

¿Qué son las várices?

Las várices son venas inflamadas y retorcidas que se pueden ver bajo la superficie de la piel. Por lo general aparecen en las piernas, pero también pueden formarse en otras partes del cuerpo.

Las várices son muy comunes. Normalmente causan pocos signos y síntomas. A veces causan dolor cuya intensidad varía entre leve y moderada, coágulos de sangre, úlceras (llagas) de la piel y otros problemas.

Revisión general

Las venas son vasos sanguíneos que transportan sangre de los tejidos del cuerpo al corazón. El corazón bombea la sangre a los pulmones para recoger oxígeno. Luego, la sangre rica en oxígeno se bombea por todo el cuerpo a través de vasos sanguíneos llamados arterias.

De las arterias, la sangre pasa a unos vasos sanguíneos diminutos llamados capilares, desde donde entrega el oxígeno a los tejidos del cuerpo. Luego la sangre regresa al corazón por las venas para recoger más oxígeno.

Las venas tienen unas válvulas que funcionan en un solo sentido y hacen que la sangre circule hacia el corazón. Si las válvulas se debilitan o lesionan, la sangre puede devolverse y acumularse en las venas. Esto hace que las venas se hinchen, lo cual puede causar várices.

Muchos factores pueden aumentar el riesgo de tener várices, entre ellos, los antecedentes familiares, la edad avanzada, el género, el embarazo, el sobrepeso o la obesidad y la falta de movimiento.

Las várices se tratan con cambios en el estilo de vida y procedimientos médicos. Los objetivos del tratamiento son aliviar los síntomas, prevenir las complicaciones y mejorar el aspecto físico.

Perspectivas

Por lo general, las várices no causan problemas médicos. Si lo hacen, el médico puede simplemente recomendar cambios en el estilo de vida.

¿Qué son las várices?

LMCV - 03 - 2015

A veces las várices causan dolor, coágulos de sangre, úlceras de la piel y otros problemas. Si esto sucede, el médico puede recomendar uno o más procedimientos. Algunas personas deciden someterse a estos procedimientos para mejorar el aspecto de las várices o para aliviar el dolor.

Muchos tratamientos para las várices son rápidos y fáciles, y no requieren una recuperación larga.

¿Cuáles son las causas de las várices?

Las várices se deben a la presencia de válvulas débiles o lesionadas en las venas. Después de que las arterias y los capilares llevan sangre rica en oxígeno a todo el cuerpo, las venas devuelven la sangre al corazón. Las venas de las piernas tienen que vencer la fuerza de gravedad para hacerlo.

Dentro de las venas hay válvulas que funcionan en una sola dirección. Estas válvulas se abren para dejar pasar la sangre y luego se cierran para impedir que se devuelva. Si las válvulas se debilitan o lesionan, la sangre puede devolverse y acumularse en las venas. Si esto sucede, las venas se hinchan.

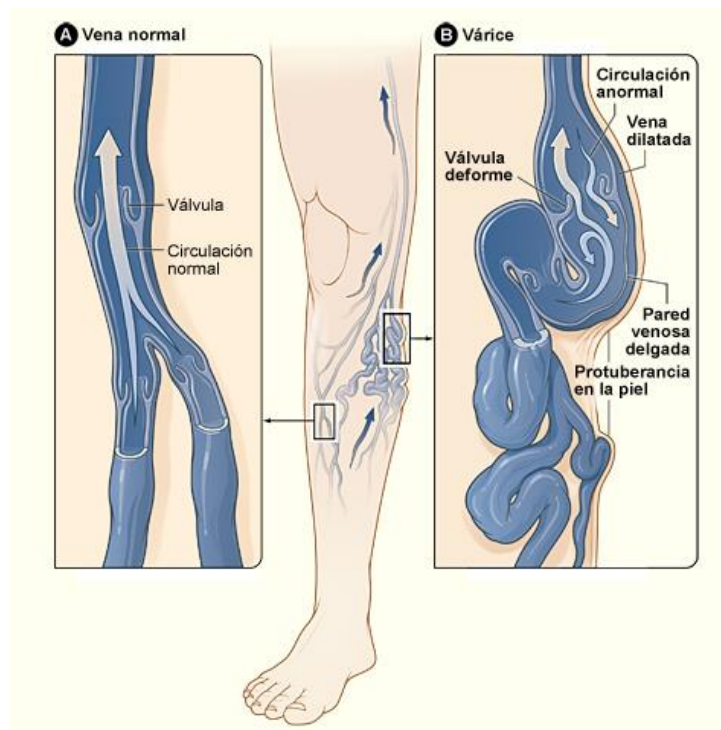
La debilidad de las paredes de las venas puede causar debilidad de las válvulas. En condiciones normales, las paredes de las venas son elásticas. Si se debilitan, pierden su elasticidad normal. Se vuelven como una banda de goma gastada por el uso. Entonces se alargan y ensanchan; al hacerlo, las hojas de las válvulas se separan.

