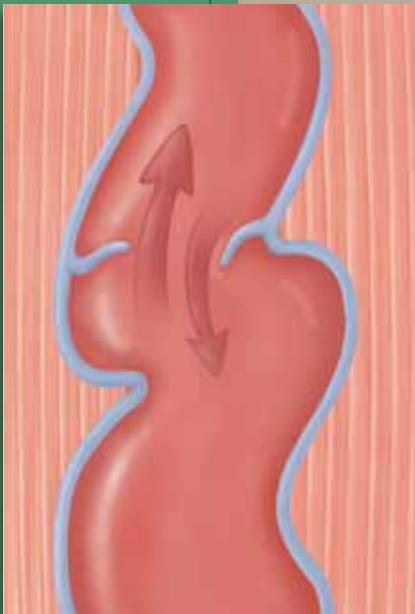


# Insuficiencia venosa crónica



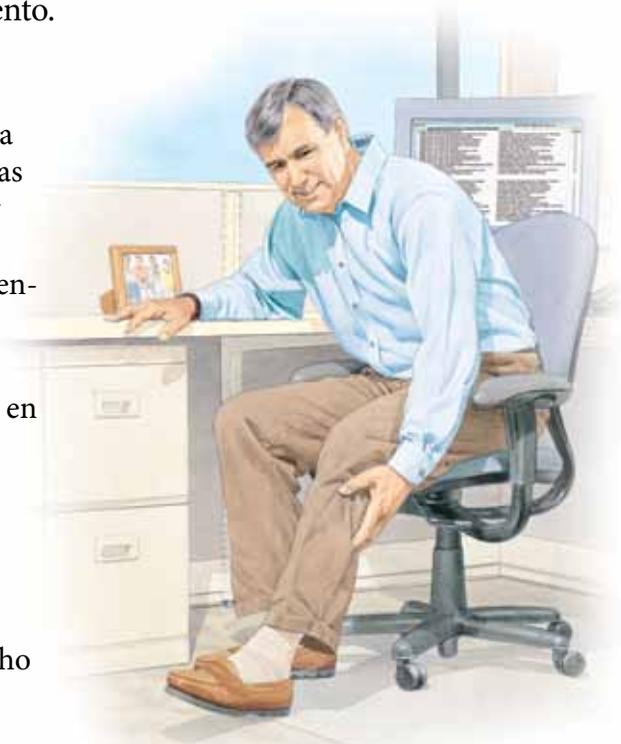
# ¿Tiene un problema en las venas que le afecta las piernas?

¿Ha notado dolor o hinchazón en las piernas? ¿Sus síntomas empeoran cuando permanece sentado o de pie en una misma posición? Si es así, es posible que tenga **insuficiencia venosa crónica (IVC)**. Este problema en las venas puede dañar el tejido e incluso causar coágulos sanguíneos. En algunos casos, se necesita un tratamiento de inmediato. Si cree que tiene un problema en las venas, póngase en contacto con su médico, quien podrá determinar la gravedad de su problema y recomendarle un tratamiento.

## Cómo saber si está en riesgo

La IVC se produce con mayor frecuencia de la que se podría pensar. Los problemas en las venas pueden afectar a hombres y mujeres de cualquier edad, pero existen determinados factores que pueden aumentar la probabilidad de que ocurran. Por ejemplo:

- Antecedentes familiares de problemas en las venas
- Edad mayor de 30 años
- Ser mujer
- Tener más de un embarazo
- Permanecer sentado o de pie por mucho tiempo
- Lesiones en una vena
- Cirugía reciente
- Tener sobrepeso



La IVC puede causar ardor o dolor en las piernas.

## El tratamiento puede mejorar su afección

Su médico trabajará con usted para desarrollar un plan de tratamiento. Un pilar fundamental del tratamiento es que usted se comprometa a cuidarse constantemente. El tratamiento podría incluir también un procedimiento, medicamentos o ambas cosas. A continuación, encontrará más información sobre su problema en las venas y las opciones de tratamiento que existen.

