

TROMBOFLEBITIS

Una tromboflebitis se produce cuando un coágulo de sangre causa inflamación de una o más de sus venas, generalmente en las piernas. En raras ocasiones, la tromboflebitis (a veces llamada flebitis) puede afectar a las venas de los brazos o el cuello.

La vena afectada puede estar cerca de la superficie de la piel, causando **tromboflebitis superficial** o puede ser más profunda dentro de un músculo, causando **trombosis venosa profunda** (TVP). Un coágulo en una vena profunda aumenta el riesgo de problemas de salud graves, como un coágulo desprendido (émbolo) que viaja a los pulmones y bloquea una arteria pulmonar (embolia pulmonar).

Causas

Las causas principales son:

- Traumas.
- Enfermedad de Buerger.
- Inyección de sustancias irritantes.
- Aumento de la tendencia de la sangre en coagularse por trastornos genéticos, excesivo consumo de grasa y anticonceptivos orales.
- Reducción del flujo de sangre en una zona a causa de un reposo prolongado en cama o inactividad.

Síntomas

Los principales síntomas son:

- Dolor en la zona de la vena afectada.
- Enrojecimiento y / o hinchazón.
- Rigidez muscular en la zona afectada.

Pronóstico y tratamiento

La tromboflebitis superficial se trata generalmente elevando la pierna afectada, con compresas húmedas calientes, con descanso en cama, y con ayuda de fármacos antiinflamatorios. El ejercicio moderado mejora la circulación y previene la inactividad de las venas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

La tromboflebitis profunda tiene un peligro asociado, la embolia pulmonar o tromboembolismo pulmonar, eventualidad muy grave que hay que tratar desde el primer momento con medicamentos anticoagulantes, generalmente heparina primero y después, cuando ya ha pasado la fase aguda, un anticoagulante oral tipo Sintrom® para prevenir que se vuelva a repetir.

La cirugía se emplea en caso de trombosis venosas profundas repetidas. La vena cava, que es la vena principal del abdomen por la que drenan las piernas su sangre hasta el corazón derecho, puede ser parcialmente bloqueada, de forma que los trombos de las piernas no lleguen al corazón derecho ni, por tanto, a la circulación pulmonar. Con el mismo propósito, a veces se inserta un filtro en la vena cava inferior mediante cateterización venosa, es decir, sin cirugía.

Hábitos higiénico-dietéticos

1. Una correcta alimentación es completamente necesaria para prevenir, mejorar o solucionar el problema, cualquiera que éste sea y, que afecte a la circulación sanguínea.
2. El permanecer muchas horas en pie dificulta y empeora la circulación de las piernas, por lo tanto esta situación debe ser evitada en la medida de lo posible.
3. Los paseos, con los pies descalzos, sobre la arena húmeda de la playa, mejora considerablemente la circulación de nuestras piernas. Además es ideal poder terminar caminando unos 15 minutos dentro del agua.
4. Es muy importante mantener controlados los niveles de colesterol, triglicéridos y glucosa en sangre. Estos dañan, a veces irreversiblemente, venas y arterias.
5. La evacuación diaria se hace necesaria, ésta debe ser regular y ligera. Si la persona tiene problemas en este sentido debe utilizar laxantes suaves y naturales.
6. Las prendas de ropa deben ser ligeras y nunca demasiado ajustadas.
7. Los zapatos nunca deben ser de tacón fino y alto, no deben presionar excesivamente el pie, y deben evitarse los materiales duros o plásticos.
8. Las suelas de goma empeoran la circulación de retorno, por lo tanto las zapatillas de deporte sólo se deben usar para realizar ejercicio, nunca como prenda de vestir habitual.
9. El ejercicio diario y moderado es completamente necesario, tanto para regular nuestros niveles de colesterol, triglicéridos y azúcar, como para facilitar la circulación general de nuestro cuerpo.
10. Siempre que se esté descansando, es conveniente elevar ambas piernas unos grados por encima del cuerpo para facilitar la circulación de las mismas.
11. Es importante mantener un peso corporal saludable de acuerdo a la edad, sexo y altura. A mayor peso, mayores complicaciones.
12. Debe evitarse fumar ya que la nicotina y el alquitrán de los cigarrillos son altamente perjudiciales para el sistema circulatorio.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

13. El descanso apropiado debe ser como mínimo de 8 horas para que nuestro organismo tenga la suficiente capacidad de respuesta ante las agresiones físicas que causan las enfermedades.
14. Las mujeres en época de pre-menopausia o menopausia deben ser conscientes de que son más propensas a padecer problemas circulatorios.
15. La exposición prolongada al sol nunca es recomendable en estos casos.
16. En los baños, debe ser vigilada la temperatura del agua; ésta nunca debe estar excesivamente caliente, sino más bien tibia. De cualquier forma es muy recomendable terminar los baños con duchas de agua tibia en ambas piernas.