Si las hojas se separan, la sangre puede devolverse a través de las válvulas. Esta sangre llena las venas y dilata las paredes aún más. Las venas se agrandan, se hinchan y a menudo se retuercen para caber en el espacio normal que les corresponde. Estas venas se llaman várices.

¿Qué son las várices?

LMCV - 03 - 2015

Vena normal y v



La figura A muestra una vena normal con una válvula que funciona bien y una circulación normal. La figura B muestra una v

¿Quiénes corren el riesgo de tener várices?

Muchos factores pueden elevar el riesgo de tener várices, entre ellos los antecedentes familiares, la edad avanzada, el género, el embarazo, el [sobrepeso o la obesidad](#) y la falta de movimiento.

- **Antecedentes familiares**

Si en su familia hay personas con várices, usted puede correr más riesgo de tenerlas. Cerca de la mitad de las personas con várices tienen antecedentes familiares de este problema de salud.

¿Qué son las várices?

LMCV - 03 - 2015

- **Edad avanzada**

Al envejecer usted puede correr más riesgo de tener várices. El deterioro normal de la edad puede hacer que las válvulas de las venas se debiliten y no funcionen bien.

- **Género**

Las várices son más frecuentes en las mujeres que en los hombres. Los cambios hormonales que suceden con la pubertad, el embarazo y la menopausia (o con el uso de píldoras anticonceptivas) pueden elevar el riesgo de várices en una mujer.

- **Embarazo**

Durante el embarazo, el feto que está creciendo ejerce presión sobre las venas de las piernas de la madre. Las várices que aparecen durante el embarazo mejoran por lo general entre 3 y 12 meses después del parto.

- **El sobrepeso o la obesidad**

El [sobrepeso o la obesidad](#) pueden ejercer presión adicional en las venas. Esto puede dar origen a várices. Si desea más información sobre el sobrepeso y la obesidad, consulte el artículo "[Sobrepeso y obesidad](#)" de los Temas de salud.

- **Falta de movimiento**

Estar de pie o sentado por mucho tiempo, especialmente con las piernas dobladas o cruzadas, puede aumentar el riesgo de presentar várices. Al estar en la misma posición por mucho tiempo, las venas se ven forzadas a trabajar más para impulsar la sangre hacia el corazón.

¿Cuáles son los signos y síntomas de las várices?

- Venas grandes que se pueden ver bajo la superficie de la piel.
- Hinchazón leve de los tobillos y los pies.
- Dolor o pesadez en las piernas.
- Punzadas o calambres en las piernas.
- Picazón en las piernas, especialmente en la parte inferior y los tobillos. A veces este síntoma se diagnostica incorrectamente como sequedad de la piel.

¿Qué son las várices?

LMCV - 03 - 2015

- Cambio de color de la zona en la que se encuentra la v

Los signos de las telangiectasias consisten en racimos de venas rojas que se ven bajo la superficie de la piel. Estos racimos se encuentran por lo general en la parte superior del cuerpo, incluso en la cara. Los signos de las arañas vasculares son venas rojas o azules en forma de telaraña o de rama de árbol. A menudo aparecen en las piernas y la cara.

Usted debe ir al médico si tiene estos signos y síntomas, ya que también podrían indicar otras enfermedades más graves.

Complicaciones de las várices

Las várices pueden causar dermatitis, que es una erupción cutánea con picazón. Si usted tiene várices en las piernas, la dermatitis puede afectar la parte inferior de la pierna o el tobillo. La dermatitis puede causar sangrado o formación de úlceras (llagas) si la piel se irrita o si se usted se rasca.