# El diagnóstico de la IVC

Su médico evaluará sus venas de las piernas. Esa evaluación constará de elaborar una historia clínica y realizar un examen físico. También le realizará pruebas para comprobar cuál es el estado de sus venas. Después de revisar su evaluación y los resultados de las pruebas, el médico analizará las opciones de tratamiento junto a usted.

## Historia clínica y examen físico

El médico le hará preguntas acerca de sus síntomas, que pueden incluir cansancio, dolor o hinchazón en las piernas, sobre todo cuando permanece sentado o de pie durante mucho tiempo. También le hará preguntas sobre sus factores de riesgo. Cuénteles al médico si en su familia hay antecedentes de problemas en las venas. Menciónele también si alguna vez tuvo un coágulo sanguíneo, una lesión en una pierna, un procedimiento médico o cirugía reciente, o un embarazo. Durante el examen físico, el médico le revisará las piernas para ver si tiene venas anómalas y zonas hinchadas o sensibles, o si la piel ha cambiado de coloración.

## Ecografía dúplex

La ecografía dúplex es una prueba de diagnóstico por imagen no invasiva. Usa ondas sonoras para generar imágenes de las estructuras venosas y el flujo sanguíneo. Con esta prueba, es posible localizar el origen del problema en una vena. Es posible que, en distintos momentos de la prueba, le pidan que se ponga de pie o se recueste.



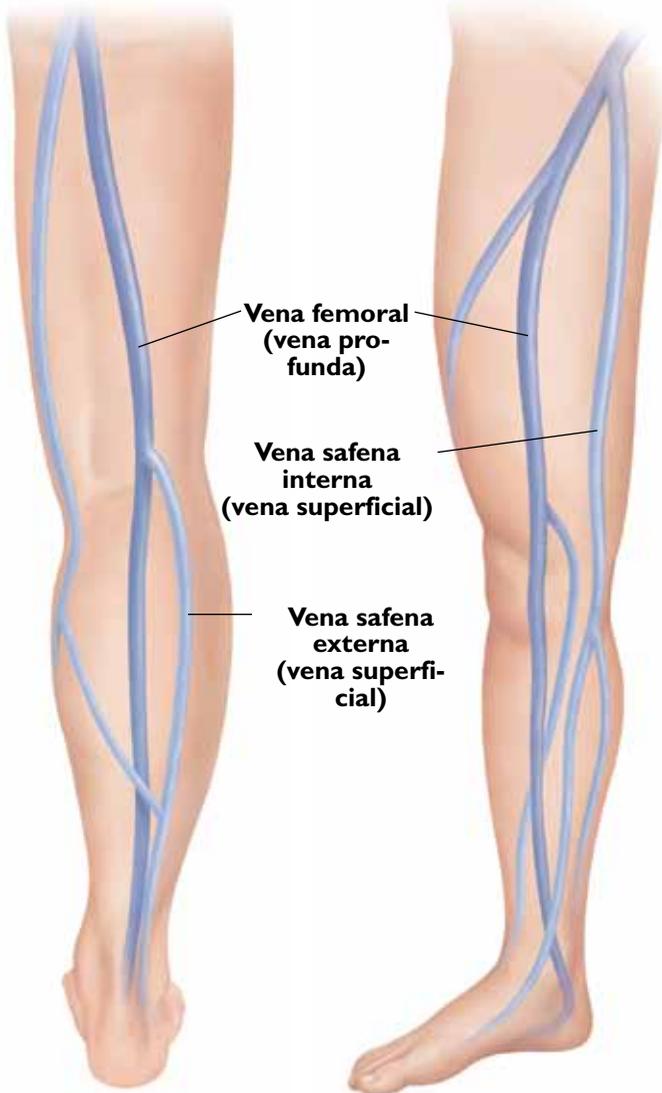
Durante una ecografía dúplex, se mueve una sonda sobre la piel y luego se ven las imágenes de sus venas en una pantalla.

