

Venas varicosas y arañas vasculares

Las venas varicosas son venas retorcidas que pueden ser azules, rojas o del color de la piel. Pueden tener un aspecto similar a una cuerda y producir un relieve en la piel. Las venas varicosas a menudo están en los muslos, la parte de adelante y atrás de las pantorrillas y en el interior de las piernas, cerca de los tobillos y los pies.

Las arañas vasculares son más pequeñas que las venas varicosas. Por lo general son rojas y se asemejan a las ramas de los árboles o las telarañas. Las arañas vasculares normalmente pueden verse debajo de la piel, pero, a diferencia de las venas varicosas, no producen ningún relieve. En general, las arañas vasculares aparecen en las piernas o el rostro.

Algunas mujeres con venas varicosas y arañas vasculares no tienen ningún síntoma. Si tienes síntomas, puedes sentir las piernas extremadamente cansadas, pesadas o doloridas.

P: ¿Cuál es la causa de las venas varicosas y las arañas vasculares?

R: El corazón bombea sangre cargada de oxígeno y nutrientes que, a través de las arterias, llega a todo el cuerpo. Luego las venas llevan la sangre de diferentes partes del cuerpo al corazón. Normalmente, las venas tienen válvulas que actúan como aletas de una sola vía. Pero si las válvulas no cierran correctamente, la sangre puede volver a la parte inferior de las venas en vez de ir hacia el corazón. Con el tiempo, más cantidad de sangre se estanca en la vena y ejerce una presión que debilita las paredes de la vena. Y así la vena se agranda.

P: ¿Algunas mujeres tienen mayor riesgo de venas varicosas y arañas vasculares?

R: Sí. El riesgo de venas varicosas y arañas vasculares puede ser mayor si:

- **Tienes antecedentes familiares o personales de venas varicosas o arañas vasculares.** En un pequeño estudio, más de la mitad de las mujeres con venas varicosas tenía uno de sus padres con venas varicosas.

- **Estás sentada o de pie por largos períodos.** Al estar sentada o de pie por mucho tiempo, especialmente más de 4 horas seguidas, las venas pueden hacer un mayor esfuerzo contra la gravedad para bombear la sangre hacia el corazón.
- **Tienes obesidad o sobrepeso.** El sobrepeso o la obesidad pueden ejercer más presión sobre las venas.
- **Estás embarazada.** Durante el embarazo, la cantidad de sangre que circula por tu cuerpo se incrementa para sustentar al bebé por nacer. La cantidad adicional de sangre hace que las venas se hinchen. El útero en crecimiento (matriz) también ejerce presión en las venas. Las venas varicosas pueden desaparecer a los pocos meses del parto o pueden permanecer y continuar produciendo síntomas.
- **Eres mayor.** Al envejecer, las válvulas de las venas pueden debilitarse y no funcionar correctamente. Los músculos de la pantorrilla también se debilitan con la edad. Los músculos de la pantorrilla normalmente ayudan a contraer las venas y enviar la sangre hacia el corazón cuando caminas.
- **Usas anticonceptivos hormonales o terapia hormonal para la menopausia.** El estrógeno puede debilitar las válvulas de las venas y así pueden aparecer las venas varicosas. El uso de anticonceptivos hormonales o la terapia hormonal para la menopausia puede incrementar los riesgos de venas varicosas o arañas vasculares.
- **Tienes una enfermedad que dañó las válvulas.** Los coágulos sanguíneos en las piernas o las lesiones en las venas pueden dañar las válvulas.

P: ¿Cómo se tratan las venas varicosas y arañas vasculares?

R: Si los síntomas son leves, tu médico o profesional de enfermería puede sugerirte que tomes medidas en tu hogar, como hacer actividad física regular o perder peso si tienes sobrepeso u obesidad. Tu médico o profesional de enfermería también puede recomendarte que uses medias de compresión durante el día y te las quites durante la noche para mejorar la circulación sanguínea en las piernas. Estas medidas pueden ayudarte a prevenir la aparición de venas varicosas y arañas vasculares. Estas medidas también pueden ayudarte a controlar los síntomas de las venas varicosas y arañas vasculares.

Si las medias de compresión no surten efecto o si sientes dolor o tienes otros síntomas que te incomodan, tu médico o profesional de enfermería puede informarte sobre los procedimientos no quirúrgicos para tratar las venas varicosas o arañas vasculares. Estos procedimientos pueden cerrar las venas permanentemente. Los medicamentos también pueden ayudar a tratar los síntomas de las venas varicosas, incluso hinchazón, dolor y picazón.

Si tienes venas varicosas grandes o en estado agravado, puedes necesitar cirugía. Con la cirugía se eliminan las venas de manera permanente.

Para más información...

Para obtener más información acerca de las venas varicosas y las arañas vasculares, llama a la línea de ayuda de la OWH al 1-800-994-9662 o comunícate con las siguientes organizaciones:

Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre (NHLBI), NIH, HHS

301-592-8573 • www.nhlbi.nih.gov/health-topics/varicose-veins

American Academy of Dermatology

1-866-503-7546 • www.aad.org

American Society for Dermatologic Surgery

847-956-0900 • www.asds.net

Society of Interventional Radiology

703-691-1805 • www.sirweb.org

American College of Phlebology

510-346-6800 • www.phlebology.org

American Venous Forum

414-918-9880 • www.veinforum.org

Puedes consultar una hoja de datos completa sobre este tema en espanol.womenshealth.gov. El material de esta página no está protegido por derechos de autor y se puede copiar, reproducir o duplicar sin autorización de la Oficina para la Salud de la Mujer del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Se agradece citar la fuente. Los contenidos de la OWH están disponibles para la redifusión a través de HHS Syndication Storefront en digitalmedia.hhs.gov.

El contenido se actualizó por última vez el: 5 de octubre de 2018.



www.facebook.com/HHSOWH



@SaludDLaMujer



www.youtube.com/WomensHealthgov