

## Angiología y Cirugía Vascular



hpshospitales.com

# HPS

### ¿Sabías que...?

El ejercicio físico contribuye a mantener a raya la enfermedad varicosa. Porque favorece la pérdida de peso y masa grasa. Cuando aumentamos el tono muscular de las piernas, contribuimos a mantener las venas safenas menos dilatadas.

928 49 99 00

La consulta de ➔ Dr. Airam Betancor Heredia

Especialista en Angiología y Cirugía Vascular de Hospital Perpetuo Socorro

El doctor Airam Betancor explica en esta entrevista que la insuficiencia venosa crónica, conocida comúnmente como varices, es una enfermedad de base fundamentalmente hereditaria pero en la que ciertos factores ambientales como el sobrepeso y la sobrealimentación influyen de forma notable.

## «Las varices son diez veces más frecuentes en pacientes obesos»

CAANRIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— Las Navidades suelen ser sinónimo de excesos calóricos, ¿qué efectos tienes de cara a la circulación y las varices?

— La insuficiencia venosa crónica, conocida comúnmente como varices, es una enfermedad de base fundamentalmente hereditaria pero en la que ciertos factores ambientales como el sobrepeso y la sobrealimentación influyen de forma notable. Los kilos extras que conllevan muchas veces la navidad aumentan la carga de presión hidrostática sobre las venas safenas, responsables cuando enferman sus válvulas de esta patología. El aumento de presión abdominal en pacientes con sobrepeso influye sobremanera en la aparición de reflujo venoso en las varices y los ejes safenos.

— Es entonces de gran importancia el sobrepeso...

— Es hasta diez veces más frecuente la aparición de varices en pacientes obesos que con peso normal. A su vez, el sobrepeso aumenta la probabilidad de tener síntomas de las varices una vez padecemos la enfermedad, tipo pesadez de piernas, sensación de calor plantar, hinchazón o calambres. Es frecuente la aparición de complicaciones como trombosis venosa profunda y úlceras varicosas en pacientes con varices y obesidad, muchas veces acompañada de embolia pulmonar, complicación temida y que pone en riesgo la vida.

— ¿Y la ingesta de alcohol?

— El alcohol es una fuente de calorías no nutritivas y como tal aumenta el peso corporal y contribuye al aumento de presión venosa y el reflujo de sangre desde el abdomen a las extremidades inferiores. Por otro lado, algunos tipos de alcohol con alta graduación tienen efectos dilatadores sobre las estructuras vasculares, contribuyendo todavía más a los síntomas de las varices.

— ¿Hay algunos alimentos o tipo de alimentación especialmente desaconsejable desde el punto de



Airam Betancor Heredia, especialista en Angiología y Cirugía Vascular.

la patología vascular?

— Los carbohidratos en exceso y las grasas son desaconsejables en la patología vascular en general. En cuanto a las varices, por el aumento de peso que conlleva su ingesta excesiva, recordemos que el exceso de azúcares se convierte en nuestro organismo en grasa. Y en cuanto a la patología arterial, el exceso de lípidos aumenta el riesgo de padecer aterosclerosis, patología aneurismática, etc... Es importante llevar una alimentación equilibrada, basada en los cánones de dieta mediterránea, con ingesta abundante de verduras, frutas, aves y pescados. Tenemos que promover la educación para la salud en general pero sobretudo alimentaria, desde edades tempranas y adecuar las dietas de nuestros pacientes con enfermedad vascular,

sea arterial o venosa.

— ¿Es recomendable el tratamiento de las varices durante la obesidad?

— Es mandatorio reconducir la manera de alimentarse del paciente y realizar ejercicio físico. Durante la fase de obesidad debemos mantener comprimidas las piernas con medias compresivas, promover una hidratación cutánea adecuada y en algunos casos emplear fármacos para controlar los síntomas. La cirugía de varices en pacientes obesos queda relegada a métodos no invasivos con anestesia local, como el sellado de las safenas con adhesivos. La cirugía convencional de varices en pacientes obesos tiene mayor riesgo de trombosis venosa, infección de herida y complicaciones en general.

### Ejercicio físico

■ El ejercicio físico contribuye a mantener a raya la enfermedad varicosa por dos motivos. El primero y fundamental es porque favorece la pérdida de peso y masa grasa. Por otro lado, en los pacientes con varices se produce una dilatación de las venas safenas

que son las responsables de la aparición de las venas tortuosas, estas venas está alojadas en el interior de las fascias musculares de las extremidades inferiores, es decir, dentro de unas vainas que las mantienen protegidas. Cuando aumentamos el tono muscular

de las piernas, contribuimos a mantener las venas safenas menos dilatadas. Todo esto consigue que a pesar de que los pacientes tengan varices no manifiesten síntomas de las mismas y disminuye el riesgo de complicaciones.