# Cómo circula la sangre

Con cada latido, la sangre fluye desde el corazón al resto del cuerpo, y vuelve al corazón. Este proceso, llamado **circulación** es posible gracias a un extenso sistema de vasos sanguíneos. Las arterias transportan la sangre desde el corazón. Las venas llevan la sangre hacia el corazón. Pero cuando están dañadas, las venas tienen dificultad para mover la sangre desde las piernas hasta el corazón. Esto puede causar varias afecciones en las venas; algunas leves y otras más graves.

Vista posterior

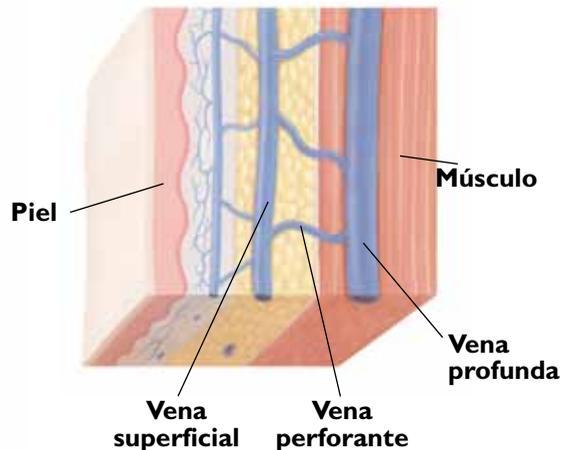
Vista lateral



Las **venas safenas interna y externa** son las principales venas superficiales de las piernas.

## Tipos de venas

La amplia red de venas del organismo funciona como un sistema de tuberías que transportan la sangre desde todo el cuerpo hasta el corazón. Las **venas superficiales** se encuentran justo debajo de la piel y llevan la sangre desde la piel y los tejidos superficiales y la drenan a las venas profundas, que se encuentran en los músculos de las piernas. Las **venas profundas** transportan la sangre al corazón, a través de la vena cava inferior, que es la vena más grande del cuerpo. Las **venas perforantes** llevan la sangre desde las venas superficiales hasta las venas profundas.



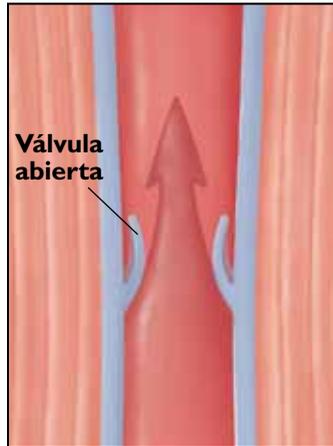
La sangre drena desde las venas superficiales cercanas a la piel hacia las venas profundas, más grandes, que se encuentran en los músculos de las piernas.

## Cómo funcionan las venas de las piernas

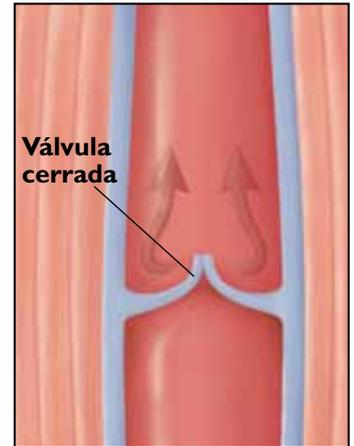
Las venas y los músculos trabajan juntos contra la fuerza de gravedad para mover la sangre de las piernas hacia arriba, para que llegue al corazón. Cuando los músculos de las piernas se contraen y relajan, ejercen presión sobre las venas para la sangre suba. Las venas tienen unas aletas especiales con forma de copa llamadas **válvulas** a lo largo de sus paredes internas. Estas válvulas actúan como puertas que se abren en un único sentido. Se abren y se cierran para mantener la sangre corriendo en la dirección correcta: hacia el corazón. Si las venas tienen las paredes o válvulas dañadas, no pueden mover la sangre de manera eficiente.

