- Como consecuencia, las venas se dilatan (varices) y también se producen otras complicaciones:
  - Coágulos: varicoflebitis
  - Heridas: úlceras venosas
  - Rotura con hemorragia: varicorragia



## SÍNTOMAS

### Funcionales (sensaciones)

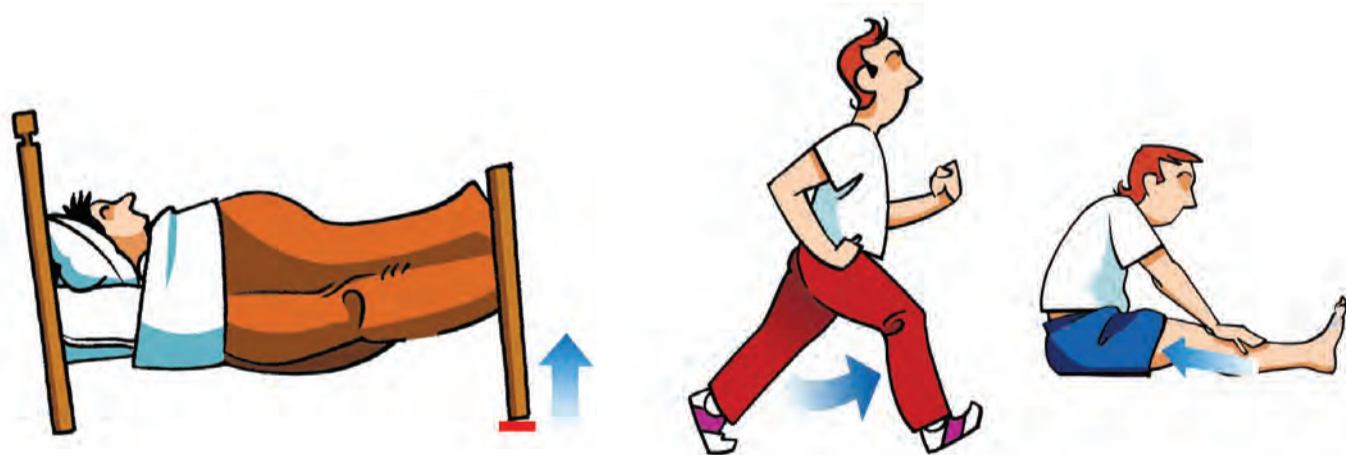
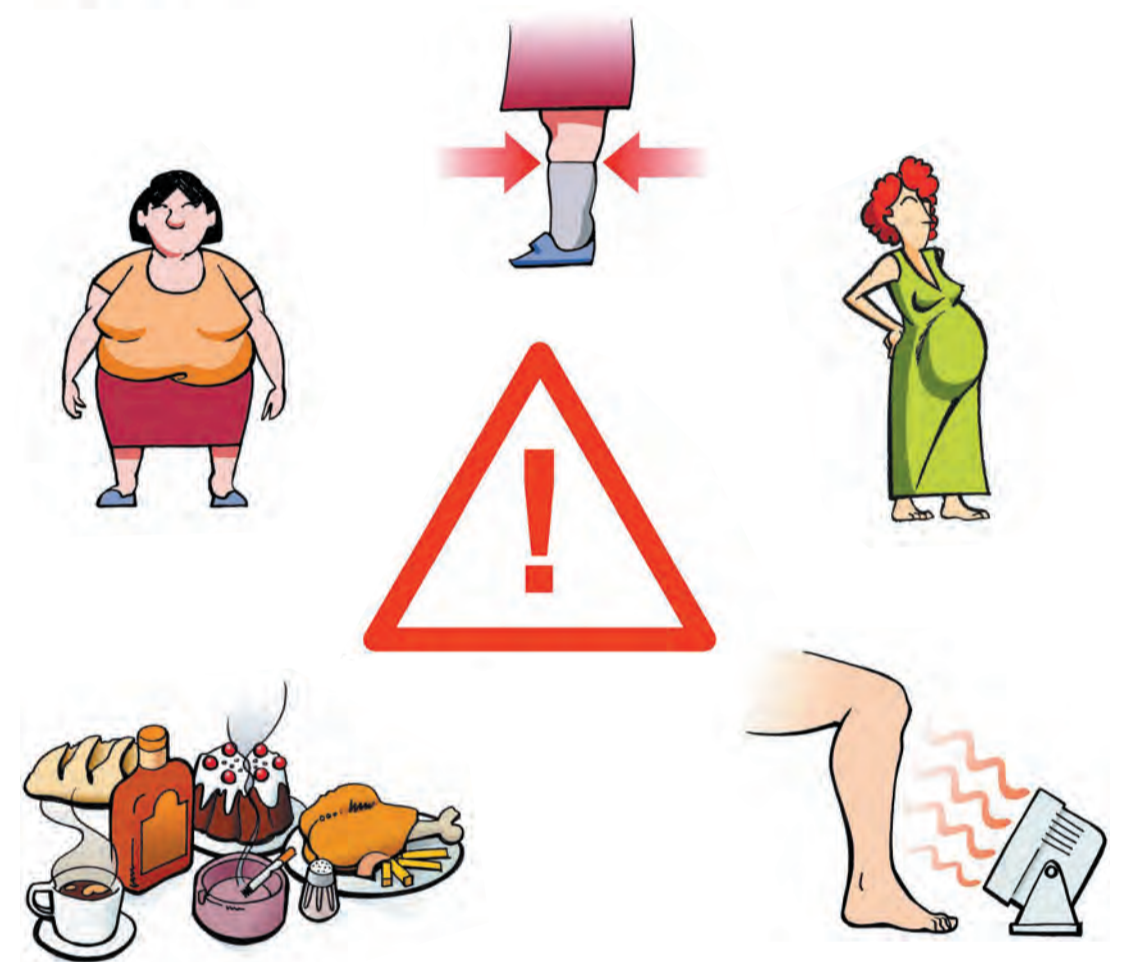
- Pesadez de piernas y cansancio
- Dolores y calambre (sobre todo en las pantorrillas)
- Picor que induce a rascarse

### Signos físicos

- Venas dilatadas (varices)
- Hinchazón de piernas (edema)
- Manchas en la piel de color oscuro (café con leche)

## FACTORES CAUSANTES O AGRAVANTES

- Predisposición genética
- Obesidad
- Embarazo
- Estreñimiento crónico
- Artrosis
- Falta de ejercicio, estar sentado o de pie inmóvil mucho tiempo
- Más frecuente en edad avanzada
- Usar prendas apretadas: ligas, botas, etc.
- Tabaco
- Alcohol
- Comidas copiosas, grasas y con poca fibra
- Algunos medicamentos: contraceptivos
- Calor: baños muy calientes, estufas, exposición al sol...



## MEDIDAS DE ALIVIO Y PREVENCIÓN

- Hacer ejercicio, practicar deporte, andar por la playa con los pies en el agua...
- Utilizar calzado cómodo, de tacón ancho y no muy alto
- Mantener la piel hidratada y protegerla de golpes y rozaduras
- Elevar los pies de la cama
- Estimular la circulación con duchas y masajes

## OPCIONES DE TRATAMIENTO

- Medicamentos: por vía oral (flebotónicos), tratamientos tópicos
- Terapia compresiva. Cuidado de las heridas
- Tratamientos intervencionistas: escleroterapia, cirugía
- Programas de ejercicios

