

ÚLCERAS VARICOSAS

Las úlceras venosas o varicosas en las piernas son heridas o lesiones que se localizan entre la rodilla y el tobillo y ocurren en la presencia de enfermedad en las venas o insuficiencia venosa. Se denominan crónicas cuando no cierran o permanecen abiertas durante más de 4 semanas.

Son las úlceras más frecuentes en las piernas, abarcando aproximadamente el 70% del total y en algunas ocasiones pueden estar combinadas con otro tipo de lesiones.

Estas úlceras son la etapa más avanzada de la enfermedad venosa crónica que inicia con las várices, continúa con el edema (hinchazón), posteriormente con cambios de coloración (ocre) en los tobillos y finalmente la úlcera en el mismo lugar.

Causas

Las úlceras venosas o varicosas aparecen debido a un fallo en las válvulas de las venas de la pierna, lo que produce su reflujo, es decir, que la sangre regrese de la parte superior del cuerpo hacia los pies (hacia abajo), siendo que la función normal de la venas es transportar la sangre de las piernas de regreso al corazón (hacia arriba). Esta alteración, llamada insuficiencia valvular venosa provocará el congestionamiento de las venas en las piernas, y cuando se hace crónico, provocará el daño en la piel de la parte inferior de la pierna con inflamación, endurecimiento, oscurecimiento, sequedad y finalmente la ruptura debido a la desoxigenación de los tejidos locales.

Si la insuficiencia venosa no se trata, la evolución típica de estas úlceras es la tendencia a estar cerrando y abriéndose en forma cíclica, lo que afecta seriamente la calidad de vida de los pacientes.

Tratamiento

Además de un adecuado control de enfermedades crónicas que también se padezcan, el tratamiento específico de una úlcera venosa o varicosa se centra en el manejo de la lesión local y el tratamiento de la causa que la provocó.

Para el manejo local, será necesario desbridar (limpiar) la úlcera del tejido desvitalizado (muerto), infectado, o restos de sustancias aplicadas anteriormente. Asimismo, se debe controlar el edema (hinchazón) y/o inflamación que pueda existir alrededor de la úlcera.

La frecuencia de las curaciones cuando ya se tiene resuelto lo anterior no debe ser diaria, debiendo favorecer la formación de "tejido de granulación" que será sobre el

INFORMACIÓN RESERVADA PARA EL USO DEL PROFESIONAL DE LA SALUD

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

cual se desarrolle la piel, no lastimándola continuamente y manteniendo un medio húmedo adecuado.

Para el tratamiento de la enfermedad venosa que provoca la úlcera varicosa es fundamental y obligado el uso de alguna técnica de “compresión graduada” ya sea mediante vendajes o medias elásticas indicados por un experto, ya que éstas favorecerán el drenaje venoso en el sentido correcto (hacia arriba) al ser más firmes en la parte inferior y más suaves en la superior. Si esto no se lleva a cabo, el fracaso en el tratamiento es inminente.

Finalmente, tanto para favorecer la velocidad de cicatrización, como para evitar la recaída es recomendable tratar las venas enfermas o várices desde su origen, que no siempre son visibles a simple vista. En casos extremos se necesitará realizar un procedimiento quirúrgico para reestablecer una circulación venosa adecuada.

Asimismo, existe una serie de recomendaciones que pueden ayudar a evitar el desarrollo de la insuficiencia venosa:

