

## Venas Varicosas: Opciones de Tratamiento

Esta guía le ayudará a tener un entendimiento sobre las venas varicosas, el plan de tratamiento y el cuidado después de la ablación endovascular con láser o la cirugía de fleboextracción. Esta información responderá muchas de sus preguntas. Haga todas las demás preguntas que tenga a su médico o enfermero. Se abarcarán los siguientes temas en este folleto.

*Las venas profundas, envueltas por el músculo, están ubicadas profundamente en las piernas y llevan la mayor parte de la sangre al corazón.*

Anatomía.....	1
Venas Varicosas.....	2
¿Qué Causa las Venas Varicosas? .....	2
Síntomas de las Venas Varicosas.....	3
Pruebas de Diagnóstico.....	3
Tratamiento .....	4
Ablación Endovascular con Láser .....	4
Fleboextracción.....	5
Medidas Preventivas .....	8
Seguimiento Médico .....	9
Números de Teléfono Importantes.....	9

### Anatomía

El sistema circulatorio está conformado de una red de vasos sanguíneos. Los vasos sanguíneos son como canales tipo tubo que pasan por todo el cuerpo; incluyen arterias, venas y vasos capilares. Las arterias llevan sangre rica en oxígeno a todas las partes del cuerpo. Las venas llevan la sangre de regreso al corazón.

Existen tres tipos de venas que se encuentran en las piernas.

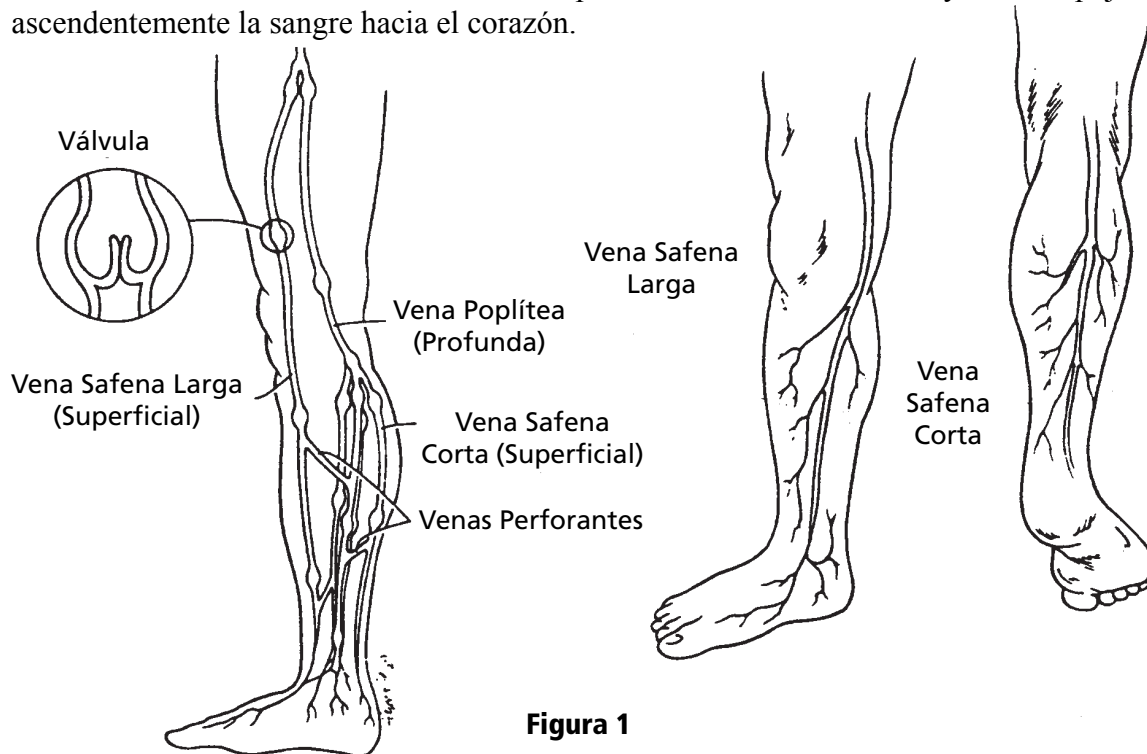
- Las venas profundas, envueltas por el músculo, están ubicadas profundamente en las piernas y llevan la mayor parte de la sangre al corazón.
- Las venas superficiales se encuentran cerca de la superficie de la piel. Éstas tienen el menor soporte muscular y tienen mayor probabilidad de dilatarse y torcerse.
- Las venas profundas y superficiales están conectadas por las venas perforantes (o comunicantes).

