

ENFERMEDAD VENOSA CRÓNICA

La enfermedad venosa crónica es un problema muy común en las piernas que ocurre cuando las venas no logran llevar la sangre de regreso al corazón de manera adecuada. Este mal funcionamiento del sistema venoso provoca que la sangre se acumule en las piernas, causando molestias, hinchazón, cambios en la piel e incluso úlceras.

Las venas varicosas pueden presentarse en casi cualquier persona. Es posible que usted herede una tendencia a desarrollar venas varicosas de uno de sus padres, siendo más frecuente en las mujeres.

¿Qué son las venas y cuál es su función?

Las venas son vasos sanguíneos que transportan la sangre de regreso al corazón. En las piernas, las venas tienen válvulas que se abren y cierran para evitar que la sangre fluya hacia abajo por efecto de la gravedad. Cuando estas válvulas no funcionan correctamente, la sangre se estanca y empieza a provocar síntomas.

¿Qué causa la enfermedad venosa crónica?

Las principales causas o factores de riesgo incluyen:

- Herencia familiar de enfermedad venosa
- Estar de pie o sentado por muchas horas (por trabajo o estilo de vida)
- Sobrepeso u obesidad
- Embarazos múltiples
- Edad avanzada
- Trombosis venosa profunda previa
- Falta de actividad física

Signos y síntomas

La enfermedad venosa crónica evoluciona de forma gradual, y algunos de los síntomas más comunes son:

- Pesadez o cansancio en las piernas
- Dolor o ardor, especialmente después de estar mucho tiempo de pie
- Hinchazón en tobillos y piernas
- Venas varicosas visibles
- Cambios en la piel: oscurecimiento, engrosamiento o aspecto seco (dermatitis ocre)
- Picazón
- Úlceras venosas: heridas que aparecen cerca de los tobillos y que tardan mucho en cicatrizar



¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico lo debe hacer su médico, y se basa en:

- Historia clínica y exploración física
- Ecografía Doppler venosa, que permite observar el flujo sanguíneo y el estado de las válvulas venosas

Tratamiento

El tratamiento depende del grado de avance de la enfermedad y de los síntomas del paciente. Puede incluir:

Medidas generales

- Elevar las piernas durante el día
- Evitar permanecer mucho tiempo de pie o sentado
- Realizar actividad física regular
- Mantener un peso saludable

Terapia de compresión

- Uso de medias elásticas especiales que ayudan a mejorar el retorno venoso.

Medicamentos

- Fármacos flebotónicos, que ayudan a fortalecer las paredes de las venas y reducir los síntomas.

Procedimientos

- Escleroterapia: inyección de una sustancia que cierra las venas dañadas.
- Láser o radiofrecuencia endovenosa: técnicas mínimamente invasivas para cerrar venas varicosas.
- Cirugía venosa (ligadura y extirpación de venas)

¿Se puede prevenir?

Aunque no siempre es posible evitarla por completo, sí se pueden retrasar o reducir sus efectos si se adoptan hábitos saludables:

- Evitar el sedentarismo
- No fumar
- Mantener una alimentación balanceada
- Usar medias de compresión si lo recomienda el médico