

6,99€ (SPAIN ONLY)

# marie claire

## MODA

Inspiración veraniega:  
de Brigitte Bardot a  
Robert Redford

## BELLEZA

Los 16 productos que  
rescatarán tu melena

Fotoprotectores que  
también cuidan el mar

## LIFESTYLE

Especial literatura:  
las novelas más refrescantes

Entrevista inédita a Ouka Leele

Las escapadas gastro  
para comerse las vacaciones

## EL GRAN NÚMERO DEL VERANO

DÍAS DE LIBROS,  
TENDENCIAS Y SOL

NOCHES  
ETERNAS



*Maria Fernández-Rivero*



CANARIAS 7,14€



# Sin varices

AFECTAN A MUCHAS MUJERES Y SUELEN SER MUY MOLESTAS. LEJOS DE SER SOLO UNA PREOCUPACIÓN ESTÉTICA, SON UN PROBLEMA DE SALUD QUE PUEDE EMPEORAR EN VERANO. POR SUERTE, SE PUEDEN ELIMINAR.

por **Magdalena Fraj**

**M**ás del 40 % de la población sufre alguna forma de problema venoso, según el Instituto Vascular Internacional. El doctor Rodríguez Carvajal, angiólogo, cirujano vascular y endovascular en la Clínica de Marbella, explica que las varices son una consecuencia de la insuficiencia venosa del sistema superficial de los miembros inferiores. "Es un problema degenerativo que se produce por el hecho de que somos animales bípedos. Durante todo el desarrollo de la humanidad, la evolución nos ha procurado unas válvulas venosas que contienen la sangre justo en el momento en el que el corazón no late para que no caiga hacia abajo a través de las venas y para que estas siempre tengan esa función del retorno de la sangre, de la periferia al corazón. La insuficiencia venosa se produce cuando estas válvulas fallan y las venas se dilatan. A través de esta hipertensión venosa que se produce y de este cambio de sentido en el flujo venoso de las piernas aparecen las varices", detalla.

## EMPEORAN CON EL TIEMPO

Las mujeres tienen más probabilidades que los hombres de desarrollar varices. Además, se trata de una enfermedad crónica que progresa y empeora con el tiempo, y la genética también juega un factor importante. "Hay una gran cantidad de varices, sobre todo las conocidas como arañas vasculares, que no tienen mayor repercusión a nivel patológico, pero cuando tenemos unas varices abultadas que no son tan visualmente aparentes en cuanto al

**EL CALOR DEL VERANO** TIENDE  
A AGRAVAR LAS MOLESTIAS  
DE LA INSUFICIENCIA VENOSA





color pero que generan un relieve en la superficie y que tienen tensión, tenemos que prestar atención y acudir a un especialista para un correcto diagnóstico y tratamiento", explica el doctor Rodríguez Carvajal.

### LAS VARICES Y EL VERANO

El calor agrava las molestias de la insuficiencia venosa. Desde la Asociación Cuida tus Venas señalan que, sobre todo en verano, se recomienda optar por una dieta rica en fibras, que incluya verduras, legumbres, frutas y frutos secos. Además, los expertos recomiendan mantener las piernas activas, aplicar frío en las piernas para combatir parcialmente la dilatación producida por el calor y masajear las piernas, siempre desde abajo hacia arriba, para ayudar al trabajo de las válvulas venosas.

### CÓMO ELIMINARLAS

Desde el Instituto Vascular Internacional destacan que "los tratamientos actuales sobre varices se pueden realizar de forma indolora, con anestesia local, sin molestias y de forma totalmente ambulatoria sea cual sea su tamaño". Entre las diferentes soluciones, se puede destacar el tratamiento esclerosante (con microespuma, esclerosis líquida o crioesclerosis) o la cirugía, que suele ser el tratamiento indicado para eliminar varices de gran tamaño, o la tecnología *Sonovein*, que permite tratar las varices de cualquier tipo sin necesidad de cirugía, ni de ingreso. ■

## OLVÍDATE DE LAS VARICES

Imagina una lupa que concentra los rayos del sol en un solo punto. *Sonovein* funciona igual, concentrando ondas de ultrasonido de alta intensidad terapéutico (HIFU). "El ecógrafo localiza la variz o vena objetivo, el emisor HIFU emite un haz de ultrasonidos concentrados en el punto deseado de forma similar a como hace la lupa con la luz, pero en este caso el punto es la variz a tratar, produciendo una elevación de la temperatura que vaporiza la variz que se contrae, se destruye y se cierra, respetando los tejidos que la rodean. El tratamiento es totalmente extracorpóreo, es decir no invade el cuerpo del paciente para nada", explica el doctor Luis Miguel Izquierdo Lamoca, angiólogo y cirujano vascular, y director del Instituto Vascular Internacional. El experto señala que el procedimiento se realiza en consulta y que no existe otra técnica que pueda tratar las venas enfermas desde fuera del cuerpo. "Sustituye a las intervenciones y es apto para cualquier persona que requiera cirugía de varices. Sin embargo, no sirve para las arañas vasculares: son demasiado superficiales y se podría dañar la piel", añade el experto.