Ya que las venas llevan la sangre al corazón contra la fuerza de gravedad, las venas tienen un sistema de válvulas unidireccionales. Esto ayuda a mantener el flujo de sangre al corazón. Estas válvulas tipo vaso están espaciadas en intervalos a lo largo de las paredes interiores de la vena. (Figura 1).

Las válvulas:

- Se abren al fluir la sangre hacia el corazón.
- Se cierran para prevenir el flujo de sangre de regreso hacia los pies.

La acción de bombeo de los músculos de la pantorrilla contra las venas ayuda a empujar ascendentemente la sangre hacia el corazón.



**Figura 1**

## Venas Varicosas

Las venas varicosas son aquellas venas superficiales que se han estirado, dilatado y torcido. (Las venas azuladas, más pequeñas debajo de la superficie de la piel se denominan venas araña.) Las venas varicosas son comunes y casi nunca se vuelven un problema grave. Rara vez se desarrollan coágulos de sangre en las venas varicosas.

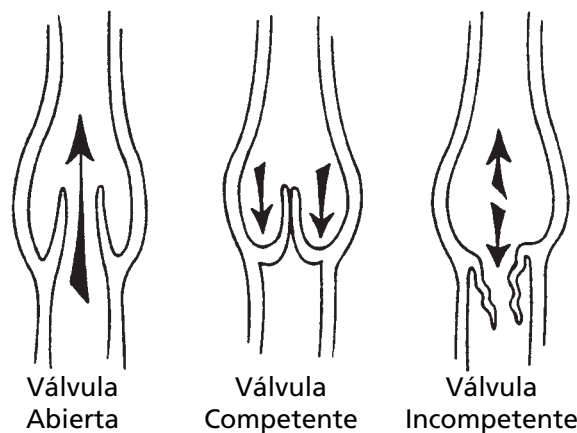
## ¿Qué Causa las Venas Varicosas?

Se desconoce la causa exacta de las venas varicosas. Los factores que pueden llevar a su desarrollo incluyen:

- Poco soporte muscular en las venas superficiales.
- Paredes débiles de las venas.
- Válvulas venosas faltantes o ausentes (heredadas o adquiridas).

- Factores hormonales en las mujeres.
- Historial familiar.
- Obesidad.
- Embarazo.
- Trabajos que requieren estar de pie durante largos periodos de tiempo.
- Trombosis venosa profunda (coágulos de sangre).

Si la vena se estira y no cierra herméticamente (válvula incompetente), la sangre se puede acumular en las piernas inferiores (Figura 2). La acumulación de sangre aumenta más la presión sobre las paredes de la vena. Este incremento de presión también puede ocasionar que las venas se estiren más y se abulten.



**Figura 2**

### Síntomas de las Venas Varicosas

Los síntomas de las venas varicosas dependen del tipo y el tamaño de las venas. Pueden incluir:

- Venas abultadas, de color púrpura o azul cerca de la superficie de la piel.
- Pesadez o malestar con dolor en las piernas al estar de pie, se siente alivio con la elevación.
- Inflamación de las piernas.
- Decoloración de la piel.
- Sangrado ocasional si la pierna está lesionada.

### Pruebas de Diagnóstico

Se realizan pruebas para identificar las opciones de tratamiento y/o preparar la cirugía en caso de ser necesaria. Las pruebas básicas incluyen análisis de sangre, análisis de orina, radiografía de tórax y electrocardiograma. Algunas pruebas adicionales para pacientes selectos pueden incluir las siguientes:

**FPG (Fotopletismografía):** este estudio comprueba qué tan bien funcionan las válvulas en las piernas. Se realiza antes y después de la cirugía.

**Estudio de Flujo Venoso:** el estudio se realiza para detectar obstrucciones en las venas profundas. Además, prueba qué tan bien las venas regresan la sangre al corazón.