Recomendaciones nutricionales

Desde el punto de vista nutricional, se recomienda incluir aquellos alimentos que impiden la formación de coágulos o ayuden a que estos se disuelvan:

- Verduras y hortalizas como pimientos, ajos y cebolla.
- Frutas en general y frutos secos como nueces y almendras.
- Pescados azules, aceite de girasol, soja o avellana.
- Alimentos ricos en fibra para favorecer la reducción de colesterol y evitar el estreñimiento.

Complementos alimenticios

Los siguientes complementos alimenticios pueden ayudar a facilitar la disolución de los coágulos o a prevenir su formación:

Circu Optim® (Nutrinat Evolution), que contiene, entre otros:

- **Castaño de Indias:** Extracto de castaño de indias estandarizado para contener un mínimo de 20% en escina. El castaño de indias es tonificante de la circulación sanguínea, además de antiinflamatorio y antiedematoso.
- **Diosmina y hesperidina:** Flavonoides cítricos con propiedades venotónicas y vasoprotectoras. Favorecen el drenaje linfático y ejercen un efecto antiinflamatorio natural.
- **Cayena:** El fruto de la cayena contiene una oleorresina constituida por capsaicinoides que presentan acción analgésica y antiinflamatoria.
- **Rusco:** Además de su acción como protector capilar, estimula la diuresis, ayudando a remitir la retención de líquidos y los edemas, generadores ambos de pesadez en las piernas.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

V-Vein® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- **Ginkgo biloba:** Ayuda a normalizar el tono venoso.
- **Jengibre:** Fluidifica la sangre, previene la formación de trombos y reduce la tensión arterial.
- **Vitamina C:** Destaca por sus propiedades antioxidantes; mantiene el sistema venoso de forma saludable.
- **Bromelina:** Enzima proteolítica de la piña que inhibe la formación de coágulos, por lo tanto, apoya en la prevención de tromboflebitis.
- **Bioflavonoides cítricos:** Mejoran la fragilidad capilar, la insuficiencia venosa y la retención de líquidos en las extremidades inferiores.

Linfadren (Lusodiete), que contiene, entre otros, **cola de caballo**, que resulta ideal para eliminar líquidos retenidos y obtener el alivio cuando hay hinchazón y otras molestias en las piernas.

Extracto de corteza de pino (Pycnogenol®) (HealthAid): Presenta efectos antiinflamatorios y vasoconstrictores sobre las venas, lo cual ayuda a su estabilidad.

HeartMax® (HealthAid), que contiene, entre otros:

- **Ácidos grasos esenciales Omegas 3 y 6:** contribuyen a mejorar el flujo de la sangre y previenen la agregación plaquetaria.
- **Ajo:** mejora la fluidez de la sangre y evita coágulos de sangre o tromboflebitis.
- **Coenzima Q10:** mejora la circulación sanguínea.
- **Bioflavonoides (rutina y bioflavonoides cítricos, como la hesperidina):** mejoran la fragilidad capilar, la insuficiencia venosa y la retención de líquidos en las extremidades inferiores.

Plantas medicinales

Uña de gato 475 mg (HealthAid): Disminuye la capacidad de coagulación de la sangre, ya que la fluidifica.

Ulmaria: contiene flavonoides (quercetina, rutina, hiperósido) con propiedades antioxidantes que van a favorecer la salud de las arterias y venas. Además, previene la trombosis.

Diente de león: aumenta el volumen de orina, favoreciendo la circulación sanguínea.

Cola de caballo: está considerada como una de las mejores plantas hemostáticas y regeneradoras, por la presencia de silicio orgánico en su estructura molecular.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.