Las várices también pueden causar un problema llamado tromboflebitis superficial. La tromboflebitis es la formación de un coágulo de sangre en una vena. Se llama tromboflebitis superficial cuando el coágulo se forma en una vena cercana a la superficie de la piel. Este tipo de coágulo puede causar dolor y otros problemas en la zona afectada.

¿Cómo se diagnostican las várices?

A menudo las várices se diagnostican simplemente con un examen médico. A veces se realizan pruebas o procedimientos para determinar la extensión del problema y para descartar otras afecciones.

Especialistas

Si usted tiene várices, es posible que tenga que ir a un especialista en medicina vascular o a un cirujano vascular. Estos médicos se especializan en las afecciones de los vasos sanguíneos. También es posible que tenga que ir a un dermatólogo, que es un médico especialista en enfermedades de la piel.

¿Qué son las várices?

LMCV - 03 - 2015

Examen médico

Para ver si tiene várices en las piernas, el médico le examinará las piernas mientras usted está de pie o sentado con las piernas colgando en el aire. El médico puede preguntarle acerca de sus signos o síntomas, entre ellos el dolor.

¿Cómo se tratan las várices?

Las várices se tratan con cambios en el estilo de vida y procedimientos médicos. Los objetivos del tratamiento son aliviar los síntomas, prevenir las complicaciones y mejorar el aspecto físico.

Si las várices causan pocos síntomas, el médico puede simplemente recomendar cambios en el estilo de vida. Si los síntomas son más graves, puede recomendarle uno o más procedimientos médicos. Por ejemplo, usted puede necesitar un procedimiento médico si tiene mucho dolor, coágulos de sangre o problemas de la piel causados por las várices.

Algunas personas que tienen várices deciden someterse a procedimientos para mejorar el aspecto de sus venas.

Aunque el tratamiento puede servir para las várices existentes, no impide que se formen nuevas várices.

Cambios en el estilo de vida

A menudo el primer tratamiento para las várices consiste en cambios en el estilo de vida. Estos cambios pueden evitar que las várices empeoren, disminuir el dolor y retrasar la formación de más várices. Entre ellos están:

- Evitar permanecer de pie o sentado por mucho tiempo sin descansar. Cuando esté sentado, evite cruzar las piernas. Mantenga las piernas elevadas cuando esté sentado, descansando o durmiendo. Cuando pueda, eleve las piernas por arriba de la altura del corazón.
- Realice actividades físicas para poner en movimiento las piernas y mejorar el tono muscular. Esto le ayuda a la sangre a circular por las venas.
- Trate de adelgazar si tiene [sobrepeso o es obeso](#). Así su circulación mejorará y la presión que sus venas tienen que soportar disminuirá.

¿Qué son las várices?

LMCV - 03 - 2015

- Evite la ropa apretada, especialmente las prendas ajustadas en la cintura, la parte superior de los muslos y las piernas. La ropa apretada puede empeorar las várices.
- Evite usar tacones altos por períodos largos. Los zapatos de tacones más bajos pueden servir para tonificar los músculos de la pantorrilla. Los músculos tonificados le ayudan a la sangre a circular mejor por las venas.

El médico puede recomendarle que use medias de compresión. Estas medias hacen presión suave en sentido ascendente por la pierna. Esta presión evita que la sangre se acumule y disminuye la hinchazón de las piernas.

Procedimientos médicos

Hay procedimientos para eliminar las várices o para bloquearlas. Por lo general, la eliminación o bloqueo de las várices no causa problemas de circulación porque la sangre comienza a circular por otras venas.

- **Escleroterapia**
- **Microescleroterapia**
- **Cirugía con láser**
- **Ablación endovenosa**
- **Cirugía endoscópica**
- **Flebectomía ambulatoria**
- **Fleboextracción y ligadura**

Vivir con várices

Las várices son muy comunes. Por lo general causan pocos signos y síntomas. Si los signos y síntomas son de poca importancia, el médico puede simplemente recomendar cambios en el estilo de vida.

Si la situación es más grave —por ejemplo, si usted tiene bastante dolor, coágulos de sangre o úlceras (llagas) en la piel—, el médico puede aconsejarle que se someta a uno o más procedimientos. Muchos tratamientos para las várices son rápidos y fáciles, y no requieren una recuperación larga.