**Ecografía Dúplex:** este es un estudio no invasivo, sin dolor para visualizar las venas y las válvulas de las venas. Puede detectar obstrucciones en las venas y evaluar el funcionamiento de las válvulas.

**Venografía:** en algunos casos, este estudio se realiza antes de la cirugía. Este estudio revisa si existen obstrucciones en las venas y analiza el funcionamiento de las válvulas de las venas.

Instrucciones por escrito pueden estar disponibles para estos estudios. Si no las ha recibido, pídalas por favor.

## Tratamiento

Al utilizar los resultados de los estudios y un examen simple, el médico puede identificar las venas varicosas y recomendar un tratamiento.

El tratamiento puede incluir:

- Vendajes elásticos o medias de soporte.
- Elevación de las piernas (periódicamente).
- Pérdida de peso, en caso de ser necesario.
- Ejercicio diario.
- Evitar permanecer de pie durante periodos prolongados de tiempo.
- Escleroterapia (inyecciones químicas en la vena para hacerla desaparecer).

Si es necesario, se pueden sugerir dos tratamientos adicionales:

- Ablación endovascular con láser (calor producido por láser contrae y sella la vena).
- Fleboextracción.

El objetivo de estos tratamientos es:

- Aliviar el dolor y el malestar.
- Mejorar la apariencia de la pierna.
- Evitar el sangrado de las venas varicosas.

## Ablación Endovascular con Láser

### *El Procedimiento*

La Ablación Endovascular con Láser es un procedimiento ambulatorio que generalmente se realiza en el consultorio médico. El procedimiento dura de 1 a 2 horas.

Antes del procedimiento, se le suministrará medicina para relajarlo. Se inyecta medicina para adormecer y se hace una pequeña incisión en la piel cerca de la rodilla. Orientado por el ultrasonido, un tubo delgado o catéter se inserta por la incisión en la vena. Luego, se inserta un dispositivo con láser en el catéter y se desliza por la vena.

Una vez colocado, el médico activa el láser y lo extrae lentamente durante 2 minutos aproximadamente. El calor generado por el láser hace que la vena se cierre y selle.

### ***Cuidado después de la Ablación Endovascular con Láser***

#### *Actividad*

Durante las primeras 24 horas, no:

- Realice actividad aeróbica intensa.
- Cargue objetos pesados.
- Haga viajes largos en avión/automóvil.

Después de 24 horas, puede reanudar sus actividades normales. El ejercicio ayuda a la recuperación porque el movimiento de los músculos de las piernas ayuda a la sangre a regresar al corazón. En la mayoría de los casos, los pacientes pueden conducir un automóvil y seguir trabajando.

#### *Medicamentos*

Tome su medicina para el dolor como se le indique. El resentimiento o los moretones moderados son normales durante la primera semana después del procedimiento con láser. Los pacientes también describen una sensación de opresión y tirantez en la pierna tratada durante 3 a 4 días después del tratamiento. Esto es normal y pasará lentamente.

Por lo general, los pacientes pueden reanudar todas sus medicinas de rutina. Hable con su médico si tiene preguntas o inquietudes sobre su medicamento.

#### *Baño y Cuidado de Heridas*

Después del procedimiento, se aplican una media de compresión y apósitos. No los retire durante 24 horas. Posteriormente, la media y el apósito se pueden retirar para ducharse. Para prevenir infecciones, no se bañe en tina durante 1 semana. Puede haber vendajes pequeños colocados directamente sobre las incisiones; deje que estos se caigan solos.

#### *Medias de Compresión*

Para lograr el mejor resultado, es importante que use medias de compresión que abarquen toda la pierna durante 3 semanas aproximadamente después del procedimiento.

## **Fleboextracción**

Se puede recomendar la cirugía de fleboextracción. Esta cirugía consta de amarrar y retirar las venas varicosas justo debajo de la piel.

### ***Inquietudes Preoperatorias***

#### *Riesgo*

Existe cierto riesgo con cada operación. El riesgo varía con cada persona y el tipo de cirugía. Después de la cirugía, puede existir la presencia de moretones, decoloración e inflamación de la(s) pierna(s). Puede ocurrir adormecimiento de la parte interna de la pierna inferior. Este adormecimiento desaparecerá con el paso del tiempo. Rara vez se vuelve un problema grave. Su cirujano comentará con usted los beneficios y los riesgos implicados en su cirugía.