### Una vena sana

Una vena sana tiene las paredes y las válvulas fuertes. Cuando los músculos de las piernas se contraen, las válvulas se abren. Esto permite que la sangre se comprima en la vena y ascienda. Cuando los músculos de las piernas se relajan, las válvulas se cierran. Así, se evita que la sangre retroceda en la vena. Las válvulas tienen suficiente fuerza para mantener la sangre en su lugar hasta que los músculos se contraigan nuevamente.



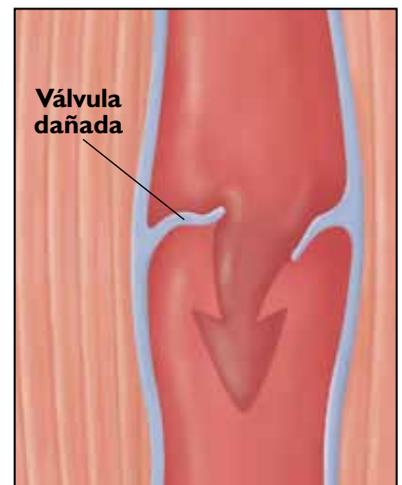
Cuando un músculo se contrae, la válvula se abre. La sangre se comprime en la vena y asciende.



Cuando un músculo se relaja, la válvula se cierra. Así, la sangre se mantiene en el lugar.

### Una vena dañada

Una vena dañada tiene las paredes débiles y **dilatadas** (estiradas). Si las paredes de la vena cercanas a una válvula se estiran y comienzan a combarse, la válvula ya no puede cerrarse por completo. Esto permite que la sangre retroceda por la válvula cuando los músculos de la pierna se relajan. Si una válvula no puede cerrarse en absoluto, la sangre retrocede (lo que se llama "reflujo") hasta la válvula sana más cercana. De esta manera, aumenta la presión sobre la válvula sana. Con el paso del tiempo, esa presión extra debilita esa válvula y las que están más abajo. La sangre comienza a acumularse en la vena en lugar de moverse hacia arriba para llegar al corazón. Como resultado, pueden formarse **várices** y en la pierna puede aparecer hinchazón (edema). Además, pueden formarse coágulos sanguíneos en lugares de la vena donde la sangre se desplaza lentamente o no se mueve en absoluto.



Cuando una válvula dañada no puede cerrarse, la sangre se mueve en la dirección contraria. Esto hace que la sangre se acumule más abajo en la vena.

## Las venas dañadas

La IVC es una afección constante. Se manifiesta cuando las várices se agravan o cuando un coágulo de sangre impide que las válvulas funcionen. La IVC causa hinchazón en las piernas y puede dañar la piel, con la posibilidad de que aparezcan heridas abiertas (**úlceras venosas**). Si bien la IVC no tiene cura, sí se pueden tomar ciertas medidas para limitar el daño que le hace a su salud. Aprenda a controlar los síntomas para disminuir el riesgo de tener úlceras.

### Síntomas comunes de la IVC

Cuando existe una IVC, la sangre retrocede a través de las válvulas dañadas y se acumula en las venas. Esto causa una presión alta fuera de lo normal en las venas. También se produce hinchazón, comúnmente en la parte baja de las piernas y en los tobillos. Además, la presión alta hace que el líquido se filtre de las venas hacia el tejido circundante. A raíz de esto, el tejido se inflama. La piel puede entonces secarse, picar y adoptar un tono rojizo o amarroado.



La IVC hace que la sangre se acumule en la parte baja de las piernas y en los tobillos. Se produce hinchazón, que puede dañar la piel.

