

LA CONSULTA ➔ Dr. Airam Betancor

Especialista en  
Angiología y Cirugía  
Vascular del Hospital  
Perpetuo Socorro

EN CONTRA DE LO QUE CREE MUCHA GENTE, CORRER NO PERJUDICA LA PATOLOGÍA VENOSA, AL CONTRARIO. FAVORECE EL RETORNO VENOSO Y MEJORA LA IRRIGACIÓN SANGUÍNEA.



Bueno para las varices. El doctor Airam Betancor explica por qué correr no perjudica la patología venosa.

## «Correr previene y atenúa la patología venosa y arterial»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

### — ¿Es beneficioso correr ante la patología venosa?

— Sin duda alguna. En contra de lo que cree mucha gente correr es un ejercicio físico que no sólo no es perjudicial para este tipo de patología sino que favorece el retorno venoso y mejora la irrigación sanguínea, con lo que es altamente recomendable. Esto tiene como consecuencia que con la práctica del *running*, no sólo se puede prevenir la patología venosa sino incluso remitir los síntomas que indican cierto grado de insuficiencia venosa, como la pesadez o los pinchazos. Estos efectos también se obtienen caminando pero correr requiere de menor tiempo de entrenamiento para lograr los mismos beneficios por lo que favorece tanto o más que andar.

### — ¿A qué se debe?

— Correr favorece el desarrollo muscular y unos músculos desarrollados son de gran utilidad para que el flujo sanguíneo en las extremidades inferiores pueda retornar sin problemas hasta el corazón. Además, mejora la irrigación sanguínea de toda la zona. A ello contribuye asimis-

mo el aumento que provoca en la capacidad del corazón y el sistema cardiovascular en general. Al correr todos los mecanismos que contribuyen a mejorar el retorno venoso están involucrados y trabajan de manera coordinada y rítmica. De esta forma, el ejercicio físico se convierte en un gran aliado para el correcto flujo sanguíneo.

### — ¿Eso significa que es también recomendable ante la patología arterial?

— Efectivamente. La arteriosclerosis, por ejemplo, es una enfermedad degenerativa que provoca el endurecimiento y estrechamiento de las arterias y puede tener como consecuencia última infartos de miocardio, anginas de pecho o parálisis de las extremidades. Es el caso de la enfermedad arteriosclerótica vascular periférica (EVP) de extremidades inferiores, que lleva a la incapacidad en estas zonas y disminuye las expectativas de vida. Se caracteriza por una sensación de debilidad de las piernas tras haber experimentado dolor por falta de oxígeno en los músculos. Para prevenirla es más que recomendable realizar ejercicio físico de forma periódica y correr se

encuentra entre los más recomendables. Si ya se padece es importante correr de forma relajada o caminar todos los días hasta que el dolor no lo permita y programar periodos de descanso para recuperarse del esfuerzo.

### — ¿Hay patologías venosas que puedan afectar a quienes practican mucho el *running*?

— No hay ninguna patología venosa que pueda aparecer por un exceso de ejercicio. Sí existe lo que se conoce como pseudovarices del deportista pero no se trata de una enfermedad sino de una adaptación del organismo a las necesidades que le produce la práctica de un ejercicio físico intenso y frecuente. Debido a esta circunstancia se produce un engrosamiento de las venas ya que necesitan transportar más sangre procedente de la mayor masa muscular existente. Estas venas se notan muy marcadas en las piernas al existir poco tejido graso pero no es debido a que se hayan convertido en venas varicosas sino a un mayor desarrollo. Sin embargo, esta circunstancia suele desaparecer por sí sola si se mantiene el mismo ritmo de entrenamiento o incluso al dejar de entrenar.

## LAS VARICES MEJORAN CON LA CARRERA

■ Las varices son venas dilatadas y con trayectos tortuosos, que generalmente resaltan como prominencias en la piel. Proceden de unas válvulas alteradas que impiden el correcto retorno de la sangre al corazón, provocando que refluya a tramos anteriores que van dilatándose hasta convertirse en varices.

La mejora del retorno venoso que provoca la práctica del *running* con pruebas como la HPS San Silvestre hace que sea beneficiosa incluso de cara a su aparición. En caso de existir previamente, aunque pueda provocar molestias en principio, lo cierto es que a largo plazo es beneficioso y no tiene ninguna contraindicación su tratamiento con seguir practicando ejercicio físico una vez recuperado el paciente. De cualquier manera y para evitar su aparición es recomendable una ducha de agua fría tras correr y un pequeño masaje con crema hidratante además de mantener las piernas levantadas para mejorar la circulación.

ción su tratamiento con seguir practicando ejercicio físico una vez recuperado el paciente. De cualquier manera y para evitar su aparición es recomendable una ducha de agua fría tras correr y un pequeño masaje con crema hidratante además de mantener las piernas levantadas para mejorar la circulación.

HPS  
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

XV SAN 2016  
SILVESTRE  
LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

¡TE ESPERAMOS!

31 DICIEMBRE  
2016

¡10.000!  
GRACIAS

Aguntamiento de Las Palmas de Gran Canaria | Cabildo de Gran Canaria | Ayuntamiento de Perpetuo Socorro | Gran Canaria Isla Europea del Deporte

TOP TIME EVENTOS | PRESIDENTE MONDIALETTICO | TRICAN

PREPARADOS | LISTOS | SOLIDARIOS