

1€

ENTREVISTA EXCLUSIVA

**LAURA
MATAMOROS
FLORES**

CUENTA TODA SU VERDAD

«Reconciliarnos es muy difícil, mi padre al final siempre falla»

«No le necesito, le necesité de pequeña y no le tuve»

«¿Perdón a Makoke? Que espere sentado»



Tras los pasos de Diana
**KATE Y
GUILLERMO**
inolvidable viaje a
la India y Bután



SALUD

Varices

bajo control

LAS varices suelen aparecer con bastante frecuencia en las mujeres sin importar la edad que se tenga. La Dra Ana Sánchez, especialista en Medicina Estética de la Clínica Londres, nos da todas las claves. ¡Atenta!

✓ Qué son

Las varices aparecen cuando se hinchan las venas a consecuencia de una acumulación anormal de sangre, por una deficiencia en las paredes de las venas superficiales, que se estiran y se dilatan y acumulan más sangre, sobre todo si la persona está de pie durante ratos muy largos. Esto puede esconder una situación clínica seria.

✓ Tipos

El tipo más corriente son las varices superficiales, conocidas como telangiectasias o, popularmente, arañas vasculares. Son de pequeño tamaño, pero son muy visibles. Habitualmente no suelen conllevar ningún tipo de patología venosa, pero tampoco remiten por sí solas. Es más, tienden a cronificarse.

El otro tipo de varices son las tronculares, que corresponden a lo que conocemos como varices propiamente dichas. Tienen distintos tamaños y esconden patologías más serias que podrían llevar aparejada la aparición de ulceraciones, flebitis o trombosis.

Colocar las piernas en alto ayuda, pero no es suficiente. Hay novedades para mantenerlas a raya.



5 CONSEJOS PARA ALVIARLAS

- ➔ Procura no estar al sol muchas horas, tumbada, sin moverte. El sol y el calor tienen un efecto vasodilatador.
- ➔ Usa calzado cómodo, procura evitar los tacones altos y el calzado excesivamente plano.
- ➔ Sigue la dieta mediterránea, si te alimentas bien, tendrás un peso saludable y evitarás el sobrepeso y la obesidad.
- ➔ Camina por la playa, el agua fresca activa la circulación.
- ➔ Evita estar de pie largos ratos. Sobre todo si tienes antecedentes familiares con varices.



▶ Gel piernas cansadas, de Mi Rebotica.

Ideal para conseguir una sensación de alivio y ligereza en las piernas. 16,50 €

▶ Legvass Transdérmico, de MartiDerm.

Idóneo para situaciones que impliquen estar muchas horas de pie. 16,50 €

▶ Lait Jambes Lourdes, de Clarins.

Mejora la circulación y reduce la hinchazón. 38 €

✓ Por qué salen

Su origen es el mal funcionamiento de las válvulas de los vasos sanguíneos, ya que la sangre no puede vencer la fuerza de la gravedad en su retorno al corazón y se acumula en las venas, dilatándolas. Por si fuera poco, este cuadro puede derivar en complicaciones a largo plazo.

Factores como la herencia genética, el hecho de permanecer mucho tiempo de pie, el sobrepeso, el sedentarismo, los trastornos hormonales o el uso de anticonceptivos, favorecen la aparición de las venas varicosas.

✓ Cómo eliminarlas

Existe una técnica denominada feblesclerosis con Microespuma. Se trata de

un tratamiento indoloro para la paciente que se basa en una inyección de microespuma esclerosante que elimina los vasos venosos enfermos, gracias a su capacidad para desplazar la sangre y adherirla a la pared interna de la vena, provoca

LOS TRASTORNOS HORMONALES O EL USO DE ANTICONCEPTIVOS, FAVORECEN SU APARICIÓN

una disminución de la variz. Es el tratamiento perfecto para eliminar todo tipo de varices y/o arañas vasculares sin cirugía, de forma sencilla, indolora, eficaz y cómoda para el paciente.

✓ ¿Dolorosas o no?

Las varices pueden doler, y su intensidad varía en función de cada persona. Habitualmente el dolor se nota en las zonas que recorren las venas afectadas, sobre todo en la parte inferior de las piernas.

✓ Prevención

Aunque hacerlas desaparecer sea lo más deseado, no existe ninguna solución definitiva para prevenir su aparición. Pero tener un estilo de vida más sano, con una alimentación variada y rica, y realizar ejercicio de manera moderada ayudan a que la circulación sea mejor. Así, se tendrá menor riesgo de padecerlas.

¡LO ÚLTIMO! ESCLEROSIS QUÍMICA

Es una de las técnicas más utilizadas actualmente. Es la esclerosis química, también conocida como microesclerosis.

➔ Se inyecta en el interior de una variz una sustancia esclerosante, que produce la desaparición gradual de la variz. Es muy eficaz para las de mediano o pequeño calibre.

➔ El tratamiento no interfiere su actividad diaria normal. Pero no es aconsejable realizar ejercicio físico brusco, ni tratamientos que produzcan calor en sus piernas.

➔ Se debe evitar la exposición solar directa, y en caso de hacerlo, utilizar una crema con factor de protección muy alto.

➔ No se puede tomar ácido acetilsalicílico (Aspirina), mientras se esté tratando.

www.clinicaszurich.com