**Piel seca, que pica y decolorida**

### Tome medidas para atenuar los síntomas

Para controlar los síntomas y limitar los efectos de la IVC, su médico le pedirá que se comprometa a seguir un programa diario de cuidado personal. Ese programa incluye usar medias elásticas de compresión y elevar las piernas pasando la el nivel de altura del corazón. Estas medidas reducen la presión en las piernas, lo cual, a su vez, disminuye la hinchazón y ayuda a prevenir úlceras. Además de los cuidados personales, el médico también puede sugerirle que se someta a un procedimiento. De ser necesario, le comentará más sobre esta posibilidad.

Ponga las piernas en algo varias veces al día para disminuir la hinchazón y mejorar el flujo de sangre al corazón.





Una úlcera puede formarse en lugares donde la piel está sumamente dañada y se descompone.

**Piel dañada**

**Úlcera**

## El tratamiento de una úlcera

Si cree que tiene una úlcera, vea a su médico de inmediato. Luego, en su hogar, siga todas las indicaciones de su médico con respecto al cuidado. Una úlcera puede tratarse de la siguiente manera:

- En la úlcera pueden aplicarse varios tipos de vendaje. Comúnmente, son húmedos y contienen medicamentos que favorecen la cicatrización. Suele ser necesario cambiar los vendajes cada 1 o 2 semanas.
- Se le recomendará que eleve las piernas y use vendajes elásticos o medias de compresión para disminuir la hinchazón.
- Es posible que le receten antibióticos para tratar la infección.
- Tal vez lo deriven a una unidad de curaciones que se especialice en el tratamiento de úlceras.

## La IVC puede causar úlceras

Las úlceras son una complicación grave que puede deberse a la IVC. Cuando la presión alta y la hinchazón no se controlan, la IVC puede agravarse. La piel y los tejidos superficiales llegan a descomponerse, por lo cual es mayor la probabilidad de que se forme una úlcera. Las úlceras varían de forma y tamaño y se presentan con mayor frecuencia en la parte baja de las piernas y en los tobillos. Comúnmente, tienen un aspecto acuoso y segregan líquido. Debido a la hinchazón y a la falta de flujo de sangre reciente, la piel dañada tarda en cicatrizar. Con frecuencia, las úlceras requieren un cuidado constante.



Una bota de Unna es un vendaje que habitualmente se usa para tratar una úlcera. Con frecuencia, sobre la bota se coloca un vendaje elástico para que la compresión sea mayor. Esto puede favorecer una cicatrización más rápida de la úlcera.

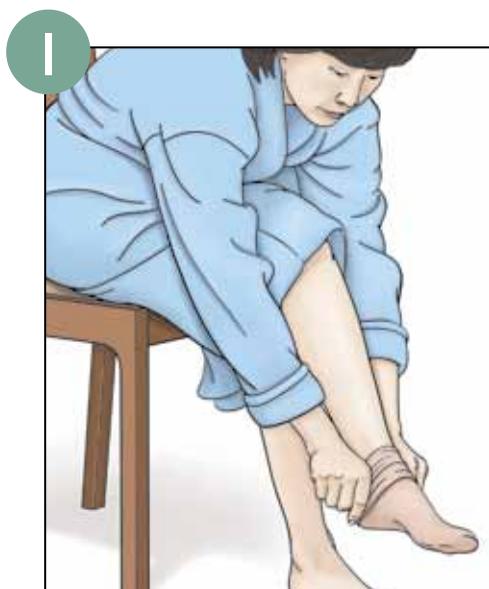
## Comprométase a cuidarse

Usted puede tomar ciertas medidas para disminuir el riesgo de insuficiencia venosa crónica. Su médico le indicará cómo debe ser su cuidado personal. Siga sus indicaciones hoy, mañana y todos los días. El cuidado personal es la forma más sencilla de tratamiento para proteger su salud. También es parte del cuidado en el lugar posterior a cualquier procedimiento. Siga las sugerencias mencionadas en las páginas siguientes y pídale ayuda a su médico si tiene alguna duda.

