

Insuficiència venosa crònica

La principal funció de les venes del nostre organisme és el transport de sang des de la perifèria cap al cor. Dintre de les afeccions venoses, la més freqüent és sense dubte la insuficiència venosa crònica (IVC), que suposa una alteració d'aquesta funció, amb l'estasi venosa consegüent, és a dir un alentiment del retorn de la sang.

de Bat a Bat

Director
Camil Escáñez

Redactora en Cap
Gemma Carbonell

Consell de Redacció
Carme Barbany
M. Dolors Dalmau
Consol Fusté
Coral Gómez
Olga Gómez
Marina Molins
Patricia Prieto
Josep Maria Tàrrach
Gemma Tintó

Col·laboradors
Grup d'Estudis i Recerca
Cardiovascular
Dr. César García Madrid
Eulàlia Guix
Dr. Arturo Herrero
Dr. Josep M. Ibáñez
Dr. Joan Padrós
Anna M. Marqués
Dr. Josep Mercader

Assessoria i Assistència
Redaccional
Josep Díaz

Disseny
Simó Calvo

Etiquetatge i embossament
Residents del Centre Geriàtric



Dr. César García Madrid

La IVC és una síndrome que reuneix una sèrie de trastorns amb multiplicitat de factors etiològics i diferents graus d'afectació: els factors hereditaris, els embarassos, l'obesitat, els hàbits socials dels països industrialitzats i sobretot el sedentarisme presenten una clara influència en l'aparició i desenvolupament d'aquesta patologia, de tal forma que diversos estudis epidemiològics demostren que la presència d'IVC en la població adulta dels països occidentals oscil·la entre un 20% i un 30%.

Existeixen una sèrie de factors, com la bipedestació, la sedestació perllongada i l'obesitat, que provoquen una sobrecàrrega i dilatació d'aquests sistemes, amb un mal funcionament de les vàlvules i el consegüent augment de la pressió venosa distal, amb l'aparició dels símptomes clàssics:

- Feixuguesa i cansament de les cames, que augmenta amb l'ortostatisme (estar drets) i la calor i que s'alleuja amb el decúbit (estar estirats), caminant i amb el fred.
- Hiperestèsia i rampes musculars al ventre de la cama, que es presenten al vespre-nit, a causa de la fatiga del dia.
- Picor intens a la regió supramal·leolar (sobre el turmell) que induïx a gratar-se.

Amb el temps, i en funció del sistema afectat, poden aparèixer varices, edema, pigmentacions, llagues,...

Mesures preventives

Com en qualsevol patologia en procés, el millor tractament és la prevenció. En aquest cas les recomanacions són les següents:

- 1- Evitar estar dret sense moure's: aquesta postura afavoreix l'estancament de la sang i no es produeixen les contraccions musculars que impulsen la sang cap al cor.
- 2- Evitar estar assegut amb les cames penjant per la mateixa raó d'abans. La posició ideal de drenatge és amb el cos estirat i les cames enlairades; quan això no sigui possible, es pot obtenir una millora parcial amb les cames sobre un tamboret.
- 3- Evitar el sobrepès.
- 4- Evitar lligacames estretes o faixes.
- 5- Evitar l'exposició perllongada al sol i els banys amb aigua calenta.
- 6- Evitar l'excés de sal als menjars.

S'aconsella

- 1- Activitat, sobretot la natació.
- 2- Dormir amb les cames lleugerament aixecades (10 cm)
- 3- Dutxes a les cames amb aigua freda.
- 4- Massatges ascendents amb el palmell de la mà, des del peu fins a la cuixa, sobretot al llarg dels sistemes de les safenes, per facilitar-ne el buidament i el dels vasos limfàtics satèl·lits.
- 5- Protegir la pell de les cames i mantenir-la ben hidratada.
- 6- Utilitzar, almenys durant la feina, mitges de descans.

Si totes aquestes mesures fracassen, és el moment de consultar el cirurgià vascular.

Dr. César García Madrid

La expansión provisional de Consultas Externas

la bastida

Para adecuarnos al aumento de la demanda en Consultas al exterior, y también con motivo del incremento de las Exploraciones Funcionales Cardíacas –ecocardiograma Doppler color–, que refuerzan nuestras Consultas Externas, se decidió hace unos meses trasladar parte de nuestra actividad –concretamente Traumatología– a un lugar espacioso, “a pie llano”, adecuado, y donde la inversión fuese

asumible, dada su provisionalidad.

Con ello seguimos dando salida a la creciente actividad de Traumatología, que a partir de ahora se ubicará en los antiguos quirófanos (edificio A), lo cual contribuye a liberar las Consultas Externas Centrales (las históricas del edificio B) de la gran afluencia de público, que con pacientes y acompañantes llenan salas de espera y pasillos cercanos a los despachos de Traumatología. A partir de ahora no habrá dificultad de paso por el pasillo que atraviesa las

Consultas Externas Centrales.

Las obras están casi dispuestas para desarrollar la actividad de Traumatología y Cirugía Ortopédica. El espacio habilitado se compone de cuatro salas comunicadas, que representan dos consultorios dobles, cada uno formado por despacho y sala de yesos. Y cercano a este conjunto está la sala de espera, espaciosa y agradable. Todo ello ubicado en aquella zona antaño quirúrgica, que tanto rendimiento dió en otras épocas a nuestro centro: los antiguos quirófanos.

El lugar que deja Traumatología en el edificio B, se ocupará con la consulta de Cardiología y el nuevo ecocardiograma Doppler color.

Esta reestructuración de espacios, aunque provisional, permite continuar nuestro desarrollo en la línea de dar la mejor atención a los enfermos de nuestro entorno: Nuestra razón de ser.

Dr. Arturo Herrero
Director del Departament de
Consultes Externes