

# ¿Cómo tratar la enfermedad venosa crónica que afecta al 48,5% de la población española?

EN ESPAÑA, LA PREVALENCIA DE LA EVC ALCANZA EL 48,5% DE LA POBLACIÓN (58,5% SON MUJERES) Y, DE ESTE SEGMENTO DE POBLACIÓN, HASTA UN 99% SIGUE ALGÚN TIPO DE TRATAMIENTO.



La enfermedad venosa crónica (EVC) constituye una de las enfermedades más prevalentes en los humanos y es el principal motivo de consulta por patología vascular en asistencia primaria. En el estado español, las enfermedades vasculares representan un 3,4% de las consultas, de las cuales el 69% corresponden a enfermedad venosa crónica.

Datos españoles recogidos en Atención Primaria (Estudio DETECT 2006) indican que el 71% de la población mayor de 16 años presenta algún síntoma o signo de enfermedad venosa crónica, de los que un 49% los califican como importante y/o grave; resultados que coinciden con el estudio Vein Consult. Estas cifras confirman una enfermedad de alta prevalencia en la población, mayor de la esperada por las publicaciones epidemiológicas extrapolables a nuestro país.

Como muchos ya conocemos, la EVC es la incapacidad que tienen las venas de las extremidades inferiores para empujar la sangre desde éstas hasta el corazón para volver a oxigenarla.

En condiciones normales, las válvulas de las venas permiten que la sangre fluya en una sola dirección, manteniendo el correcto flujo de la sangre. Cuando se presenta insuficiencia venosa, las paredes de las venas pueden estar debilitadas y/o las válvulas pueden estar dañadas. Esto provoca la acumulación de la sangre en las extremidades inferiores debido a la incapacidad de retorno del flujo sanguíneo, especialmente al estar mucho tiempo de pie o sentados.

### Causas y factores de riesgo de la EVC:

Los principales factores de riesgo que pueden agravar la insuficiencia venosa crónica son:

**1. La edad:** A medida que pasa el tiempo, las venas no desempeñan con eficiencia el retorno venoso, por lo que se recomienda aplicar medidas preventivas incluso antes de que el paciente presente los síntomas.

**2. Sexo femenino:** Esta patología afecta en su mayor medida al sexo femenino, siendo hasta cinco veces más frecuente que en el sexo masculino. Si la mujer está embarazada o toma anticonceptivos orales, la afección se agrava.

**3. Estatura:** Mientras más altura se tenga, mayor es el esfuerzo contra la gravedad que tienen que hacer las venas para devolver la sangre desde las extremidades hasta el corazón.

**4. Factores genéticos:** Hay personas que tienen antecedentes familiares con esta afección y solo cabría recomendar la aplicación de medidas preventivas.

### Principales síntomas que aparecen en la EVC:

Desde la farmacia, los principales síntomas que pueden referir nuestros pacientes son:

- Dolor intenso, pesadez o calambres en las piernas
- Picor y hormigueo
- Dolor que mejora al levantar las piernas
- Hinchazón de las piernas

- Enrojecimiento de piernas y tobillos
- Venas varicosas superficiales
- Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos
- Úlceras en las piernas y en los tobillos
- Herida en las piernas que cuesta sanar

### Abordaje y recomendaciones desde la farmacia:

Desde la farmacia debemos concienciar a nuestros pacientes de que la enfermedad venosa no se tiene que empezar a tratar cuando uno presenta los síntomas, sino que se puede prevenir su aparición mediante unos hábitos saludables.

Y es que, hoy en día, el estilo de vida no nos ayuda mucho en este sentido, ya que, por ejemplo, pasamos muchas horas sentados en la oficina o con el teletrabajo, las prisas nos pueden llevar a tener malos hábitos alimenticios, entre otros. Algunos de los consejos que podemos recomendar son:

**1. Evitar las altas temperaturas** ambientales, baños al sol y la aplicación directa de calor en miembros inferiores, pues el calor produce vasodilatación cutánea que puede incrementar los síntomas de hinchazón.

