

TERCERA PARTE DEL SEMINARIO: "LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LAS VÁRICES"

En la actualidad, es posible evitar el desarrollo vertiginoso de las deformantes y muy dolorosas várices, pues con los nuevos descubrimientos científicos, se sabe a ciencia cierta cuáles son las causas fundamentales por el que se desarrolla esta patología. Es evidente que la dieta y los estilos de vida particulares de las colectividades ciudadanas, contribuyen enormemente para el desarrollo de esta degeneración orgánica, pero, con ciertos ajustes alimentarios y modus vivendi, se puede evitar con efectividad las incómodas várices. En el presente seminario, explicamos las principales causas por el que se desarrolla esta patología, sin olvidar que el mejor método para controlar esta enfermedad, es por el método preventivo, pues es mejor prevenir que lamentar años de tratamientos dolorosos y muy costosos.

EL ORIGEN DE LAS VÁRICES

No sufra más con las dolorosas e incómodas várices. No se alivie... ¡Cúrese!



“Según numerosos estudios la afección de varices en mujeres es cinco a uno sobre los hombres” (13)

¿Cuáles son los factores que influyen en el desarrollo de las várices en las extremidades inferiores?

25. Los factores que influyen en el desarrollo de las várices son múltiples, enumeramos los más destacados y comunes:

- 1) LA HERENCIA.** La herencia es la adquisición o expresión de rasgos o alteraciones mediante transmisión de material genético de los padres a los hijos, es evidente que: “La herencia genética es la causa principal del desarrollo de las várices” (5).
- 2) LA OBESIDAD.** La obesidad, sobre todo cuando excede el 20% del peso estimado para la edad, estatura y sexo de la persona, es otro factor que permite el desarrollo de las várices, pues: “Unas piernas de contextura gruesa requieren mayor aporte sanguíneo por parte de las arterias, que luego tiene que ser drenado por las venas, lo que favorece la sobrecarga de estas y el fallo precoz” (2).
- 3) EL SEDENTARISMO.** El sedentarismo es un estado de permanente y repetitiva inactividad física, lo que lleva inevitablemente al desarrollo de las varices: “El sedentarismo, es la bomba impulsora del retorno venoso son la almohadilla plantar y los músculos de las piernas; como el sedentarismo no favorece la contracción muscular ni la puesta en funcionamiento de la almohadilla plantar, se provoca un mayor estancamiento de sangre y una mayor sobrecarga valvular, lo que facilita la aparición de las varices” (2).
- 4) PERMANECER DE PIE MUCHO TIEMPO.** Permanecer por largos periodos de tiempo de pie, impide la libre circulación de la sangre venosa de retorno al corazón, por lo que el desarrollo de las várices es inminente: “Trabajos prolongados de pie. Al igual que en el caso del sedentarismo, hay poco ejercicio muscular y, además, el sistema de retorno debe trabajar siempre en contra de la gravedad. Consejo: levantar las piernas y mantenerlas en alto” (2).
- 5) LOS ANTICONCEPTIVOS.** El uso de los anticonceptivos orales, es una medicación esteroidea oral para la anticoncepción. Los dos esteroides principales que se utilizan son la progesterona y una combinación de progesterona y estrógeno. Los esteroides actúan inhibiendo la producción de la hormona liberadora de gonadotropina por el hipotálamo, con lo que la hipófisis no segrega gonadotropinas que estimulen la ovulación: “Los

anticonceptivos (están relacionados directamente con la aparición de las várices, pues). Provocan retención de líquidos y también favorecen, de forma específica, el fallo de las válvulas de las venas reticulares. Muchas mujeres notan cómo los cambios hormonales a lo largo del ciclo cambian la morfología de sus venas y muchas de ellas tienen claro que, coincidiendo con la toma de anticonceptivos, empezaron a desarrollar telangiectasias (arañitas superficiales)” (2).

