

Cómo prevenir el avance de várices en el embarazo

Sencillas medidas permiten frenar estas feas dilataciones venosas, antes de que se produzcan molestias.

POR: LA SEGUNDA ONLINE

jueves, 23 de febrero de 2012



Foto El Mercurio

Es común que durante el embarazo aparezcan várices, causando pesadez y cansancio en las piernas. Pero, ¿por qué aparecen?.

El motivo es que el útero, que crece para contener al bebé, tiende a aplastar algunas venas. Entonces la sangre tiene menos espacio para subir, por lo que se devuelve a las piernas, dilatando los vasos que están debajo de la piel.

Pese a su feo aspecto, estas dilataciones no revisten un problema de salud. “Las várices en el embarazo tienen el carácter de benigno y suelen desaparecer tras el parto”, señala el doctor Francisco Valdés, cirujano vascular de la UC.

Para evitar que su avance, existen sencillas medidas, y así lo señala el doctor Francisco Valdés. “Desde los primeros indicios de várices, la embarazada debe usar medias elasticadas que comprimen las partes de la pierna según el grado de presión del sistema venoso”, explicó el médico.

“También debe evitar largos períodos de inmovilidad y salir a caminar de vez en cuando, ya que el retorno de la sangre de las venas hacia el corazón es facilitado por el ejercicio”, agrega el especialista.

Posibles riesgos

Si bien las várices tienen un carácter de benigno, se debe prestar atención a su estado cuando hay otros problemas de salud. “Se debe tener un especial cuidado en mujeres que presentan ciertos factores de riesgo como la obesidad, la diabetes, y también la trombofilia, que es la tendencia a formar coágulos por trastornos de algunas proteínas de la coagulación que produce nuestro organismo”, advierte el doctor.

De todas formas, las várices no deberían pasar de ser un problema cosmético, que puede tener una solución definitiva después que se ha decidido no tener más hijos. “Existe la posibilidad de escleroterapia, que consiste en inyecciones sucesivas más el uso de compresión y soporte elástico durante tiempos variables. En casos más avanzados, está la posibilidad de una intervención quirúrgica, para la cual hoy existen técnicas mínimamente invasivas”, señala Valdés.

Consejos

- Usar medias elasticadas especiales para las várices.
- Evitar muchas horas de pie o inmóvil.
- Salir a caminar constantemente.