

VARICES

ÍNDICE

1. Definición
2. Síntomas
3. Medidas preventivas
4. Bibliografía

1.- Definición

La vena varicosa se caracteriza por su dilatación, alargamiento, tortuosidad, pérdida de elasticidad, engrosamiento de la íntima y atrofia de las válvulas (Gran Enciclopedia Larousse, 1986; Hospital Universitario San Cecilio). Existen varices tanto externas como internas. Aquí nos vamos a referir exclusivamente a las externas.

Las **causas** que las provocan pueden ser tanto congénitas como adquiridas, y dentro de este último caso, puede destacarse la bipedestación, que es una postura en el trabajo, a la que muchos y muchas docentes están sometidos durante su jornada laboral y que constituye factor de riesgo (Consejo Escolar del Estado). También puede estar relacionado con la manipulación de cargas (Llorens, 2002).

En los datos aportados por el *Estudio Exploratorio sobre Condiciones de Trabajo y Salud Docente* (Robalino y Körner, 2005) el perfil patológico de los y las docentes, construido sobre un trabajo de campo realizado en tres talleres, y aplicado mediante encuestas individuales, a 243 maestros y maestras, y entrevistas a 6 directores y



directoras, muestran un padecimiento de varices del 37,4% (enfermedades diagnosticadas por médicos) en Argentina, Chile, Ecuador, Méjico, Perú y Uruguay.

Tipos de varices:

Pequeñas (varicosidades)	Medianas	Grandes
Suelen ser un problema estético aunque en determinadas ocasiones pueden producir sensación de pesadez y cansancio de piernas.	Normalmente con la edad, suelen producir flebitis superficiales dolorosas, o pequeñas varicorragias (sangrado de una vena).	Su tratamiento es obligatorio ya que verdaderamente afectan a la salud. Pueden producir dolor, úlceras, oclusiones de las venas por trombosis (tromboflebitis), etc.

Tabla elaborada a partir de los datos recogidos de www.todovarices.com

Aparte de la predisposición genética, el principal factor de riesgo es la bipedestación prolongada, situación características de ciertas profesiones: policías locales, hostelería, docentes, etc

En el caso de las **mujeres embarazadas** la aparición de varices se puede deber a cambios hormonales o a factores predisponentes. Éstas se ven agravadas cuando el trabajo se desempeña de pie se produce una sobrecarga en las válvulas venosas por el aumento de la presión intraabdominal que dificulta el retorno venoso. Del mismo modo ocurre cuando permanece largo rato en posición sentada por compresión venosa en la región suprapoplítea (Nogareda y Nogareda).

2.- Síntomas

El personal que padece de varices puede presentar los siguientes síntomas:

- Sensación de cansancio en las piernas
- Dolor de piernas.
- Hormigueo.



- Calambres.
- Hinchazón de pies y tobillos.
- Pesadez.
- Arañas vasculares.
- Úlceras varicosas.

3. Medidas preventivas

Las medidas generales que preconizan una vida sana (dieta adecuada, ejercicio regular y controlado, etc) son beneficiosas también para prevenir las varices. Además de otras específicas como evitar una bipedestación prolongada, alternando la posición de trabajo. Por tanto:

- Controle el exceso de peso con una alimentación equilibrada en la que predominen las verduras, frutas, yogur, pan integral y evite el estreñimiento. Debe evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Lleve ropa holguera, para ello deberá evitar el uso de vestimenta ceñida y ligaduras en la mitad inferior del cuerpo, tales como fajas, ligas, cinturones e incluso zapatos.
- Evitar tomar anticonceptivos orales (a valorar por su médico de cabecera y ginecólogo).
- Realice duchas frías en las piernas, en sentido ascendente.
- Evite estar largo tiempo de pie sin moverse o sentado. Si es ineludible se recomienda hacer cortos y frecuentes paseos, así como unos ejercicios sencillos como:



- A) Flexionar frecuentemente los tobillos. También puede servir, tumbado boca arriba con las piernas elevadas, hacer ejercicios de pedaleo.



Fuente: Universidad de Valladolid

- B) Estando de pie, ponerse de puntillas o de talones 10 veces, repetir cada 10 minutos.



Fuente: Universidad de Valladolid

- C) Siempre que podamos estirar las piernas, elevándolas manteniendo los pies por encima de la altura del corazón.



Fuente: Universidad de Valladolid

- D) Realice masajes, con la pierna elevada, del tobillo a la rodilla.

- Evite temperaturas ambientales elevadas ya que estas producen una dilatación de las venas favoreciendo la aparición de varices. Es recomendable alejarse de fuentes de calor directo así como de largas horas



bajo el sol. Evite por tanto la exposición directa a braseros, radiadores, etc hacia la zona afectada, en épocas de frío.

- Procure dormir con las piernas en posición elevada.

- Hay que evitar el sedentarismo para ello es recomendable desplazamientos cortos andando y subir las escaleras a pie. Por tanto se recomienda el **deporte** ya que los ejercicios aeróbicos que mejoran la circulación sanguínea y la respiración.
 - Caminar,
 - Carrera suave (jogging), los ejercicios aeróbicos permiten mejorar la circulación sanguínea y la respiración.
 - Natación se encuentra entre los deportes de mayor efecto cardiorrespiratorio donde intervienen todos los músculos.
 - Bicicleta.
 - Trate de realizar pequeños “ordeños” de los músculos de la pantorrilla, contrayéndolos periódicamente mientras permanece de pie.

- Las medias elásticas como protección y sostén son útiles previa consulta a su médico de cabecera. Éstas pueden aliviarle y favorecer el masaje de las piernas y el retorno de la sangre.

- No utilizar el tacón alto y descalzarse cuando esté en casa. En la playa es recomendable ir descalzado. Hay que evitar los golpes, el rascado o erosiones derivadas del uso de calzado defectuoso.



- Acuda al médico sin nota síntomas o situaciones anómalas (frialdad en los miembros, sensación de “hormiguelo”, cambios de color en la piel, aparición de heridas, etc).

4. Bibliografía

- Hospital Universitario San Cecilio de Granada. <http://www.hsc.sas.junta-andalucia.es/informacion+sobre+salud/enciclopedia/v/varices.htm>
- Gran Enciclopedia Larousse. Editorial Planeta. 1986.
- Informe sobre el Estado y situación del sistema educativo español curso 1998/1999. Consejo Escolar del Estado. <http://www.mec.es/cesces/indice.e.htm>
- Llorens Serrano C. La prevención de los riesgos laborales desde la óptica de los trabajadores y las trabajadoras. Experiencias y percepciones en el sector cerámico. Ponencia presentada en la Jornada Técnica: La nueva cultura de la prevención: de la culpabilidad al compromiso. Barcelona, 27 de junio de 2002. <http://www.mtas.es/insht/research/CLlorens.htm>
- Condiciones de trabajo y salud docentes. Otras dimensiones del desempeño profesional. Estudios de casos en Argentina, Chile, Ecuador, Méjico, Perú y Uruguay. UNESCO. Oficina regional de educación para América Latina y Caribe <http://unesdoc.unesco.org/images/0014/001425/142551s.pdf>
- Nogareda Cuixart S., Nogareda Cuixart C. NTP 413: Carga de trabajo y embarazo. Ministerio de Trabajo y Asuntos sociales. Centro Nacional de Condiciones de Trabajo. Instituto Nacional de Seguridad e Higiene en el Trabajo. Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales. http://www.mtas.es/insht/ntp/ntp_413.htm
- Universidad de Valladolid <http://www.uva.es/index.php?mostrar=2642>



- www.todovarices.com