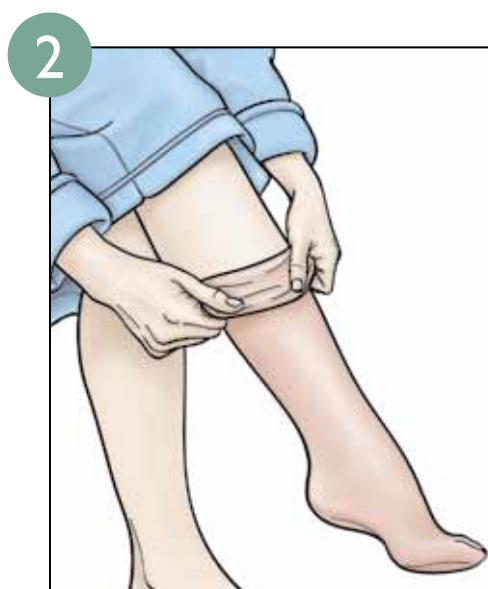
### Medias de compresión

Las medias de compresión elásticas se recetan para tratar todos los problemas en las venas. Usarlas es posiblemente lo más importante que puede hacer para controlar sus síntomas. Las medias se ajustan ceñidamente alrededor del tobillo y su presión se reduce gradualmente entre el tobillo y la parte más alta de las piernas. Esto ayuda a mantener la sangre fluyendo hacia el corazón, por lo cual es menos probable que se acumule en las piernas. Como resultado, disminuye la hinchazón y, a su vez, el riesgo de que se formen úlceras. Su médico le recetará las medias que tengan una presión segura para su afección. No las compre sin antes consultar a su médico. Para lograr resultados óptimos, use las medias todo el tiempo que el médico le indique, pero no olvide quitárselas con la frecuencia indicada.

### Cómo ponerse las medias de compresión



Ponga el interior de la media hacia fuera y acomódesela sobre los dedos del pie y el talón.



Desenrolle la media subiéndosela por la pierna.

## Consejos para el uso y cuidado

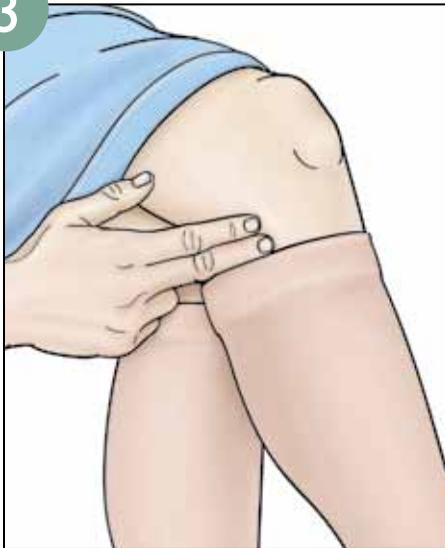
Para usar las medias de forma segura y sacarles el mayor provecho, haga lo siguiente:

- Use las medias de la longitud indicada por el médico.
- Levántelas hasta la altura indicada solamente. No deje que se frunzan en la parte superior, ya que esto puede restringir el flujo de sangre y agravar la hinchazón.
- Quítese las medias al menos una vez al día. Compruebe que su piel no haya cambiado de color, no tenga moretones ni llagas. Si ve cambios en la piel, llame a su proveedor de atención médica.
- Cambie las medias por unas nuevas cuando comiencen a aflojarse. Probablemente deba hacerlo con una frecuencia de entre 3 y 6 meses.
- Lave las medias según las instrucciones; probablemente debe hacerlo a mano.

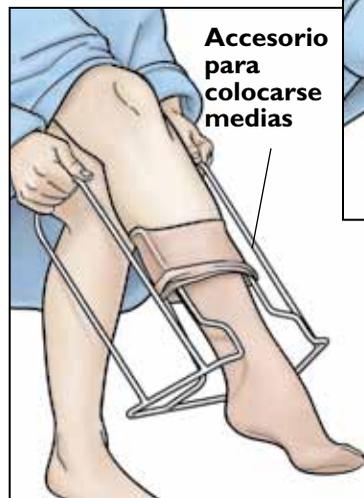


Las medias de compresión pueden comprarse en el consultorio médico, en una farmacia, por Internet o en una tienda de productos de uso médico o quirúrgico.

