

Comer para sanar: las tres reglas básicas

El oncólogo Henri Joyeux desvela las tres medidas más eficaces a aplicar en nuestra alimentación diaria para mantenermos sanos.

Canarias7 saludable

suplemento semanal

Efecto procognitivo de algunos antidepresivos

La disfunción cognitiva es una manifestación residual frecuente en la depresión, que tiene una elevada incidencia en los mayores de 65 años.



SOLUCIÓN A LAS VARICES

Cirugía vascular. Un nuevo tratamiento elimina las varices de forma sencilla y eficaz, sin hematomas, inflamaciones o pigmentaciones y que no requiere baja laboral ni reposo, explica el doctor Airam Betancor, especialista de Hospital Perpetuo Socorro



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

ANGIOLOGÍA Y
CIRUGÍA VASCULAR

HPShospitales.com

Llega la revolución al tratamiento de las varices

Hospital Perpetuo Socorro. Ante las varices ha surgido un nuevo tratamiento que las elimina de forma sencilla y eficaz, sin hematomas, inflamaciones o pigmentaciones y que no requiere baja laboral ni reposo, según el doctor Airam Betancor, especialista en Angiología y Cirugía Vascular

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria



C7

Todo sobre el tratamiento de las varices. *El doctor Airam Betancor explica la técnica Venaseal.*

Varices, hinchazón de miembros inferiores, oscurecimiento de los tobillos o úlceras varicosas. Son las manifestaciones de la insuficiencia de las venas safenas, responsable de más del 90% de los casos de insuficiencia venosa crónica.

«Las venas son las responsables de recoger la sangre distribuida a las extremidades inferiores por medio de las arterias y retornarla al corazón. En las venas varicosas se invierte el sentido de la sangre y el retorno las mantiene en la pierna, concentrándose en la zona. Se trata en suma de una dolencia producida por la aparición de venas dilatadas y tortuosas en las que se produce reflujo», explica el doctor Airam Betancor, especialista en Angiología y Cirugía Vascular del Hospital Perpetuo Socorro.

Alertan de su existencia síntomas como piernas cansadas y pesadas, dolor, sensación de calor, hormigueo, calambres nocturnos y/o ardor plantar. Esta dolencia al avanzar provoca señales más visuales, como prominencias en la piel.

Para evitar su desarrollo ha surgido un nuevo y revolucionario tratamiento, en el que Hospital Perpetuo Socorro es pionero en Canarias, denominado técnica Venaseal. Con él no sólo pueden eliminarse de forma sencilla y eficaz las varices sino evitar la cronificación de un problema que no es sólo estético sino una enfermedad vascular que puede derivar hacia posibles complicaciones a partir de su segundo estadio. Entre ellas se encuentra la tromboflebitis y la trombosis venosa profunda, que consisten la formación de un coágulo sanguíneo en el interior de las varices o de las venas profundas de la extremidad que puede llevar a una embolia pulmonar y con ella a la muerte. «Por ello y para corregir de la forma más sencilla y eficaz posible esta patología es por lo que debe consultarse a un especialista desde su primer estadio», asegura el doctor Betancor, introductor de este procedimiento en las islas.

Esta técnica mínimamente invasiva no precisa de ingreso hospitalario, se lleva a cabo en los quirófanos de cirugía menor ambulatoria y el paciente se va a casa al finalizar el tratamiento. Su duración media no suele superar la media hora y sólo precisa de una analítica que asegure una correcta coagulación en el paciente. Indicado a cualquier edad, incluso las más avanzadas, aventaja al láser y la radiofrecuencia endovascular al no liberar calor, por lo que no es necesario infiltrar grandes cantidades de anestesia local en varios puntos de la pierna y elimina el riesgo de quemaduras, hematomas o lesiones de los nervios. Además, no produce inflamaciones, hematomas ni pigmentaciones, como los tratamientos citados o la esclerosis con espuma, y mejora el porcentaje de cierre de la vena safena con el tiempo, evitando en muchos casos las reintervenciones.

«El cianoacrilato adhesivo biológico sella la vena al entrar en contacto con la sangre, con una ligera presión de la mano del cirujano se adhieren las paredes de la vena, haciendo desaparecer el flujo de sangre en el interior de la misma, desviándolo hacia otras sanas. La vena safena sellada se convierte en un cordón fibroso que desaparece con el tiempo mientras los síntomas se desvanecen automáticamente», asegura el angiólogo y cirujano vascular.

Respecto a la safenectomía, otro de los tratamientos existentes, evita el uso de anestesia epidural, ingreso hospitalario e incisiones en la ingle, no produce hematomas y no requiere baja laboral ni reposo. Además, con Venaseal, la mayoría de los pacientes sienten poco o ningún dolor durante ni tras el procedimiento, que está diseñado para reducir el tiempo de recuperación. De hecho, el tiempo de recuperación es mucho menor, hasta el punto de que muchas personas retoman sus actividades diarias inmediatamente después de la intervención y no es necesario utilizar vendajes compresivos ni medias elásticas. Una auténtica revolución para decir adiós a la insuficiencia de las venas safenas y todas sus consecuencias.

