

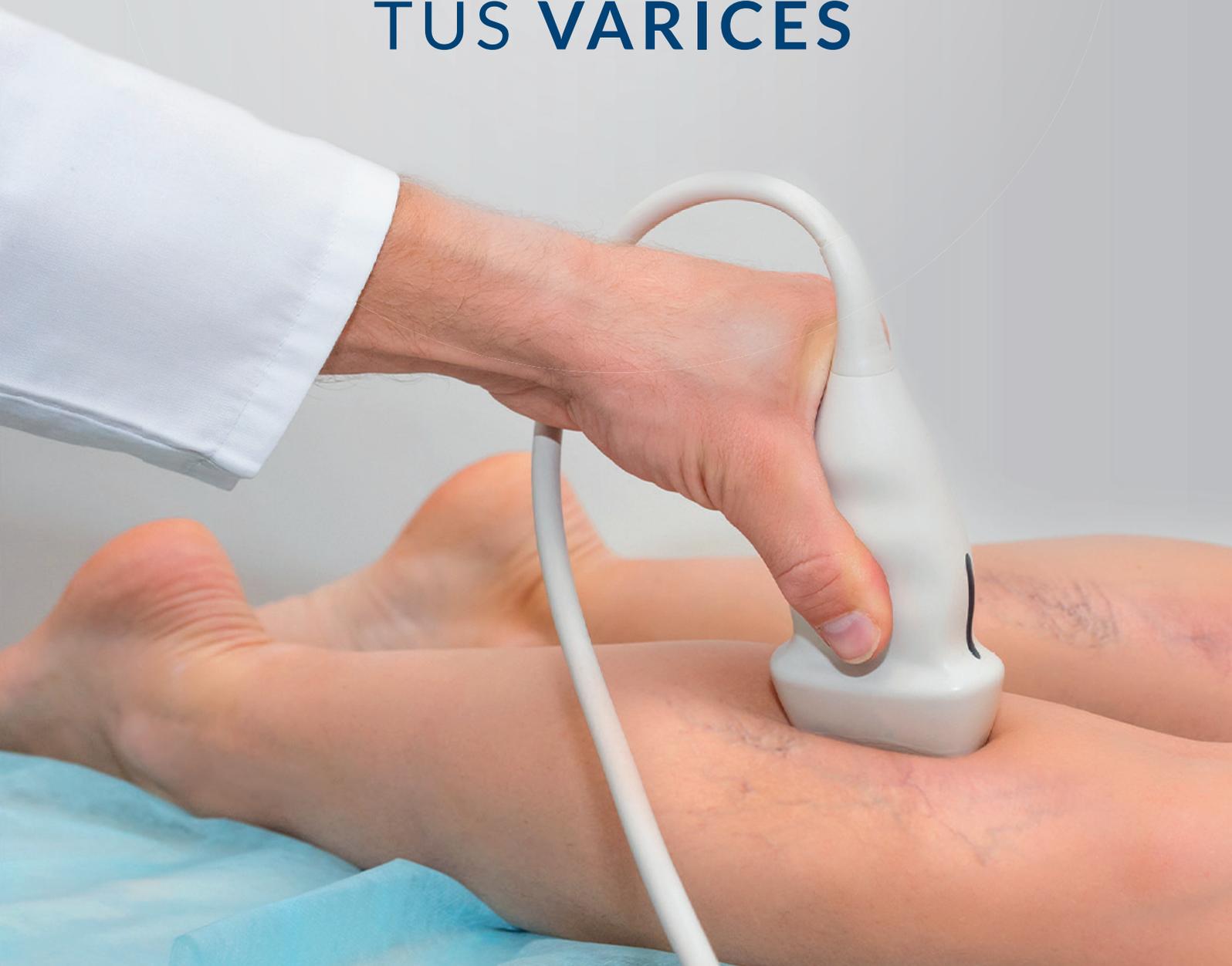


LA PALOMA

HOSPITAL

UNIDAD DE CIRUGÍA VASCULAR

GUÍA PARA CUIDAR TUS VARICES



Calle Maestro Valle, 20
35005 Las Palmas de Gran Canaria



www.hospitallapaloma.com



LA PALOMA
HOSPITAL

¿Qué son las varices?

Se trata de una de las enfermedades más comunes dentro de las **patologías vasculares**. Se caracteriza por la mala función de las válvulas de las **venas de las piernas**, por insuficiencia venosa. Ello origina una dilatación, un alargamiento y una tortuosidad de las venas superficiales de los miembros inferiores.