#### 2. Cuidado de la piel

- Aseo meticuloso con jabón pH neutro y seco meticuloso

- Hidratación abundante de la piel. Es aconsejable mantener la piel bien hidratada para impedir la formación de grietas.

**3. Sobrepeso:** Se debe evitar el sobrepeso, pues la obesidad puede tener como resultado en pacientes con enfermedad venosa crónica mayor incidencia de trombosis venosa profunda, flebitis, alteraciones tróficas. Se debe de reducir el aporte calórico y aumentar la actividad física para reducir el peso.

#### 4. Actividad física

- Deberá evitar permanecer de pie o sentado durante largos periodo de tiempo.

- Hacer ejercicio físico diario

- Caminar 3-5 kilómetros, 30 minutos al día.

#### 5. Dieta

- Poca sal en las comidas y evitar el estreñimiento, tabaco y alcohol.

- Debe llevarse a cabo una dieta equilibrada, aumentando la ingesta de alimentos ricos

La EVC afecta en mayor medida al sexo femenino, siendo hasta cinco veces más frecuente que en el sexo masculino

en fibra con el fin de evitar el estreñimiento, pues este produce un aumento de la presión abdominal secundaria al esfuerzo evacuatorio y de ese modo frena el retorno venoso a la altura de las grandes venas del abdomen. Hay ciertos alimentos que podemos también recomendar, ya que son de ayuda para aliviar los síntomas de la insuficiencia venosa como, por ejemplo:

• **Diosmina y Hesperidina:** ayudan a reforzar las venas, reducir la hinchazón de las piernas y a mejorar la circulación venosa. Son venotónicas, protegen la pared y las válvulas venosas, disminuyen la hiperpermeabilidad capilar (disminuye el edema), mejoran el drenaje linfático, mejoran los parámetros hemorreológicos, son antioxidantes y antiinflamatorias.

• Plantas naturales venotónicas que favorecen la circulación, como el **rusco**, **maqui**, **vid** y **castaño de indias**, que es venotónico, disminuye la hipermeabilidad y tiene efecto antiinflamatorio.

• **Vitamina C:** tan importante en nuestro día a día y presente en muchos de nuestros alimentos diarios, también ayuda en la EVC, ya que tiene un efecto antioxidante y funciona como vasoprotector.

Varios de estos alimentos no son tan fáciles de consumir en el día a día por nuestros pacientes, pero podemos ofrecerles complementos alimenticios ricos en estos nutrientes como una medida o hábito saludable más para pacientes que presenten esta sintomatología o quieran seguir sintiendo sus piernas libres y ligeras. +

### Referencias:

1. Carrasco-Carrasco E y Diaz-Sánchez S. Recomendaciones para el manejo de la Enfermedad Venosa Crónica en Atención Primaria. 2015. Disponible en: [https://semergen.es/resources/files/noticias/venosaCrocina\\_1.pdf](https://semergen.es/resources/files/noticias/venosaCrocina_1.pdf) [Consultado 4 de mayo 2022]
2. Azcona L. Insuficiencia venosa. Prevención y tratamiento. Farmacia Profesional. 2008, 22(10):36-40
3. Blanco-Fernández, B. Prevención de insuficiencia venosa en atención primaria. Estudio Preliminar. 2019. Disponible en: [https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/4024/0933\\_Blanco.pdf?sequence=1&isAllowed=y](https://dspace.unia.es/bitstream/handle/10334/4024/0933_Blanco.pdf?sequence=1&isAllowed=y) [Accedido 5 de mayo 2022]
4. Carrasco-Carrasco E y Diaz-Sánchez S. Recomendaciones para el manejo de la Enfermedad Venosa Crónica en Atención Primaria. 2015. Disponible en: [https://semergen.es/resources/files/noticias/venosaCrocina\\_1.pdf](https://semergen.es/resources/files/noticias/venosaCrocina_1.pdf) [Consultado 4 de mayo 2022]