

Malditas várices

Como docentes, maestros y profesores, tendemos a pasar de pie –parados, o sea– buena parte de nuestra jornada laboral. Lo que no está del todo mal, pero que tampoco está del todo bien. Junto con la profesión de mozo, la nuestra es una de las que más demanda que nos mantengamos así, de pie. Y junto con los mozos, somos los trabajadores que más sufrimos la enfermedad de las várices. Pero si atendemos al hecho de que la de las várices es una enfermedad que afecta principalmente a las mujeres, y que en la Argentina más del 75 por ciento de los trabajadores docentes son mujeres, y la gran mayoría de mozos son varones... bueno... lo de los mozos queda como una simple anécdota.

Así que dejemos de lado a los pobres mozos, tomemos asiento –aunque sea por un minuto– y vayamos sobre aquello que hoy nos (pre)ocupa: las várices. ¿Qué son las malditas várices? Bueno, técnicamente son consecuencia del aumento de la presión en el sistema de retorno venoso que conduce a la dilatación progresiva de las venas. Esa dilatación provoca dificultades para mantener la dirección de la corriente sanguínea, invirtiéndola en relación a lo que se considera normal.

La enfermedad varicosa puede variar desde las telangiectasias, conocidas como “arañas vasculares” o derrames –y que básicamente representan un problema estético–, hasta las várices que son verdaderos cordones palpables.

Aunque por lo general las várices no ponen en riesgo nuestra vida, sí pueden afectar seriamente la calidad de vida, por las molestias que ocasionan y por la invalidez que pueden llegar a provocar, particularmente cuando aparece una úlcera.

Entre las molestias, se destacan la pesadez, el cansancio, el dolor y el “hormiguelo” en las piernas y la hinchazón en tobillos y pies.

¿Por qué se producen las várices?

No se ha identificado una causa única que produzca esta enfermedad, pero suele existir una predisposición genética. También son producto de factores que predisponen al cuerpo a generar insuficiencia venosa y várices, como el estar de pie demasiado tiempo, el sobrepeso, el sedentarismo, el consumo excesivo de alcohol y tabaco y, sobre todo, la acción de las hormonas femeninas.

CONSEJOS PARA MANTENER LA SALUD DE LAS PIERNAS

- 1. Hacer ejercicios.** Es muy recomendable caminar; si por razones laborales debemos estar parados mucho tiempo, hay que caminar diariamente media hora y practicar algún deporte los fines de semana, de manera de contrarrestar la deficiencia circulatoria que nos imprime la inmovilidad.
.....
- 2. Si pasamos mucho tiempo sentados,** hay que rotar los pies sobre los tobillos, a uno y otro lado. Luego extender las piernas hacia adelante, subiendo y bajando las puntas de los pies. Finalmente, elevar los pies del piso y flexionar las piernas suavemente hacia atrás y hacia adelante.
.....
- 3. Eleve sus piernas cuando esté descansando.** Descansar con las piernas más elevadas que la cabeza por lo menos diez minutos diarios.
.....
- 4. Evitar el exceso de frío y de calor.** Mujeres: evitemos la depilación con métodos calientes y cuide-mos que los ambientes no lleguen a altas temperaturas.
.....
- 5. Evitar el uso de ropa muy ajustada.** No usemos ropa que comprima la cintura, las piernas o la entrepierna. La ropa tiene que ser suave, amplia y ventilada. Las fajas y las ligas, por ejemplo, dificultan la circulación a la altura de los muslos, lo mismo las medias con elástico fuerte.
.....
- 6. Comer sano.** El exceso de peso imprime una mayor presión a los miembros inferiores. Debemos mantener una alimentación natural y reducida en contenido de sales.