3



Después de ponerse las medias, asegúrese de que la parte superior quede a una distancia de aproximadamente "dos dedos" por debajo del pliegue de la rodilla (o la ingle, si usa medias de pierna entera).



Para que le resulte más fácil colocarse las medias de compresión, use un accesorio especial o póngase guantes de goma.

## La actividad física mejora el flujo sanguíneo

La actividad física favorece que la sangre fluya desde las piernas hasta el corazón. Para obtener el máximo beneficio:

- Dedique tiempo cada día a hacer ejercicios que hagan trabajar los músculos de las piernas. Caminar, nadar y andar en bicicletas son opciones excelentes.
- Si recién comienza a hacer ejercicio, comience poco a poco y aumente la actividad hasta llegar, al menos, a 30 minutos de ejercicio, la mayoría de los días.
- Si tiene algún problema de salud que le impida mantenerse en actividad, pídale ayuda a su médico, quien podrá recomendarle qué ejercicios son adecuados para usted.



## Elevar las piernas disminuye la hinchazón

Al poner las piernas en alto, se evita que la sangre se acumule en las venas de las piernas. Así, disminuye la presión en las piernas y la hinchazón.

- Levante los pies más altos que el nivel del corazón. Si se recuesta horizontalmente sobre su espalda, logrará los mejores resultados. Tal vez necesite usar algunas mantas o almohadas para apoyar las piernas. Hágalo 3 o 4 veces al día, entre 20 y 30 minutos aproximadamente.
- Ponga los pies en alto mientras hace tareas que le exijan permanecer sentado. Elevarlos hasta el nivel de la cadera no disminuye la hinchazón, pero puede impedir que se agrave.

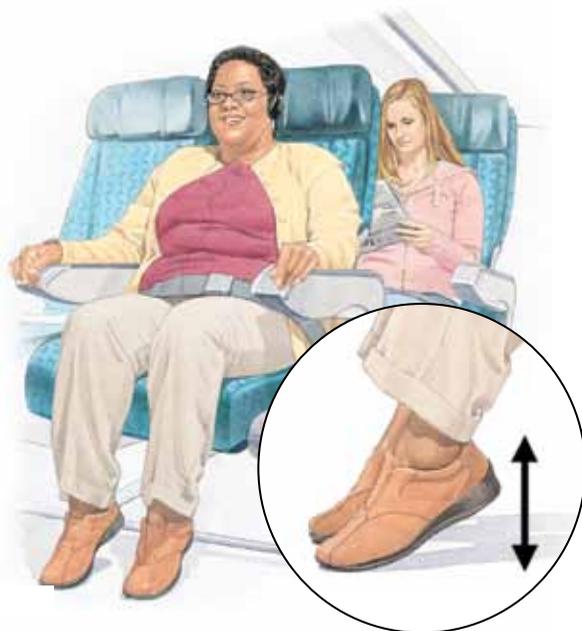


En el trabajo, cuando haga una pausa, ponga las piernas en alto.

## Mientras esté sentado o de pie

El hecho de permanecer sentado o de pie durante mucho tiempo puede empeorar los síntomas y aumentar el riesgo de que se formen coágulos sanguíneos. Para mantener la sangre moviéndose en esas situaciones, haga lo siguiente:

- Use sus medias de compresión según las indicaciones del médico.
- Haga ejercicios con los pies o las piernas cada media hora para mejorar el flujo sanguíneo. Escriba las letras del abecedario en el aire con los dedos del pie o levante los talones. Incluso algo tan simple como mover los dedos de los pies o cambiar de posición puede ser de ayuda.



Cuando permanezca sentado durante mucho tiempo, por ejemplo, en un viaje en avión, suba y baje los talones para hacer trabajar los músculos de las piernas.

