LA CONSULTA Dr. Airam Betancor

Especialista en Angiología y Cirugía Vascular de Hospital Perpetuo Socorro

CORRER NO SOLO NO ES UN ELEMENTO PREDISPONENTE PARA LA APARICIÓN DE VARICES SINO QUE PUEDE SER UNA PODEROSA HERRAMIENTA PARA EVITAR SU APARICIÓN.



C7

Correr favorece la irrigación sanguínea. *El doctor Airam Betancor explica por qué correr previene las varices.*

«El 'running' mejora y previene las varices»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Qué son las varices?

— Se trata de una dolencia crónica y evolutiva producida por la aparición de venas dilatadas y tortuosas en las que se produce reflujo y la sangre no retorna en camino ascendente hacia el corazón. Es una enfermedad que presenta una mayor gravedad de lo que en general se piensa por las complicaciones que pueden aparecer a partir de su segundo estadio. Entre ellas se encuentra la tromboflebitis y la trombosis venosa profunda, que puede llevar a una embolia pulmonar.

— Suele decirse que el *running* predispone a la aparición de varices, ¿es cierto?

— Es uno de los falsos mitos más frecuentes que acompañan a la aparición de varices. Lo cierto es que correr no sólo no es un elemento predisponente para la aparición de varices sino que puede ser una poderosa herramienta para evitar su aparición. Esto se debe a que se trata de un ejercicio físico que favorece el retorno venoso y mejora la irrigación sanguínea, por lo que es muy recomendable. De hecho, las varices se producen por factores genéticos hereditarios a los que colaboran de forma importante el sedentarismo y la obesidad. El ejercicio físico combate estos factores.

— ¿Y si ya se padecen?

— En caso de existir previamente, aunque pueda provocar molestias en principio, lo cierto es que a largo plazo es beneficioso correr. Estos beneficios son los mismos que los que se obtienen en este aspecto andando pero esta práctica requiere de mayor tiempo para lograr las mismas ventajas. Además, el *running* no tiene ninguna contraindicación con el tratamiento, es más, es recomendable siempre y cuando la insuficiencia venosa periférica no sea grave. Además, se puede seguir practicando ejercicio físico una vez recuperado el paciente pero para evitar los riesgos que pueden conllevar unas varices no tratadas es conveniente acudir a un especialista en angiología y cirugía vascular en cuanto se detecte su presencia o puedan aparecer los primeros síntomas.

— ¿Qué síntomas presentan?

— Dolor, pesadez, piernas cansadas, sensación de calor, hormigueo, calambres nocturnos y/o ardor plantar son los signos que acompañan a las varices de extremidades inferiores, a los que se suman otros de índole más visual que conocemos cuando la patología se agrava.

— ¿Y las llamadas varices del deportista?

— Las varices del deportista son en realidad pseudovarices ya que no se trata de una patología sino aparecen fruto de una adaptación del organismo a las necesidades que le produce la práctica de un ejercicio físico intenso y frecuente para transportar más sangre que alimente la mayor masa muscular existente. Al mismo tiempo, suelen desaparecer por sí solas si se mantiene el mismo ritmo de entrenamiento o incluso al dejar de realizar las sesiones de entrenamiento.

CONSEJOS ANTE LA INSUFICIENCIA VENOSA

■ Pese a que correr es beneficioso tanto para la prevención como en el tratamiento de las varices, existen algunas fórmulas que colaboren aún más a evitar su aparición. Entre las medidas que se pueden adoptar se encuentran las duchas de agua fría tras correr y un pequeño masaje con crema hidratante además de mantener las piernas levantadas para mejorar la circulación. Si ya se padecen en forma leve o moderada, a estas recomendaciones pueden añadirse el uso de medias deportivas de compresión leve o moderada, movilizaciones de la musculatura de las extremidades inferiores tras el ejercicio o someterse a presoterapia.

