



Nº 44 • 3 €  
CÁMARA S.L. 2016  
REVISTA OFICIAL

# viva la vida

## MODA

6 PROPUESTAS  
PARA IR DE BODA

## BELLEZA

VARICES:  
LA TÉCNICA  
QUE EVITA  
EL QUIRÓFANO

## BIENESTAR

LA RELACIÓN  
CON TU MADRE...  
¿ES SANA?

## Y ADEMÁS...

- ✓ Hacer sushi en casa
- ✓ Ruta por las cascadas más bellas de España
- ✓ Casa limpia, todo son beneficios

# SENTIRSE BIEN

a los 30, 40, 50  
o más...

Un estilo de vida elaborado por expertos:  
dieta, ejercicio, cosméticos, salud...

CON  
**PLAN  
REAL**



## Acaba con las VARICES

Edición: Redacción

Aunque también es un problema estético, se trata de una alteración de salud que hay que vigilar (y prevenir) cuanto antes, hay novedades

La sangre tiende a acumularse en las piernas, especialmente al estar de pie, y provocar la sensación de piernas cansadas, hinchazón y aparición de varices, problemas que suelen empeorar con el tiempo, por lo que lo mejor es prevenirlos. Entre un 10% y un 15% de la población las padece, aumentando este porcentaje con la edad y el sexo: las mujeres tenemos casi el doble de probabilidad de sufrirlas.

### ¿CÓMO SE PRODUCEN?

El sistema circulatorio está constituido por venas y arterias. Las venas son las encargadas de llevar la sangre al corazón. Para facilitar este trabajo tienen una válvula en su interior que impiden el efecto retorno y que la sangre vaya hacia atrás y siga su camino hacia arriba, es decir, hacia el corazón. ¿Qué ocurre? En ocasiones esas válvulas se vuelven incompetentes, por lo que el retorno venoso se dificulta y la sangre queda retenida en las venas. Si esto persiste, con el tiempo, las venas terminan por

inflamarse aumentando su tamaño y se crean las conocidas como varices.

### LA GENÉTICA INFLUYE

Las causas de sufrir varices son variadas, pero la genética influye en un 80% el riesgo de sufrirlas. Pero además, su aparición también se ve favorecida por diferentes factores como la **obesidad, el embarazo, el sedentarismo, la edad (aumenta en personas mayores) o profesiones que requieran estar mucho tiempo de pie** como dependientas o camareras. ¡Ojo! Porque estar más de 5 horas de pie o más de dos sentadas son factores que agravan el problema.

### ¿QUÉ SENTIRÉ?

En muchas ocasiones, las varices no producen síntomas y son únicamente un problema estético. Pero a veces puede

### CÓMO ALIVIARLO

- Camina de puntillas. Hazlo durante unos minutos y notarás alivio.
- No cruces las piernas. Esta postura comprime las venas y dificulta el flujo natural de la sangre.
- Duchas frías. Date cada día duchas de agua fría y masajea tus piernas.





4 de cada  
10 personas  
en España  
tienen  
varices  
tratables

↑

ocurrir que presenten algunos como acumulación de líquido e hinchazón en piernas y sobre todo en la zona de los tobillos. Dolores, calambrazos, pesadez y piernas cansadas son otros inconvenientes que también pueden aparecer con frecuencia. Estas molestias pueden empeorar si se está mucho tiempo sin realizar ninguna actividad física, ya que sentirás una sensación de quemazón u hormigueo por las piernas que puede resultar muy molesta. ●

## ¡Quiero eliminarlas sin cirugía!

### Los clásicos

Desde hace años, no es necesario pasar por quirófano para eliminar las varices, se pueden tratar sin cirugía.

#### ● ESCLEROSIS DE VARICES

Consiste en realizar una punción en las venas dilatadas e introducir un producto basado en espuma esclerosante en el interior de la vena, con el fin de trombosarla y que acabe desapareciendo. Se utiliza en varices pequeñas o medianas.

#### ● LÁSER

Existen diferentes tipos de láser vascular, el uso de cada uno de ellos depende del tamaño y profundidad de los vasos a tratar, aunque se suele usar en pequeñas varices o arañas vasculares. La luz láser incide sobre el vaso provocándole un daño por calor, así el vaso dañado se coagula y en ocasiones desaparece al instante. Eso sí, después de las sesiones se debe utilizar una media de compresión durante unos días.

### Lo + nuevo

Hasta ahora, los métodos para eliminar varices requerían cortes o cicatrices, pero este nuevo método es extracorpóreo y permite el regreso inmediato del paciente a la vida normal.

#### ● ULTRASONIDOS: ECHOTHERAPY

Es una técnica basada en la tecnología ultrasonido focalizado de alta intensidad (HIFU). Su funcionamiento es similar al de una lupa que concentra los rayos de sol en un único punto, pero, en este caso, concentrando ondas de ultrasonido de alta intensidad terapéuticas. Múltiples haces de luz son dirigidos hacia una zona objetivo; el haz resultante produce energía, lo que genera un aumento de la temperatura en el punto de enfoque. Esto permite que la vena se caliente, se encoja y se cierre. Sin cortes, sin cicatrices, sin postoperatorio.

#### +INFO:

[www.echotherapie.com/es/](http://www.echotherapie.com/es/)  
Instituto Vascular Internacional  
Tel. 91 575 14 11