- Controlar el peso: Disminuir el consumo de sal y una alimentación equilibrada rica en verduras.
- Seguir una dieta con alto contenido en fibra: Una dieta rica en fibra contribuye a regular y a equilibrar el intestino para que funcione correctamente. Por esta razón se recomienda el consumo de frutas, verduras, frutos secos, legumbres y muchos cereales.
- Beber abundantes líquidos: Los líquidos ayudarán a eliminar toxinas y depurar todo el organismo en general.
- Evitar el consumo de alcohol y tabaco.
- Mantener las piernas elevadas: Se aconseja dormir con las piernas ligeramente levantadas, poniendo una almohada bajo los pies o elevando las patas de la cama. Otra manera de facilitar la circulación durante el sueño es acostándose sobre el lado izquierdo del cuerpo.
- Llevar una ropa cómoda: Es aconsejable llevar prendas de ropa que no opriman o que no sean demasiado ajustadas para que la circulación no se vea afectada. Por otro lado llevar zapatos demasiado ajustados o tacones demasiados altos o bajos puede causar cansancio en las piernas.
- Hacer ejercicio: Evitar el sedentarismo. Los ejercicios más aconsejables para prevenir y minimizar el problema de las piernas cansadas son la natación, el ciclismo o simplemente correr o andar.
- Caminar descalzo en el hogar: Favorecerá la circulación sanguínea de las piernas.
- Movilizar sus piernas para activar la circulación, elevando y bajando los talones.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA EL USO DEL PROFESIONAL DE LA SALUD

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

- Ducharse con agua templada y terminar con un chorro de agua fría en las piernas para tonificarlas. Alternar chorros de agua fría y caliente ya que los cambios de temperatura estimulan la circulación y mejoran la elasticidad de las piernas.
- Realizar un masaje desde el tobillo al muslo, utilizando aceite o crema corporal mientras lo lleva a cabo, ya que la piel seca agrava los síntomas. Un hidromasaje circulatorio con aceites esenciales activadores como el romero, el pomelo, o el pino, también sirve para aumentar el flujo sanguíneo.
- Someterse a un pediluvio (baño de pies tomado con fines terapéuticos) al final del día, con ortiga, romero, menta y sándalo. Después del pediluvio, realice un masaje desde la punta de los dedos del pie al muslo, durante unos minutos.

Fitoterapia

También se recomienda utilizar la fitoterapia bien en suplementos o en infusión para mejorar su circulación. Entre las plantas medicinales destacan:

Botánico	Indicación
Naranja amarga	Varices, hinchazón de los tobillos y fragilidad de los capilares.
Hamamelis	Estimula la circulación venosa evitando que las venas se dilaten y se formen varices
Rusco	Piernas cansadas, hemorroides y la hinchazón.
Vid roja	Insuficiencia venosa y la fragilidad capilar cutánea gracias a sus componentes vasoprotectores. En general, mejora la sensación de piernas cansadas, las varices, la cuperosis y las hemorroides.
Castaño de Indias	Tonifica las paredes y protege los capilares. Además tiene capacidad astringente y antiinflamatoria.
Grosellero negro	Pequeños derrames en las piernas.
Ginkgo biloba	Varices, gracias a su alto contenido en flavonoides.
Centella asiática	Insuficiencia venosa, hinchazón.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA EL USO DEL PROFESIONAL DE LA SALUD

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

Meliloto	Trastornos circulatorios al tener una acción antiinflamatoria y aumentar el retorno venoso
Pycnogenol	Mejora la filtración capilar, reduce los síntomas y el edema.
Bioflavonoides, incluye las oxerutinas	Insuficiencia venosa y la retención de líquido en las extremidades inferiores. Además, mejora la fragilidad capilar.

Productos recomendados:

De forma oral

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.

V-Vein® (HealthAid), que contiene:

- **Ginkgo:** Particularmente eficaz para mejorar los problemas circulatorios, permitiendo la dilatación venosa, arterial y de los capilares. Aumenta la microcirculación y la viscoelasticidad sanguíneas, previniendo la aparición de trombos.
- **Jengibre:** El jengibre mejora los problemas de circulación. También se considera un alimento "caliente", que provee al cuerpo con el calor adicional en condiciones de frío.

Vitamina C Plus (Nutrinat Evolution): Contribuyen a la formación normal de colágeno para una función saludable de los vasos sanguíneos, mejorando el flujo de la sangre.

Pycnogenol® (HealthAid): El término pycnogenol se creó para denominar a un grupo entero de compuestos fenólicos, pero en la actualidad, Pycnogenol® se utiliza exclusivamente para denominar al **extracto de corteza de pino marítimo**

INFORMACIÓN RESERVADA PARA EL USO DEL PROFESIONAL DE LA SALUD

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

francés (*Pinus pinaster*) producto rico en sustancias antioxidantes cuyo nombre y proceso de elaboración se encuentran registrados bajo patente.