## Cómo limitar los problemas de la piel

Mantener la piel humectada ayuda a evitar la sequedad y la picazón. Además, un cuidado adecuado de la piel hace que sea menos probable la formación de úlceras. Su médico puede recomendarle que se aplique lociones especiales (emolientes) en la piel diariamente. El mejor resultado se logra si lo hace después de bañarse o ducharse.

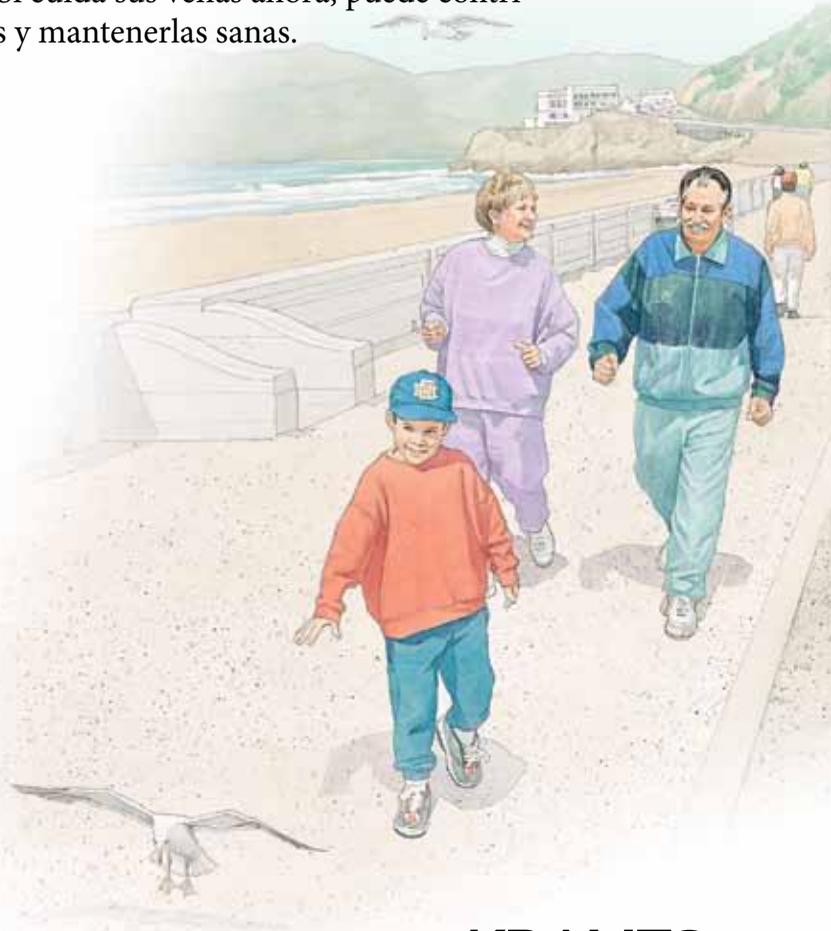
## Alimentación sana y peso saludable

El sobrepeso ejerce una presión extra en sus venas. Para mantener un peso saludable y mejorar los síntomas, es posible que deba hacer cambios en lo que come. Siga las recomendaciones de su médico con respecto a la alimentación. Limite el consumo de alimentos salados, procesados y enlatados, ya que es probable que tengan un alto contenido de sodio.

El exceso de sodio hace que su cuerpo retenga líquido y aumenta la hinchazón.

# Cómo mantener las venas sanas

La IVC puede mejorar con un tratamiento adecuado y el cuidado personal. Usted puede trabajar junto a su médico para que sus piernas se vean y sientan mejor. Si cuida sus venas ahora, puede contribuir a controlar sus síntomas y mantenerlas sanas.



**KRAMES**  
staywell

[www.kramesstaywell.com](http://www.kramesstaywell.com) 800.333.3032

Este producto no pretende reemplazar la atención médica profesional.  
Sólo un médico puede diagnosticar y tratar un problema médico.