### *Aplazamiento*

Algunas veces la cirugía se pospone porque otro paciente necesita una cirugía de emergencia o si usted presenta fiebre, garganta irritada o gripe. Se le informará sobre cualquier retraso lo antes posible. La cirugía se pospone únicamente cuando es absolutamente necesario.

### *Estudios de Investigación*

El Northwestern Memorial Hospital está afiliado con la Northwestern University Medical School, que participa en una variedad de estudios de investigación. Si se le pide que forme parte de uno de estos estudios, la decisión es suya. Hable con su médico si tiene alguna pregunta.

### ***Cirugía***

Esta cirugía puede realizarse bajo anestesia general o espinal, por lo general esta cirugía es ambulatoria. Depende de la magnitud de las venas varicosas. Durante la cirugía, se hacen varias incisiones pequeñas a lo largo de la pierna para retirar las venas. Cuando se amarran y/o retiran las venas varicosas, la sangre fluye a través de las venas profundas y de regreso al corazón.

### ***Cuidado después de la Cirugía***

#### *Actividad*

La recuperación de la cirugía varía con cada persona y el tipo de cirugía. Evite los ejercicios aeróbicos vigorosos durante 2 semanas. Deje que su pierna sea su guía para su actividad. Regrese a su vida normal a un ritmo gradual pero regular. Usted puede subir escaleras. Caminar, andar en bicicleta y nadar son buenas actividades porque el movimiento de los músculos de las piernas ayuda a regresar la sangre al corazón. Sentarse con las piernas colgando durante largos periodos de tiempo causa acumulación de sangre en las piernas inferiores. Suba sus piernas en un taburete mientras esté sentado. Usted puede cruzar sus piernas. Eleve sus piernas arriba del nivel del corazón cuando sea posible. No existe ninguna restricción sobre la actividad sexual después de la cirugía.

#### *Conducción*

Usted puede conducir un auto cuando no tenga dolor y pueda mover sus piernas normalmente. No conduzca después de tomar medicina estupefaciente para el dolor ni píldoras para dormir.

#### *Trabajo*

Dependiendo de su trabajo y sus exigencias, usted puede regresar a trabajar cuando se sienta apto para hacerlo.

#### *Medicamentos*

Tome cualquier medicina según lo indique su médico. Su médico, enfermero o farmacéutico le darán indicaciones específicas sobre el medicamento. Ellos con gusto responderán las preguntas que usted pueda tener. Las recetas se pueden abastecer aquí en el hospital o en una farmacia cerca de su hogar. Informe al enfermero antes de salir del hospital qué opción prefiere.

#### *Baño*

La ducha está permitida dos días después de la cirugía. Los baños en tina no están permitidos durante 1 semana. Limpie sutilmente las incisiones con agua y jabón suave y séquelas bien.