CAUSAS DE LA APARICIÓN DE VARICES



Genéticas



Embarazo



Obesidad



Estilo de vida
sedentaria

Síntomas de la insuficiencia venosa

- Sensación de dolor en las piernas
- Pesadez en las piernas
- Calambres
- Ardor e hinchazón en las extremidades inferiores
- Dolor que empeora tras estar sentado o mucho tiempo de pie
- Picazón u hormigueo alrededor de una o más venas
- Cambios cutáneos y eccemas
- En ocasiones, úlceras activas



Si tienes alguno o varios de estos síntomas

PIDE CITA  928 23 44 66

Tipos de varices

Los especialistas clasifican las varices de distintas formas siendo la más habitual aquella que la diferencia en grados. No obstante, y dependiendo de su complejidad y tamaño, se puede hablar de **arañas vasculares**, un problema más estético que médico; **varices**, abultadas y de mayor complejidad e **insuficiencia venosa crónica**: varices que no han recibido tratamiento y que han derivado en patologías más graves.



VARICES C 1 (O VARÍCULAS)

Conocidas como arañas vasculares. Son finas y de color violáceo o rojizas, asemejándose a una telaraña. Las estadísticas indican que las padece un 20% de la población mayor de 35 años. Son antiestéticas pero generalmente no vienen acompañadas de síntomas muy pronunciados aunque pueden producir sensación de pesadez y cansancio en las piernas. El tratamiento es estético.



VARICES C 2

Son más visibles y dilatadas. Vienen acompañadas de síntomas muy definidos y deben ser tratadas. Se intervienen con los diferentes métodos endovenosos o tradicionales. Pueden producir tromboflebitis y flebitis superficiales y dolorosas. A partir de la C 2 está indicada la intervención de varices.



VARICES C 3

Son venas C 2 que no han sido tratadas. Las venas están dilatadas y son muy visibles y antiestéticas. Reflejan un fallo importante en las válvulas principales del sistema venoso superficial. Los síntomas van aumentando progresivamente y aparece hinchazón y edemas. A partir del grado C 3 está indicada la intervención con tratamiento con compresión.



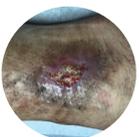
VARICES C 4

Aparece la coloración oscura de la pierna (dermatoesclerosis) con daño en la piel.



VARICES C 5

En este grado es cuando se ha producido una úlcera y ha curado. Se pueden producir varicorragias.



VARICES C 6

Es la úlcera activa que precisa la intervención de las varices más tratamientos específicos de compresión.

Tratamiento para las varices

Se pueden tratar aquellas venas y varices que se ven. Las que se localizan en el sistema venoso superficial, tales como arañas vasculares, varículas, venas reticulares, varices tronculares y varices dependientes de perforantes.

En el Hospital La Paloma, dentro de la **Unidad de Cirugía Vascular**, disponemos de tratamientos muy eficaces para eliminar las varices. Se ofrece tanto la cirugía convencional como técnicas ambulatorias, su elección dependerá del grosor, el tamaño y el lugar donde esté la vena.



ESCLEROTERAPIA



RADIOFRECUENCIA



CIRUGÍA CLARIVEIN
(ambulatoria, sin ingreso
y sin quirófano)



**CIRUGÍA
CONVENCIONAL**



Recomendaciones principales para aliviar tus piernas

- Date una ducha diaria de agua fría en tus piernas
- Evita el calor de manera prolongada
- Caminar es la mejor manera de activar la circulación venosa
- Dieta variada y equilibrada
- Utiliza ropa cómoda, no ceñida
- Usa zapato confortable
- Hazle un masaje a tus piernas a diario





Si trabajas de pie

- Mantente lo más recto posible
- Usa calzado cómodo
- Las medias o calcetines de compresión ayudan a mejorar el retorno venoso y linfático*



Si estás embarazada

- Evita estar de pie durante mucho tiempo
- Realiza paseos frecuentes
- Eleva las piernas
- Evita el calor y lugares calurosos
- Dormir de lado ayudará al drenaje de la sangre al corazón
- Cuida tu dieta
- Ciclismo, baile, yoga o natación, algunos deportes recomendados
- Usa medias de compresión*



Si trabajas sentado

- Descansa de media **10 min** cada hora
- Mueve tus piernas cada **30 min**
- Flexiona y extiende los tobillos
- Usa medias de compresión*



En viajes largos

- Lleva prendas amplias y cómodas
- Evita botas y pantalón ajustado
- Mueve los pies a menudo
- Ejercita los tobillos
- Levántate y camina por el pasillo del avión o barco
- Evita las pastillas para dormir
- Hidrátate bien
- Usa medias de compresión*



*La recomendación del **uso de medias de compresión** es que cuando no se está caminando, los músculos de las piernas no comprimen las venas y linfático, lo que se llama bomba muscular, es una parte muy importante del retorno venoso y linfático. Las medias deben ser de buena calidad y siempre medir la pierna para adquirir la talla adecuada. Llevar este tipo de medias es como tener las piernas elevadas.

Pide cita en la unidad de cirugía vascular del Hospital La Paloma

En el Hospital La Paloma contamos con una consulta especializada en la **eliminación de varices**, donde diagnosticamos y realizamos el tratamiento más adecuado en cada caso.



 Calle Maestro Valle, 20
35005 Las Palmas de Gran Canaria

 **928 23 44 66**

 info@hospitallapaloma.com

