



Guía Visual para Pacientes con Varicocele



¿Qué es el varicocele?

El varicocele es una dilatación anormal de las venas dentro del escroto (plexo pampiniforme), similar a las várices pero en los testículos. Suele afectar más el lado izquierdo y puede influir en la fertilidad masculina.



¿Por qué ocurre?

- Mal funcionamiento de las válvulas venosas del cordón espermático
- Aumento de presión venosa en el área escrotal
- Factores anatómicos (más común en el testículo izquierdo)



Síntomas frecuentes

- Dolor sordo o molestia en el testículo afectado
- Sensación de pesadez o calor en el escroto
- Aumento del dolor al estar de pie o hacer esfuerzo
- Dilatación visible o palpable de las venas en el escroto
- Problemas de fertilidad en algunos casos



Factores de riesgo

- Adolescencia o juventud (suele aparecer entre los 15 y 25 años)
- Sedentarismo
- Actividades que aumentan la presión abdominal
- Historia familiar de várices o problemas venosos



Complicaciones si no se trata

- Infertilidad (afectación de la calidad del esperma)
- Atrofia testicular (reducción del tamaño del testículo)
- Dolor crónico testicular



¿Qué dice la ciencia? Tratamientos naturales con evidencia



Fitoterapia con evidencia científica



Castaño de Indias (Aesculus hippocastanum)

- **Acción:** Venotónica, antiinflamatoria
- **Evidencia:** Mejora el retorno venoso, reduce dolor y congestión escrotal

Ruscus aculeatus (rusco)

- **Acción:** Aumenta el tono venoso y linfático, reduce la estasis
- **Evidencia:** Estudios muestran mejora en circulación venosa y síntomas

Centella asiática

- **Acción:** Mejora la microcirculación y síntesis de colágeno
- **Evidencia:** Reduce inflamación, mejora elasticidad de las venas

Nutrientes con respaldo científico

Vitamina C

- **Beneficios:** Estimula colágeno, mejora paredes venosas

Vitamina E

- **Beneficios:** Antioxidante, protege espermatozoides y vasos

Zinc

- **Beneficios:** Esencial para la salud testicular y la fertilidad

Omega-3

- **Beneficios:** Antiinflamatorio, mejora flujo sanguíneo

Rutina y flavonoides

- **Beneficios:** Fortalecen vasos, mejoran retorno venoso

Tabla de esquema terapéutico

Producto/Terapia	Dosis Recomendada	Tiempo recomendado	Beneficios clínicos
Castaño de Indias (extracto)	250-500 mg/día	8-12 semanas	Reducción de dolor, mejora circulación
Ruscus aculeatus	100-150 mg/día	8 semanas	Mejora flujo venoso
Centella asiática	60-120 mg/día	8-12 semanas	Mejora la elasticidad de las venas
Vitamina C	500-1000 mg/día	Continuo	Refuerza vasos, colágeno
Vitamina E	200-400 UI/día	2-3 meses	Protección antioxidante
Zinc	15-30 mg/día	2-3 meses	Mejora fertilidad y salud testicular
Omega 3 (EPA/DHA)	1000-2000 mg/día	Continuo	Antiinflamatorio y vascular



Recomendaciones adicionales

- Evitar el uso de ropa ajustada
- No levantar peso excesivo
- Realizar caminatas suaves diarias
- Elevar ligeramente la pelvis al dormir
- Baños de agua fría en la zona escrotal
- Control del estrés y buen descanso
- Mantener un peso saludable