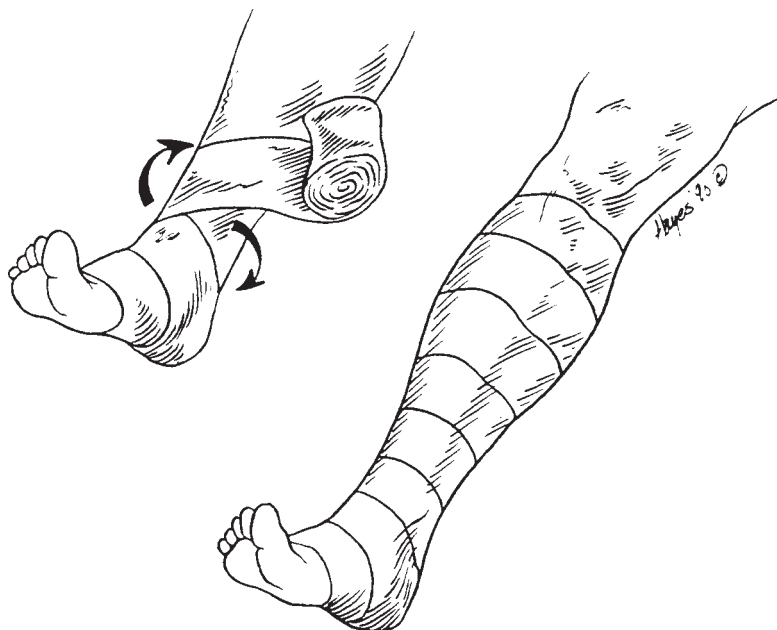
### *Cuidado de Heridas*

Las incisiones no requieren de ningún cuidado especial. Si hay exudación en cualquier incisión, cubra la herida con una almohadilla o vendaje de gasa secos. Los moretones, decoloración y nudosidad son normales y desaparecerán con el paso del tiempo. La mayoría de las suturas son internas y se absorberán. No es necesario retirarlas. Si las suturas son externas, su médico le proporcionará una fecha para retirarlas.

### *Soporte Elástico*

La inflamación de las piernas después de la cirugía es normal. El soporte firme es necesario para disminuir dicha inflamación. La presión de un vendaje elástico ayuda a los músculos de las piernas a impulsar la sangre hacia el corazón, disminuyendo así la acumulación de fluidos en las piernas. Utilice un vendaje elástico de cuatro pulgadas sobre la pierna afectada cuando no esté acostado en la cama.

Coloque el vendaje elástico antes de levantarse para evitar la inflamación (vea la Figura 3). Envuelva el vendaje ajustadamente desde los dedos de los pies hasta justo abajo de la rodilla. Traslape los bordes de los vendajes. El vendaje puede retirarse en la noche. Su enfermero le mostrará cómo colocar correctamente el vendaje antes de darlo de alta del hospital. Los vendajes elásticos se deben usar durante dos semanas aproximadamente. Si usted sigue teniendo inflamación o malestar, úselos como soporte. Si tiene dudas, pregunte cuando regrese a su revisión médica.



**Figura 3**

Los vendajes elásticos se pueden lavar con agua y jabón suave y se pueden volver a utilizar. Los vendajes adicionales se pueden comprar en la mayoría de las farmacias.

Usted también puede usar una media de compresión elástica. Se pueden comprar en la mayoría de las farmacias o en tiendas de medias especializadas y pueden requerir una receta médica.

Reemplace las medias o vendajes cuando estén “estirados” y ya no proporcionen el soporte necesario.

## *Dieta*

Comer una dieta balanceada puede ayudarle a estar saludable y hasta mejorar su salud. Una dieta alta en fibra ayuda a los movimientos intestinales y evita el estreñimiento mientras defeca. El estreñimiento pone presión sobre las venas de las piernas. La obesidad o el exceso de peso pueden resultar en venas varicosas. Si es necesario, un dietista le puede ayudar a planificar un programa para bajar de peso. En este fólter están incluidas las indicaciones para la dieta.

## **Medidas Preventivas**

Para ayudar a prevenir venas varicosas, siga estos pasos básicos.

- Use ropa holgada. Evite los ligeros apretados, botas hasta la rodilla, fajas o pantimedias. Disminuyen el flujo sanguíneo venoso, aumentan la presión en las venas y pueden aumentar el riesgo de venas varicosas adicionales.
- Evite permanecer sentado o de pie en un solo lugar durante más de dos horas. Cuando las piernas están inactivas, la sangre se acumula alrededor de los tobillos y dilata (estira) las venas. Si debe permanecer de pie en una sola posición durante un largo periodo de tiempo, ejercite sus piernas mientras está de pie. Elévese con los dedos de sus pies varias veces en una hora. Cambie su peso de un pie a otro.
- Deténgase cada dos horas durante los viajes en auto para caminar un poco y así ejercitar sus piernas.
- Evite tropezones cortaduras o rasguños en sus piernas.
- Mantenga un peso saludable. Baje las libras que tenga de más.

## *Fumar*

**¡No fume!** La nicotina en los cigarrillos estrecha las arterias, disminuyendo el flujo sanguíneo a las piernas y contribuye a la coagulación de la sangre en las venas. Fumar aumenta la presión arterial y la frecuencia cardiaca. El Northwestern Memorial Hospital ofrece una clínica para dejar de fumar. Llame al 312-926-9355 para obtener información.

