



VIDEOS FOTOS HORÓSCOPO LO MÁS ♥

EL PAÍS

Inicio | Moda | Belleza | Placeres | Celebrities | Blogs



Además: sexo, bienestar, shoppi

lo último maquillaje pelo bienestar

◀ 8 cosas que no debes hacer cuando alguien está deprimido

## Mitos y verdades sobre las varices

Afectan casi al 30% de los españoles. Y ni son solo un mero problema estético ni el quirófano es la única (y dolorosa) solución.

SALOMÉ GARCÍA | 17 DE MARZO DE 2015 | 07:39 H.



Las varices se producen por un mal funcionamiento de las válvulas de los vasos sanguíneos

Foto: Corbis

Etiquetas: Belleza • Bienestar • Salud

Tweet



Varices. Palabra maldita. La mera visualización de esa araña o bulto azulado bajo la piel de las pantorrillas hace que un escalofrío recorra el espinazo. Porque, si la celulitis acapara titulares y ríos de tinta en las revistas femeninas, son ellas, las varices, las que llenan las consultas de los expertos en problemas circulatorios y convierten la operación bikini, el destape de las piernas y el calor en un tormento para quien las padece. En un país como España donde la canícula veraniega aprieta con generosidad esta complicación circulatoria se convierte en un auténtico calvario. **“Se producen por un mal funcionamiento de las válvulas de los vasos sanguíneos. La sangre no puede vencer la fuerza de la gravedad en su retorno al corazón y se acumula en las venas, dilatándolas”**, explica el doctor Juan Fontcuberta, director de la Unidad de Patología Venosa de [Clínica Londres](#). En España, entre un 20 y un 30 % de la población tiene venas varicosas. Y en el reparto las mujeres se llevan la peor parte: un 60 % de féminas frente a un 40 % de hombres, según datos de la [Sociedad Española de Angiología y Cirugía Vascul](#). Cifras más que abultadas para una dolencia que aún vive envuelta en muchos mitos. Y por si fueran pocas, especialistas en cirugía estética y medicina léser y



## BÁSICOS



### Placeres

En el estudio de Jaume Plensa, uno de los escultores españoles más importantes de la historia

Nos adentramos en el universo de la escultura a través del consagrado autor catalán, que nos abre las puertas de su estudio. Conocemos también a cuatro artistas emergentes.



### Actualidad

HGH, la hormona de la potencia que conquista Hollywood

Se suministra e inyecta para rejuvenecer la fortaleza y el buen ánimo. Los hombres de alto poder adquisitivo parecen ser los más interesados en el tema.



### Vips

Tony Mart: "Sou al K"



... y por el tema poco, especialistas en cirugía estética y medicina láser y angiólogos andan a la gresca por ver quién debe tratar a estos pacientes.

**1. ¿Hospital vascular o clínica de estética?** Para el doctor Agustín Arroyo, angiólogo y cirujano vascular del hospital Vithas Nuestra Señora de América, "el diagnóstico y tratamiento de las varices, en sus diferentes grados, debe realizarlo un profesional de la cirugía vascular. La proliferación de centros estéticos con personal no cualificado para tratar esta patología supone un serio riesgo tanto para la salud como para la estética del paciente". Paz Torralba, directora de The Beauty Center, reconoce que "previo diagnóstico con ecógrafo, un médico estético trata las pequeñas arañas vasculares con microespuma. Los casos más graves se derivan al especialista".

**2. Una persona que lleva una dieta saludable, esté en su peso ideal y haga deporte jamás tendrá varices. Malas noticias: no.** Factores como la herencia genética, permanecer mucho tiempo de pie, la genética o el uso de anticonceptivos favorecen la aparición de las venas varicosas. "Por eso quienes tienen predisposición a tener varices deberían evitar factores de riesgo como el sobrepeso, el tabaquismo, la vida sedentaria, el exceso de alcohol, la mala alimentación... Con estas pautas, tal vez no se evite del todo, pero se puede retrasar su aparición y, en caso de aparecer, los síntomas (pesadez, hormigueo, dolor...) serán más llevaderos", indica M<sup>a</sup> Antonia Banda Vázquez, especialista en medicina estética de Clínica Menorca.

