

farmaciola

Les varices: què són i com prevenir-les

Les varices són dilatacions, flexuositats i elongacions de les venes del sistema venós superficial. Formen part d'una patologia denominada insuficiència venosa crònica que inclou, a més de les varices, altres signes i símptomes característics. Es tracta d'una afectació molt freqüent. Encara que hi ha pocs estudis epidemiològics recents, es calcula que la insuficiència venosa crònica afecta, en alguna de les seves formes, a un 20% de la població adulta.

Què són les varices?

En la definició de varices que hem exposat anteriorment queden implícits alguns conceptes que convé explicar per poder entendre aquesta patologia. Per exemple, hem mencionat un sistema venós superficial. Això vol dir que en el cos humà es diferencien dos tipus de venes, segons la seva situació anatòmica:

-Unes venes profundes, que són les més importants des del punt de vista funcional.

-Altres venes superficials, menys importants funcionalment, que són les que poden dilatar-se de forma anòmala fins a produir varius.

Entre aquests dos sistemes existeixen comunicacions, mitjançant unes venes anomenades perforants, que només permeten el pas de sang des de les venes superficials a les profundes. Quan, per una sèrie de factors desencadenants, la sang circula des de les venes profundes a les superficials, la pressió augmenta en aquestes últimes, van dilatant-se i augmentant de tamany paulatinament fins a aparèixer les varices. Aquestes venes dilatades són, en algunes ocasions, d'un tamany molt petit i tenen aspecte "d'aranyes". Reben aleshores el nom de telangiectàsies i la seva importància clínica és mínima.

Els factors que poden portar a aquesta alteració en la circulació venosa són múltiples. N'enumerarem alguns, com l'herència, l'embaràs, la permanència prolongada de peu o assegut, la vida sedentària, l'obesitat, etc.

Quins són els seus símptomes?

Aquest augment de pressió que es genera en les venes és el que produirà, a més de les varius, tots els símptomes i signes acompanyants, de tots coneguts:

-Dolor, que afecta les cames difusament, o bé es localitza en la zona de les cames.

-Inflament (edema), localitzat fonamentalment en els turmells i que, a mesura que avança la malaltia, va afectant la resta de la cama.

-Sensació de cansament i feixuguesa a les cames, que s'agreuja amb la calor.

-Sensació de picor o coïssor.

-Rampes, sobretot, nocturnes.

-En fases avançades, **alteracions de la pell** que poden portar fins a l'aparició d'úlceres.

Com podem prevenir-les?

Quan estem exposats als factors de risc abans mencionats, hem d'actuar preventivament per evitar l'aparició de les varius. Alguns consells que repetim a la nostra consulta són:

-Fer exercici suau de manera regular. El més aconsellable i beneficiós és la natació, però podem substituir-ho per passejos, gimnàstica suau, bicicleta i, en general, qualsevol tipus d'activitats que obliguin a moure les cames.

-Evitar estar massa temps seguit de peu o assegut. Si és inevitable, procurar caminar cinc minuts cada hora.

-Evitar l'ús de peces de roba massa ajustades o tacons excessivament alts.

-Evitar fonts de calor.

-Utilitzar mitges de compressió decreixent. L'especialista pot aconsellar el tipus de compressió i mitja adequada per a cada cas.

Quines opcions terapèutiques hi ha?

Si, no obstant això, han aparegut varices, existeixen diverses opcions terapèutiques:

-Tractament conservador, que es basa en exercici físic, fàrmacs anomenats "flebotònics" i ús de mitges de contenció elàstica, que seran de major pressió que les utilitzades en la prevenció. Aquest tipus de tractament pretén alleujar els símptomes, però no elimina les varices.

-Tractament quirúrgic: pretén eliminar les varices i n'intenta millorar o eliminar els símptomes. Actualment, les intervencions de varices són menys agressives i amb millor postoperatori que fa uns anys. En la majoria dels casos, no requereixen ingrés hospitalari i poden, fins i tot, fer-se amb anestèsia local.

-Existeixen altres tractaments, com l'esclerosis (injeccions intravenoses de substàncies que "assequen" la vena) o les tècniques de làser i radiofreqüència, que encara no han millorat els resultats de la cirurgia. S'utilitzen, sobretot, com a complement amb la cirurgia o com a tractament estètic de les telangiectàsies.

Esperem haver ajudat a entendre millor aquest problema tan freqüent. Si teniu cap dubte, estem a la vostra disposició a la Unitat d'Angiologia i Cirurgia Vasculat.

J. O. Pastor Manrique
Cirurgia Vasculat