

Guía Visual para Pacientes con Várices

¿Qué son las várices?

Las várices son venas dilatadas y retorcidas que aparecen comúnmente en las piernas debido a un mal funcionamiento de las válvulas venosas. Esto dificulta el retorno de la sangre al corazón, provocando acumulación y presión venosa.

Síntomas frecuentes

- Sensación de pesadez o cansancio en las piernas
- Dolor o calambres, especialmente al final del día
- Hinchazón en tobillos y pantorrillas
- Picazón o ardor en la piel
- Aparición de venas azuladas o abultadas

Factores de riesgo

- Predisposición genética
- Embarazo
- Obesidad
- Sedentarismo o permanecer mucho tiempo de pie
- Uso de ropa ajustada
- Anticonceptivos hormonales

Consecuencias si no se tratan

- Úlceras varicosas
- Tromboflebitis (coágulos en las venas superficiales)
- Pigmentación o endurecimiento de la piel (lipodermatoesclerosis)
- Sangrado de várices

Fitoterapia con evidencia científica tipo A para várices

Las siguientes plantas medicinales han demostrado eficacia en estudios clínicos para mejorar la circulación venosa y aliviar los síntomas de insuficiencia venosa crónica:

1. Castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*)

- **Principio activo:** Aescina
- **Acción:** Antiinflamatoria, venotónica y vasoprotectora
- **Evidencia:** Estudios controlados han mostrado mejoría significativa de los síntomas como dolor, pesadez e hinchazón

2. *Vitis vinifera* (extracto de semilla de uva)

- **Principio activo:** Oligómeros procianidólicos (OPC)
- **Acción:** Antioxidante, fortalece las paredes venosas
- **Evidencia:** Reducción de edemas y mejora del tono venoso en estudios doble ciego

3. *Ruscus aculeatus* (rusco)

- **Principio activo:** Ruscogenina
- **Acción:** Venotónica, antiinflamatoria, mejora el retorno venoso
- **Evidencia:** Eficaz en aliviar síntomas en insuficiencia venosa leve a moderada

4. *Hamamelis virginiana* (hamamelis)

- **Principio activo:** Taninos y flavonoides
- **Acción:** Astringente, antiinflamatoria y venotónica

5. *Centella asiatica*

- **Principio activo:** Asiaticósidos
- **Acción:** Mejora la microcirculación, estimula síntesis de colágeno
- **Evidencia:** Mejora en la elasticidad venosa y prevención de úlceras varicosas

 Nutrientes con evidencia científica para várices

La suplementación con ciertos nutrientes ha demostrado ser útil como apoyo en el tratamiento de várices, principalmente por su efecto antioxidante, antiinflamatorio y protector vascular:

1. **Vitamina C (ácido ascórbico)**

- **Beneficios:** Estimula la síntesis de colágeno, fortalece los vasos sanguíneos, reduce inflamación
- **Evidencia:** Estudios clínicos muestran reducción en fragilidad capilar

2. **Vitamina E (tocoferoles)**

- **Beneficios:** Antioxidante liposoluble que protege membranas celulares y endotelio vascular
- **Evidencia:** Puede reducir la agregación plaquetaria y mejorar la circulación

3. Rutina (flavonoide)

- **Beneficios:** Mejora la resistencia capilar y reduce la permeabilidad
- **Evidencia:** Estudios han mostrado mejoría en síntomas de insuficiencia venosa crónica

4. Zinc

- **Beneficios:** Participa en la regeneración tisular y el metabolismo del colágeno

5. Ácidos grasos omega-3 (EPA/DHA)

- **Beneficios:** Antiinflamatorios, mejora del flujo sanguíneo y elasticidad vascular
- **Evidencia:** Estudios muestran su eficacia en mejorar parámetros cardiovasculares generales

Tabla terapéutica sugerida

Producto/Terapia	Dosis Recomendada	Duración mínima sugerida	Beneficios Clínicos Principales
Castaño de Indias (extracto)	250-500 mg/día	8-12 semanas	Disminución de hinchazón y pesadez, mejora circulación
Extracto de semilla de uva	150-300 mg/día	8-16 semanas	Refuerzo capilar, reducción de edemas
Ruscus aculeatus	100-150 mg/día	12 semanas	Menor dolor, mejor tono venoso
Hamamelis (tópico o cápsulas)	Aplicar 2 veces/día o 250 mg	6-12 semanas	Reducción de inflamación, mejora estética
Centella asiática	60-120 mg/día	8-12 semanas	Fortalece venas, útil en prevención de úlceras
Vitamina C	500-1000 mg/día	Continuo	Refuerza vasos sanguíneos y síntesis de colágeno
Vitamina E	200-400 UI/día	8-12 semanas	Antioxidante vascular
Omega 3 (EPA/DHA)	1000-2000 mg/día	12 semanas o más	Mejora flujo sanguíneo y reduce inflamación
Zinc	15-30 mg/día	8 semanas	Apoyo a la reparación de tejidos
Rutina	500 mg/día	6-12 semanas	Reducción de fragilidad capilar



Recomendaciones adicionales

- **Evita estar sentado o de pie por largos períodos**
- **Camina diariamente al menos 30 minutos**
- **Usa medias de compresión médica (grado según indicación médica)**
- **Evita cruzar las piernas al sentarte**
- **Mantén un peso corporal saludable**
- **Hidrátate bien y evita el estreñimiento**
- **Evita el calor excesivo (baños calientes prolongados, sol directo)**