**3. Es solo un problema estético.** Todo lo más, incómodo. En absoluto. Aunque, efectivamente, todo empieza como una dolencia que afea la pierna, "es una patología que evoluciona en el tiempo con riesgo de tromboflebitis o trombosis venosa, aparición de manchas, úlceras...", advierte Arroyo.

**4. Hay que acudir al médico cuando las varices ya tienen un tamaño considerable. Falso.** Tanto si presentan su sintomatología característica (molestia, dolor, sensación de pesadez en las piernas o calambres...) como si son asintomáticas es recomendable su tratamiento temprano para evitar posibles complicaciones en el futuro.

**5. Solo aparecen en las pantorrillas. Falso.** También pueden acoplarse en el muslo o en el arco del pie.

**6. La única manera de eliminarlas es en quirófano. No, afortunadamente.** "La safenectomía o *stripping* (por simplificar, cortar el fragmento de vena estropeado y unir los cabos resultantes) es un tratamiento muy agresivo. Y el postoperatorio es largo y engorroso para el paciente. Pero hay técnicas mínimamente invasivas con idénticos resultados", revela Arroyo. La doctora Rosanna Negre Dalmau, del Instituto De Benito, especializada en esclerosis, crioesclerosis, microespuma y láser vascular, prefiere "tratar las varices con microespuma (una sustancia esclerosante que se introduce en la vena enferma), independientemente de su tamaño y localización, siempre que los vasos sean superficiales o fácilmente accesibles". Javier Moreno, director de Instituto Médico Láser, en cambio, se decanta por el láser endovenoso (para sellar desde dentro). "Apto incluso para varices severas con insuficiencia venosa marcada". La ventaja de ambas técnicas es que se practican de modo ambulatorio y permiten al paciente retomar sin problemas su actividad socio-laboral.

**7. Puedo tratarme las varices en cualquier época del año.** Sí, pero mejor evitar el verano. Primero, porque esto es España y la canícula estival puede llegar a ser inclemente. "Aunque al evitar la cirugía nos ahorramos los aparatosos vendajes del proceso quirúrgico, hay que seguir llevando medias compresivas todo el día, incluso para dormir", recuerda la doctora Banda. Y eso a 38 °C por el día y superando los 25 °C por la noche es solo para valientes. "Además, la piel puede enrojecerse, incluso salir algún pequeño hematoma transitorio. Son efectos secundarios sin consecuencias pero si les da el sol pueden quedar manchas".

**8. Con las nuevas técnicas, las varices tratadas no vuelven a aparecer.** Casi cierto. Con la cirugía lo que los expertos llaman las recidivas (las varices reincidentes que vuelven a dar la tabarra donde ya habían aparecido anteriormente) suponen el 60% de los casos. Con la microespuma o el láser no llegan al 5%. Pero haberlas, haylas.

**9. Hay más varices de las que se ven. Mito.** Las varices solo se instalan en venas superficiales. Desde Clínica Menorca hacen un mapeo trasillado de las varices



Tom Moss. "Soy como Moss de la moda masculina" 51 años y sigue siendo mucho más que el 'toy boy' de Madonna en los noventa. De icono gay padrero entregado, el modelo exige más transgresión en la industria.

## Lo más

Leído | Reciente

- 1 8 cosas que no debes hacer cuando alguien está deprimido  
16/03/2015
- 2 Nadia Comaneci, la obsesión por la niña perfecta que no podía ser mujer  
16/03/2015
- 3 La locura de la parafernalia erótica a '50 Sombras de Grey'  
15/03/2015
- 4 Por qué el pelo pierde brillo y cómo recuperarlo  
16/03/2015
- 5 HGH, la hormona de la potencia que conquistó Hollywood  
15/03/2015



En la revista con El País: Jaime Plensa

### FACEBOOK

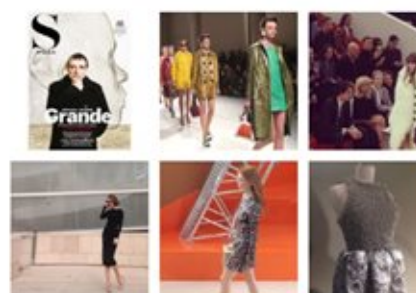


A 150 653 personas les gusta S Moda.