Pycnogenol® contiene entre 65 y 75% de proantocianidinas las cuales tienen afinidad por las células con glicosaminoglicanos, situadas en tejidos como la piel, la pared vascular o la mucosa intestinal. Gracias a esta cualidad, el Pycnogenol® reduce los microsangrados y la formación de edema en los vasos sanguíneos, mejorando la función vascular y la circulación periférica.

Linfadren (Lusodiete), que contiene:

- **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.
- **Ginkgo:** Particularmente eficaz para mejorar los problemas circulatorios, permitiendo la dilatación venosa, arterial y de los capilares. Aumenta la microcirculación y la viscoelasticidad sanguíneas, previniendo la aparición de trombos.

L-Arginina 500 mg (HealthAid): Mejora la síntesis de colágeno y aumenta la resistencia a la tensión, estimula la secreción de los importantes factores de cicatrización de heridas, sirve como precursor del óxido nítrico (NO) y mejora la función inmunitaria.

Antiox Care® (Nutrinat Evolution)/Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova), que contienen, entre otros:

- Vitamina A: Ejerce un efecto positivo sobre la curación de las heridas, modulando la actividad del colágeno y estimulando las células epiteliales.
- Vitamina C: Una deficiencia de vitamina C se asocia con un elevado riesgo de desarrollar úlceras en la piel. Tiene efecto antioxidante y reduce el daño producido por los radicales libres. El ácido ascórbico es necesario para la síntesis de hidroxiprolina, componente primordial del colágeno. También aumenta la respuesta inmune.
- Vitamina E: Tiene propiedades antioxidantes, neutraliza la acción de radicales libres y previene el daño tisular.
- Ácido fólico: Está involucrado en la regeneración de la piel y la cicatrización.
- Selenio: Actúa sinérgicamente con la vitamina E.
- Zinc: Estimula la formación de colágeno, mejora la regeneración de tejido, neutraliza los radicales libres y previene el daño oxidativo, previene el daño por isquemia. El déficit de zinc se asocia a lesiones dérmicas y alteración en el proceso de cicatrización de úlceras.
- Hierro: Necesario para la hidroxilación de lisina y prolina en la formación de colágeno.
- Cobre: Componente importante en procesos enzimáticos, cataliza el primer paso de formación de colágeno.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA EL USO DEL PROFESIONAL DE LA SALUD

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

Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution): Ejercen una función protectora sobre la piel. Además, tienen efecto antiinflamatorio y vasodilatador, además de reforzar el sistema inmune.

De forma tópica

Tepezcohuite, crema regeneradora y/o reparadora: El tepezcohuite facilita la cicatrización y la renovación de la piel.

Vitamina A, crema: La vitamina A ejerce un efecto positivo sobre la curación de las heridas, modulando la actividad del colágeno y estimulando las células epiteliales.

Vitamina E, crema o aceite: La vitamina E presenta propiedades antioxidantes, neutraliza la acción de radicales libres y previene el daño tisular.

Además, son beneficiosas las plantas con acción cicatrizante y antiséptica; si los tejidos están necrosados (la piel está muerta) también son útiles las plantas de efectos astringentes. La aplicación se realiza en forma de lavados con la infusión o decocción; si la lesión está infectada o abierta y tarda en cicatrizar se aconseja utilizar entonces compresas o cataplasmas.

Aloe, Centaura menor y Digital: Excelentes cicatrizantes.

Agrimonia: Cicatrizante muy eficaz en heridas y úlceras de cicatrización lenta.

Aliaria: Cicatrizante, revitalizante de la piel.

Hipérico: Estimula la regeneración de la piel, reduce la reacción inflamatoria alrededor de la lesión.

Manzanilla romana: Cicatrizante, emoliente, antiséptico.

Milenrama y Romero: Cicatrizantes, antisépticos, antiinflamatorios, muy eficaces en úlceras y heridas.