Factores que permiten el desarrollo de las deformantes várices

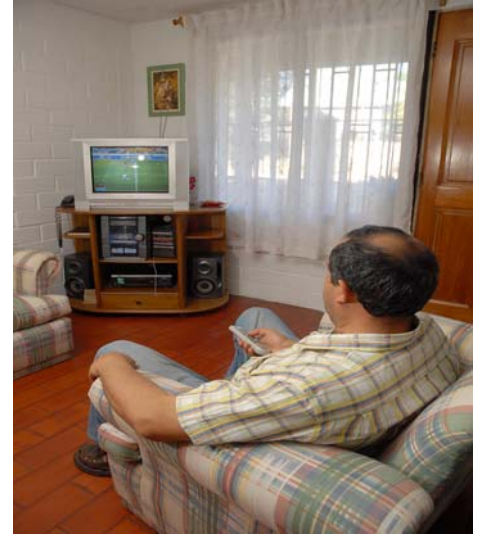
LA HERENCIA



LA OBESIDAD



EL SEDENTARISMO



PERMANECER DE PIE MUCHO TIEMPO



LOS ANTICONCEPTIVOS



EL HÁBITO DE FUMAR



CONSUMIR SAL EN FORMA EXCESIVA



**USAR ROPAS MUY AJUSTADA
PANTALONES APRETADOS
PARTICULARMENTE EN LAS
DAMAS**



EL EMBARAZO



- 6) **PERMANECER SENTADO MUCHO TIEMPO.** Existe una costumbre común en las colectividades ciudadanas, y esta es el estar más de tres horas sentados de manera ininterrumpida, esto es un verdadero peligro para los conductos circulatorios, particularmente de las extremidades inferiores, por lo que el desarrollo de las varices es inminente, recomendamos enfáticamente evitar: “**Permanecer sentado** durante periodos de tiempo prolongados” (14).
- 7) **VIVIR EN ZONAS CALUROSAS.** Es evidente que las personas que viven en zonas tropicales y calurosas, están más proclives a desarrollar las incómodas várices, puede ser porque en las zonas tropicales las personas tienen hábitos alimentarios mucho más complacientes que en las zonas frías, por lo que recomendamos evitar comestibles perjudiciales (azúcar, grasas, frituras, bebidas y comestibles saturados de añadidos químicos, etc.) si usted se va a: “Vivir en zonas calurosas” (14).
- 8) **EL HÁBITO DE FUMAR.** El humo del tabaco contiene más de 4.000 sustancias químicas, algunas de las cuales son tóxicas y al menos 60 se sabe o se sospecha que son carcinógenas. La nicotina, el principio activo del tabaco, es tóxica y altamente adictiva. El consumo de tabaco se ha relacionado con más de 25 enfermedades, incluyendo la degeneración progresiva de los vasos sanguíneos y el desarrollo progresivo de las várices, unido a otros estilos de vida insalubres, por lo que recomendamos nunca: “Fumar” (14).
- 9) **CONSUMIR SAL EN FORMA EXCESIVA.** El abuso de la sal está relacionado directamente con la hipertensión arterial y el cáncer de estómago, además de otras patologías degenerativas de los vasos sanguíneos como las várices, por lo que su consumo debe ser limitado a 200 miligramos diarios, o sea, como la vigésima parte, más o menos, de una cucharadita. Recomendamos evitar: “Consumir sal en forma excesiva” (14).
- 10) **USAR ROPAS MUY AJUSTADA.** El uso de pantalones muy ajustados en las damas y aún en los varones, ha contribuido considerablemente para el desarrollo vertiginoso de las várices, por la excesiva presión que sufren las venas por la indumentaria y las posturas físicas incómodas que asumen las personas que la utilizan. Es evidente que las venas safenas son las que más sufren por las ropas apretadas a la piel de las extremidades inferiores, por lo que recomendamos nunca: “Usar ropa muy ajustada” (14).
- 11) **EL EMBARAZO.** Se ha evidenciado que muchas mujeres desarrollan várices en los momentos de la gestación, pero, esto no es en todos los casos, solo se puede observar el desarrollo progresivo de las várices en las damas cuyo estilo de vida insalubre en cuanto a la dieta, el sedentarismo y el uso de pantalones ajustados es permanente, además las várices se desarrollan en: “El embarazo, pues el peso del bebé aumenta la presión en las piernas” (14).
- 12) **CRUZAR LAS EXTREMIDADES INFERIORES.** No es posible desarrollar várices si se cruzan las extremidades inferiores solo por momentos cortos, pero, hacer de esto un hábito por tiempos prolongados, puede contribuir al desarrollo progresivo de las incómodas y dolorosas várices, pues: “Cruzar las extremidades inferiores contribuye a obstaculizar la circulación” (14).
- 13) **MENOPAUSIA-CLIMATERIO.** La menopausia, es el periodo de la vida de la mujer caracterizado por la interrupción de la menstruación y la pérdida de la capacidad reproductora. En casi todas las mujeres esta disminución de la producción estrogénica tiene lugar entre los 45 y los 50 años. Es evidente: “El desequilibrio hormonal, común en esta época, es la causa de las alteraciones venosas que ya a esta altura de la vida de una mujer dan origen a la aparición de varices de mayor magnitud” (13).
- 14) **TERAPIAS PARA LA REPOSICIÓN HORMONAL.** Las mujeres en el periodo del climaterio (menopausia) en muchos casos siguen las “Terapias para la reposición hormonal”, al mismo tiempo, la terapia hormonal combinada de estrógeno y progestágeno puede disminuir, y en algunos casos eliminar, el dolor que causa la endometriosis. Por lo que las varices pueden desarrollarse por la aplicación de las: “Terapias para la reposición hormonal” (16).
- 15) **ESTREÑIMIENTO.** El estreñimiento es una condición que consiste en la falta de movimiento regular de los intestinos, lo que produce una deposición infrecuente o con esfuerzo, generalmente de heces escasas y duras. La acumulación excesiva de desechos digestivos, permite una presión interior severa en el colon que llega a intoxicar el organismo, por lo que se ha comprobado que realmente el desarrollo de las várices también está relacionada al: “Estreñimiento” (16).
- 16) **POSTURAS INCÓMODAS.** Las posturas incómodas (ver gráficos) y forzadas de las extremidades inferiores, es otro factor que permite del desarrollo de las incómodas várices, por lo que recomendamos evitar las: “Posturas incorrectas” (16).