El Northwestern Memorial Hospital proporciona folletos sobre temas relacionados con la reducción de riesgos, incluyendo:

*Nutrición Saludable para el Corazón (trata los Lineamientos del Cambio de Estilo de Vida Terapéutico, o TLC por sus siglas en inglés)*  
*Reducción de Riesgos para el Corazón y la Enfermedad Vasculare*  
*Recursos y Servicios de Soporte Cardíaco y Vasculare*

Pida a su enfermero una copia de estos folletos si aún no los ha recibido.

Después de ser dado de alta, considere visitar el Health Learning Center (Tercer Piso del Galter Pavilion). Tiene un acervo de recursos de información médica impresos y electrónicos. A continuación proporcionamos una lista de algunos videos útiles que ayudarán a hacer los cambios de estilo de vida necesarios.

*Comer Saludablemente Toda la Vida*  
*Presión Arterial Alta: Una Introducción al Tratamiento*  
*Iniciar una Rehabilitación Cardíaca*

*Fumar: Prepararse para Dejar de Fumar*  
*Medicina Rítmica*  
*Relajamiento Durante las Temporadas*

El personal también puede ayudar por teléfono (312-926-LINK) o por correo electrónico (hlc@nmh.org). También nos puede visitar en [www.nmh.org](http://www.nmh.org).

Hable con su médico sobre los lineamientos de la Asociación Americana del Corazón (AHA, por sus siglas en inglés) para reducir el riesgo de enfermedad coronaria y vascular. A continuación proporcionamos los nombres de algunos folletos que se pueden obtener por parte de la Asociación Americana del Corazón (1-800-242-8721).

*Una Guía para Perder Peso*  
*Recetas de Alimentos Bajos en Grasa y Colesterol*  
*Cómo Leer la Nueva Etiqueta Alimentaria*  
*Presión Arterial Alta*

## Seguimiento Médico

Notifique a su médico al ocurrir cualquiera de los siguientes síntomas:

- Aumento en temperatura, inflamación o hinchazón (enrojecimiento) alrededor de las incisiones.
- Resentimiento alrededor de las incisiones.
- Sangrado o supuración inusual o cambio de color, olor o cantidad de supuración de la incisión.
- Mayor inflamación en una o ambas piernas.
- Dolor severo no controlado por su medicina para el dolor.
- Dolor torácico o falta de aire.
- Fiebre que excede los 100° F.

Se sugieren revisiones médicas regulares. Haga una cita para consultar a su médico en dos o tres semanas después de haber sido dado de alta del hospital. Si tiene preguntas antes de llegar esa fecha, no dude en llamar a su médico o enfermero.

Médico: \_\_\_\_\_

Número de Teléfono: \_\_\_\_\_

Ubicación del consultorio: \_\_\_\_\_

Enfermero con Especialización Vasculuar: \_\_\_\_\_

Teléfono: \_\_\_\_\_

*Para solicitar asistencia en español, por favor llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112.*

Northwestern Memorial es un empleador que ofrece igualdad de oportunidades y acepta, respeta y atiende con dignidad a todas las personas, sin discriminación en la contratación, el trabajo o la admisión o el acceso, o tratamiento en sus programas o actividades por motivos de raza, color, género, origen nacional, religión, discapacidad, impedimento, edad, Vietnam u otra situación de veterano, orientación sexual o cualquier otra situación protegida por la ley pertinente. Para solicitar TDD/TTY, dispositivos de ayuda auxiliares y servicios de interpretación en un idioma extranjero, llame al departamento de representantes para pacientes al 312-926-3112, número TDD para personas con problemas auditivos 312-926-6363. Todo problema relacionado con la Ley de Rehabilitación de 1973 se debe dirigir al director de Employee Relations (Relaciones con los Empleados) o a su persona designada al 312-926-7297.

Desarrollado por: Surgical Services (Servicios Quirúrgicos) y la Division of Vascular Surgery (División de Cirugía Vasculuar) con Interventional Radiology (Radiología de Intervención)

© Febrero de 2005 Northwestern Memorial Hospital

Para obtener más información sobre Northwestern Memorial Hospital, visite [www.nmh.org](http://www.nmh.org).

1100-07

900442SP (02/05)