Estadios de la enfermedad

■ Las venas safenas forman el sistema de venas superficiales de las piernas y se encargan de recoger alrededor del 10% de su retorno venoso. Cuando permiten el reflujo en su interior se dilatan y sus ramas se convierten en varices. La aparición de varices cuenta con seis fases según el estado en el que se encuentren ya que la enfermedad se va agravando si no se toman medidas al respecto. Por ello, es conveniente tratar esta patología lo antes posible para evitar complicaciones y que el tratamiento sea lo más sencillo y eficaz posible. En el estadio cero el paciente sufre los síntomas de las varices pero estas aún no son evidentes. Comienzan a manifestarse en el transcurso del estadio uno, con la aparición de arañas vasculares o telangiectasias, venas dilatadas de menos de un milímetro de diámetro situadas en la capa más externa de la piel. También en esta fase se incluyen las varículas o venas reticulares, de entre uno y tres milímetros localizadas en las capas intermedias de la piel.
En el estadio dos las varices ya son troncales, de más de tres milímetros de diámetro. En el tres las varices se acompañan de edema o hinchazón en los tobillos y se alcanza la cuarta cuando existe daño en la piel, que se oscurece con manchas marrones. En los dos últimos estadios, el cinco y el seis, aparece la úlcera venosa que, dada su gravedad, requiere de cirugía y curas diarias tardando entre seis y siete meses en curar.

UNIDAD DE MEDICINA DEPORTIVA



HPS
HOSPITAL PERPETUO SOCORRO

USTED SE MERECE
UN RECONOCIMIENTO
MÉDICO

La **Unidad de Medicina Deportiva** del Hospital Perpetuo Socorro cuenta con un equipo de gran prestigio, especializado en Reconocimientos Médicos Deportivos.

Los reconocimientos son necesarios para una segura práctica deportiva y están dirigidos a deportistas profesionales y amateurs que desean mejorar su rendimiento deportivo.

928 49 99 00
www.hospitalperpetuosocorro.es



Acceso al ABORTO SEGURO

Salud reproductiva. La OMS avisa de que cada año se producen en el mundo 25 millones de interrupciones de embarazos inseguros

Canarias7 Saludable
Las Palmas de Gran Canaria

Cada año se producen en el mundo 25 millones de abortos inseguros, el 97% de ellos en países en desarrollo de África, Asia y América Latina, según un estudio realizado por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y el Instituto Guttmacher, publicado en *The Lancet*. «Se necesitan más esfuerzos, especialmente en las regiones en desarrollo, para garantizar el acceso a la anticoncepción y al aborto seguro», ha comentado la autora principal del estudio y científica del departamento de Salud e Investigación Reproductiva de la OMS, Bela Ganatra.

Y es que, prosigue, cuando las mujeres y las niñas no pueden acceder a métodos eficaces de contracepción y aborto seguro, se producen consecuencias graves para su propia salud y la de sus familias. «Esto no debería suceder, pero a pesar de los recientes avances en tecnología y evidencia, demasiados abortos inseguros todavía se producen, y demasiadas mujeres continúan sufriendo y muriendo», ha apostillado la experta.

De hecho, cuando los abortos se realizan de acuerdo con las directrices y normas de la OMS, el riesgo de complicaciones graves o muerte es «insignificante». En este sentido, según el trabajo, aproximadamente el 55% de todos los abortos de 2010 a 2014 se llevaron a cabo de manera segura. Además, casi un tercio (31%) de los abortos fueron realizados con poca seguridad, lo que significa que fueron realizados por un proveedor capacitado usando un método inseguro o anticuado, o por una persona no entrenada usando un método seguro como el misoprostol, un medicamento que se puede utilizar para muchos propósitos médicos, incluso para inducir un aborto.

Del mismo modo, alrededor del 14% de estos abortos fueron realizados por personas que utilizaron métodos «peligrosos» como, por ejemplo, mezclas de hierbas u objetos peligros. Estas acciones pueden derivar en complicaciones como, por ejemplo, abortos incompletos, hemorragias, lesiones vaginales, cervicales, uterinas e infecciones.

Por otra parte, el trabajo ha puesto de manifiesto que en los países en los que el aborto estaba prohibido o sólo se permitía en los casos en los que la vida de la madre, o su salud física, corría peligro, sólo uno de cada cuatro se practicaban en entornos seguros, al contrario que en los países donde estaba legalizado y donde la tasa se abortos seguros se situó en el 90 por ciento de todos los practicados.

RESTRICCIONES. «Restringir el acceso a los abortos no reduce el número de abortos», ha asegurado la OMS, para informar de que la mayoría de los que tienen lugar en Europa y América del Norte son seguros, y de que en estas regiones se producen las tasas más bajas de aborto. Precisamente, casi todos estos países cuentan con leyes relativamente permisivas sobre esta práctica, hay un elevado acceso a los métodos anticonceptivos y los servicios sanitarios son de «alta calidad». «Como muchos otros procedimientos médicos comunes, el aborto es muy seguro cuando se hace bajo las directrices médicas recomendadas», señala.