

Venas Varicosas

No sólo un capricho de cosmética

Las venas varicosas no son solo un asunto de estética y hay mucho que hacer en términos de prevenir, de retardar el proceso de aparición y sobretodo disminuir las molestias , asegura el Dr.Nick Morrison especialista en venas y “Presidente del American Collage of Phlebology”.

Las venas varicosas afectan a varios millones de personas y se debe a una insuficiencia venosa (mala circulación de la sangre),es decir, cuando las venas de las piernas tienen problemas para enviar de nuevo la sangre al corazón,que posteriormente daña las venas , deformándolas y esto deriva en ciertas complicaciones tales como inflamación, dolor, comezón y sensación de pesadez en las piernas.

La genética , el género nos ponen en desventaja al igual que la edad , en general las mujeres son de dos a tres veces más propensas a padecerlas que los hombres y más de la mitad de las personas que las padecen las heredan, esto según el “Nacional Heart Lung and Blood Institute”.

Existen ciertos trabajos que requieren de permanecer de pie por periodos prolongados como los cirujanos, las personas que trabajan en los salones de belleza, comercios, aeromozas solo por mencionar algunos, y esto dificulta que la sangre fluya en contra de la gravedad.

Aunque los factores de herencia y género no se pueden cambiar , existen ciertas acciones que ayudan como :

- Poner la sangre a circular al máximo con un ejercicio aeróbico en forma regular, la bicicleta, nadar, correr y hasta bailar mejoran notablemente la circulación.
- Usar medias de compresión, ya no son esas medias como ligas imposibles de siquiera poner , ahora existen unas más ligeras de muchos estilos y colores que facilitan su uso.
- Mantener las piernas elevadas cuando le sea posible, esto hará que la sangre circule con mayor eficiencia al corazón.
- Y por último mantenga su peso corporal, un mayor volumen corporal provoca mayor presión en las venas.

Us News World Report
February 2009