Factores que permiten el desarrollo de las deformantes várices

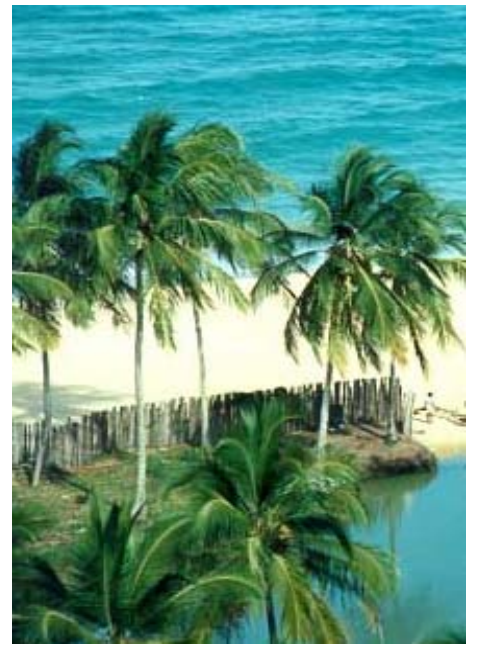
CRUZAR LAS EXTREMIDADES INFERIORES



TERAPIAS PARA LA REPOSICIÓN HORMONAL



VIVIR EN ZONAS CALUROSAS



MENOPAUSIA-CLIMATERIO



POSTURAS INCÓMODAS



ESTREÑIMIENTO



ENVEJECIMIENTRO



LOS TACONES ALTOS



LESIONES EN LAS PIERNAS



- 17) **LOS TACONES ALTOS:** “El otro problema más habitual es el de la afectación del correcto funcionamiento del sistema venoso. Los problemas de tipo circulatorio pueden aparecer como consecuencia de que la bomba de impulsión de retorno de la sangre venosa que supone el funcionamiento de la almohadilla plantar y la contracción de los músculos de las piernas pierden eficacia cuando la forma natural de andar se ve alterada. El bombeo muscular facilita que la sangre vuelva por las venas al corazón, pero, el uso de tacones muy altos lo dificulta, por lo que se produce mayor tendencia a retener sangre en los miembros inferiores, aumentando la presión venosa y facilitando un mayor riesgo de aparición de varices y telangiectasias (*Dilatación permanente de grupos de capilares y vénulas superficiales*), así como retención de líquido en las piernas (edema), que también es perjudicial” (15).
- 18) **ENVEJECIMIENTO.** El envejecimiento es un proceso a través del cual se avanza hacia la ancianidad, que se debe en parte a la incapacidad de las células corporales para poder funcionar con normalidad o para poder producir nuevas células que sustituyan a las que mueren o funcionan de forma inadecuada, este proceso natural debilita con conductos circulatorios, particularmente de las extremidades inferiores, por lo que en muchos casos las várices están ligadas al: “Envejecimiento” (16).
- 19) **LESIONES EN LAS PIERNAS.** Las lesiones de las extremidades inferiores son múltiples, desde simples heridas, llagas hasta un daño o cambio patológico de un tejido corporal, como las patologías cancerosas. Es evidente que las várices pueden estar relacionados con las: “Lesiones en las piernas” (16).
- 20) **INGESTA DE GRASAS.** Las grasas vegetales hidrogenadas y sebos de animales, están relacionados directamente con el desarrollo de múltiples patologías vasculares, por lo que recomendamos: “Como método para prevenir la aparición de varices, se debe en primer lugar reducir (o eliminar en el mejor de los casos) la ingesta de grasas animales por que dejan mucho residuo en el cuerpo” (17).
- 21) **INGESTA DE AZÚCAR:** “El azúcar blanco o refinado es un producto químico cuyo consumo origina una serie de problemas y alteraciones en la salud de las personas que lo toman... Asimismo... el empeoramiento de las varices... van asociadas al consumo de azúcar blanco... **El azúcar puede ocasionar venas varicosas**” (18).



¡NO SE PIERDA LA CUARTA PARTE DEL SEMINARIO: “LO QUE TODOS SIEMPRE HAN QUERIDO SABER SOBRE LAS VÁRICES”!
 Dr. Samuel Laines Molina “Asociación Boliviana de Naturópatas Colegiados” Tel. 2330662 (La Paz- Bolivia)