Plug-in social de Facebook

### EN INSTAGRAM





superficiales. Desde Clínica Biomeca lanzan un mensaje tranquilizador: las venas internas, esas que no se ven, no pueden dilatarse porque los músculos que las rodean se lo impiden.

**10. Tras eliminar las venas deterioradas, caminas mal. Falso.** Las venas superficiales solo transportan el 5% de toda la sangre de los miembros inferiores. El otro 95% se transporta por el sistema venoso profundo. Al eliminar las varices, la circulación que pasaba por esas 'venas enfermas' es asumida sin ningún problema por el resto de venas sanas, tanto del sistema profundo como del superficial sano.

Etiquetas: Belleza • Bienestar • Salud

Tweet



### Noticias relacionadas

#### Pelo



Por qué el pelo pierde brillo y cómo recuperarlo

#### Bienestar



8 cosas que no debes hacer cuando alguien está deprimido

#### Actualidad



HGH, la hormona de la potencia que conquistó Hollywood

### Más noticias relacionadas

- 8 cosas que no debes hacer cuando alguien está deprimido
- Zumo de carbón, la última moda de las 'celebrities' para depurar
- ¿Somos adictos al bálsamo labial?
- Estás 'infectado' y tienes síndrome de diógenes digital: ¡Combátelo!
- Por qué Mark Zuckerberg recomienda un libro sobre vacunas
- La mujer que probó la dieta de 14 'celebrities' (y sobrevivió para contarlo)
- Manos descuidadas: 5 razones para que acudas al rescate
- Por qué sentarte a escribir puede resolver algunos de tus problemas
- Qué es el porridge y por qué puede ser bueno para tu salud

Para poder comentar debes estar registrado y haber [iniciado sesión](#)

¿Eres usuario de EL PAÍS?

IDENTIFÍCATE

¿Eres nuevo?

REGÍSTRATE

## En los blogs



Ya puedes ver el tráiler del documental de Iris Apfel

Imperdibles por S MODA



¿Quieres los auriculares de Dolce&Gabbana? Pues cuestan 7.000 euros

Imperdibles por S MODA



'Frozen', el arma secreta de Disney para que vayas a ver 'Cenicienta'

Imperdibles por S MODA

### Inicio Moda Belleza Placeres Celebrities

#### MODA

- "Me reclutaron por un hashtag de Instagram"
- ¡Anda, una mujer con un sintetizador!
- Nadia Comaneci, la obsesión por la niña perfecta que no podía ser mujer
- El talismán de los políticos: no sin mi pulsera

#### BELLEZA

- Mitos y verdades sobre las varices
- Por qué el pelo pierde brillo y cómo recuperarlo

#### PLACERES

- Dominatrix financiera, cuando lo que excita es que te toquen la cartera
- La locura de la parafernalia erótica a lo '50 Sombras de Grey'
- ¿'Foodies' o tocapelotas?, por Eva Hache
- En el estudio de Jaume Plensa, uno de los escultores españoles más importantes de la historia

#### CELEBRITIES



Sobre S Moda  
Quiénes somos  
Contacto

Comercial  
Tarifas y contacto

RSS

Versión móvil  
También en iPad





- 8 cosas que no debes hacer cuando alguien está deprimido
- Las brochas futuristas y otras novedades de belleza que cambiarán tu vida

- Rebecca Hall: "Me jacto de no tener Facebook"
- Tony Ward: "Soy el Kate Moss de la moda masculina"
- Kanye West, el chiste favorito de internet
- 8 razones que convierten a Alicia Vikander en la chica del momento

Direcciones



SÍGUENOS:

EL PAÍS · CONDÉ NAST

[Condiciones de uso](#) · [Política de privacidad](#) · [Bases legales de concursos](#) · [Ganadores de concursos](#) · [Política de cookies](#)