

LUCHA CONTRA LAS VARICES

Consejos para prevenirlas y tratamientos para hacerlas desaparecer

El verano suele ser la época en que más aparecen las varices. El calor, por su efecto vasodilatador, y el cambio de hábitos durante el periodo vacacional (menos actividad física, mayor exposición al sol, la dieta...) afectan a la aparición de nuevas varices y al empeoramiento de las existentes

Barcelona, Octubre 2011...// El calor de este otoño, que está pulverizando récords día a día con temperaturas sobre los 30º en las horas punta; el **retorno a la rutina diaria**, que para muchas personas significa quedarse sin tiempo para sí y para la realización de actividad física; además de una **exposición mayor al sol** por las prendas que todavía son veraniegas son factores que influyen en un mayor número de casos de aparición o empeoramiento de las varices.

Las varices y arañas vasculares aparecen aproximadamente en el 60% de la población adulta, con mayor afectación en mujeres por la presión de los estrógenos. Las lesiones vasculares empeoran con la ingesta de anticonceptivos orales y con los embarazos. Existe además un componente genético que combinado con una mala alimentación (ingesta de grasas, refrescos gasificados y alcohólicos...) y el sedentarismo aumentan el riesgo de padecer varices.

Las varices ocasionan molestias tales como pesadez, cansancio, calambres, hormigueos e hinchazón. Hay que tener en cuenta que nunca desaparecen solas. Con el tiempo aumentan en número y en tamaño pudiendo llegar a ocasionar problemas de salud como úlceras varicosas y trombosis.

Pero el principal motivo por el cual los pacientes solicitan ayuda médica, es el factor estético.

Consejos para prevenirlas o evitar que vayan a más

- Dieta equilibrada para evitar la retención de líquidos: incluye en tu dieta verduras, fibra, frutas. Bebe agua en abundancia (2 litros al día). Limita el consumo de bebidas gaseosas y alcohólicas y la ingesta de grasas.
- Actividad física: introducir movimiento en la vida diaria para favorecer la circulación sanguínea. Si no te gusta el deporte ve caminando a trabajar. Si pasas muchas horas frente al ordenador levántate de vez en cuando y da un pequeño paseo para ir al baño, a por café, a hacer fotocopias... Si pasas mucho tiempo de pie contrae los músculos de las piernas de vez en cuando. Si te gusta el deporte ¡aprovecha!, practica natación, bicicleta, camina...
- Utiliza zapatos con una medida adecuada de tacón: ni totalmente planos ni muy altos. Entre los 2 y los 5 cm el calzado favorece el ejercicio muscular de las piernas.
- Evita la ropa ajustada.
- En la ducha diaria alterna los chorros de agua fría y tibia (nunca caliente) en las piernas.
- Prueba con los masajes desde el pie hasta el muslo, acompáñalos de una crema o aceite que favorezca la circulación.
- Eleva las piernas mientras estés viendo la tele o realizando alguna actividad pausada... si lo prefieres haz ejercicios con las piernas alzadas. Levantar las piernas ayuda al retorno venoso.

Hazlas desaparecer

Para tratar las varices **Clínica Sveltia** recomienda dos **tratamientos vasculares** que pueden combinarse: la **escleroterapia** y el **láser vascular**.

¿Qué es la escleroterapia?

La **escleroterapia** es un **tratamiento vascular** ambulatorio de **medicina estética** que no precisa reposo. Mediante inyecciones en el interior de las **lesiones vasculares** se consigue eliminar las varices por completo sin necesidad de **cirugía estética**, sin reposo y sin cicatrices posteriores.

Durante el tratamiento se puede realizar vida normal, sin ninguna alteración. Sólo se debe evitar el sol y el **equipo médico** de **Clínica Sveltia** recomienda usar **medias terapéuticas** ya que ayudan a optimizar el resultado final del tratamiento.

Se realiza en sesiones pautadas por el médico, normalmente con un intervalo de entre 15 y 21 días.



¿Qué es el láser vascular?

El **láser vascular** es una técnica de nueva generación que combina diferentes tipos de tecnologías láser que permiten tratar diferentes tipos de lesiones vasculares. Mediante un aumento de la temperatura se produce una coagulación de la sangre y posterior colapso, eliminando las varices sin dañar la piel ni el tejido circundante.

Este tratamiento está especialmente indicado para **rosáceas**, **cuperosis** y **arañas vasculares** (venitas superficiales).

Acerca de la Clínica Sveltia

Clínica Sveltia inició su actividad en abril de 2009 con un nuevo concepto de cuidar la salud, la belleza y la imagen. Cuenta con las modernas instalaciones donde profesionales médicos especializados usan la última tecnología diagnóstica y de tratamientos médicos y estéticos para cuidar de las personas y su bienestar, de modo individual y personalizado en cada momento. Este centro médico cuenta con los departamentos de **medicina estética**, **cirugía estética**, **odontología** y **tratamientos estéticos**.

*Para ampliar información o contactar con el equipo médico
prensa@clnicasveltia.es*