

VARICES – Consejos para el Verano

En verano las varices empeoran llegando a afectar a un 80% de las mujeres mayores de 35 años.

El calor tiene un efecto vasodilatador sobre las venas que provoca un aumento de molestias tales como: pesadez, cansancio, calambres, hormigueos e hinchazón. Esto provoca que el verano sea para las personas que padecen problemas circulatorios un verdadero suplicio.

Por ello, el Servicio de Flebología del Hospital Español aconseja a sus pacientes cómo aprovechar el verano y conseguir extraerle lo mejor, pudiendo seguir una correcta salud vascular también en esta estación, evitando así el sufrimiento de las piernas y de las personas.

Algunos de sus consejos son los siguientes:

- Alimentación: comer fibras y tomar abundante agua nos ayuda a eliminar toxinas y grasas que obstaculizan el fluido de la sangre.
- Lo más importante es no exponer las piernas al sol o a cualquier otro foco de calor durante tiempos prolongados; en caso de exponerse es recomendable el uso de protectores o pantalla solar.
- Se recomienda no permanecer de pie o sentada con las piernas bajas por tiempos prolongados.
- Los días más calurosos del verano, lo mejor es darse una ducha de agua fría. Las duchas de agua fría son excelentes para activar la circulación.
- Hacer un masaje de varios minutos un par de veces al día con gel flebotónico o con aloe vera (guardado previamente en la heladera para que este frío), del pie, desde la pantorrilla hasta el muslo.
- Si proyecta realizar un viaje, en caso de ser de muchas horas y padece de varices, es recomendable una consulta previa con el especialista. De todas formas es aconsejable, durante el viaje detener la marcha del vehículo o pararse en caso de viajar en avión y realizar algunas caminatas cada dos o tres horas y/o pararse en puntas de pie. Igual ejercicio puede realizarse flexionando el pie hacia arriba para contraer el gemelo, esto es muy importante ya que moviliza la sangre de las piernas y evita la posibilidad de generar una trombosis, que pueda complicar las vacaciones.
- Aprovechar los días de playa y pasear por la orilla con las piernas dentro del agua.
- Descansar elevando las piernas, aprovechando el momento de estar estirado en la cama o reposera, para realizar ejercicios con las piernas alzadas, como una "bicicleta".

Dr Daniel Rubio
Servicio de Flebología
Hospital Español de Mendoza