

Clínica Lucq: consejos contra las varices en los meses de calor

Clínica Lucq, especializada en angiología y cirugía vascular, comparte una serie de consejos para lidiar con la insuficiencia venosa crónica en los meses más cálidos

La insuficiencia venosa crónica agrupa una serie de enfermedades que tienen en común la existencia de una disfunción en el sistema venoso de la extremidad inferior, aceptándose que su punto de inicio es la incompetencia de las válvulas de las venas, que eleva la presión venosa a niveles patológicos.

De forma general, los principales síntomas suelen ser sensación de pesadez, cansancio de las extremidades, hinchazón, sensación de calor y/o picor, así como la manifestación más evidente de la insuficiencia venosa crónica: las varices.

“En Clínica Lucq somos un centro médico dedicado al diagnóstico y tratamiento de todo tipo de patología venosa con un enfoque integral, que incluye la investigación e incorporación de la tecnología más vanguardista”, explican desde el centro.

Consejos contra las varices, ¿cómo cuidarlas cuando llega el calor?

Cuando las temperaturas superan los 25 grados, las personas con varices e insuficiencia venosa suelen sufrir complicaciones. Esto se debe al efecto vasodilatador del calor, es decir, el fenómeno por el cual los vasos sanguíneos aumentan su tamaño.

Por este motivo, el cuidado de las mismas debe ser aún mayor en los meses de primavera y verano, siguiendo una serie de medidas efectivas para que no empeoren:

Evitar la exposición prolongada al sol, especialmente durante las horas de máximo calor. En cualquier caso, siempre se hará con crema protectora.

Aplicar duchas frías de forma regular, además de geles con dicho efecto mediante masajes en sentido ascendente.

Si se va a la playa, conviene bañarse de vez en cuando para activar la circulación de las piernas.

“Nadar un poco alternándolo con paseos por la orilla”, recomiendan.

En caso de sentirse cansado, acostarse y poner las piernas en alto, por encima del corazón.

Al igual que el resto del año, evitar la ropa ceñida, los zapatos muy altos y tener una vida sedentaria.

“Las varices se combaten con ejercicio”.

Los interesados en contactar con el centro, pueden hacerlo a través del 954 22 35 36. Además, es posible concertar una cita previa desde la misma web.

Datos de contacto:

Clínica Lucq
info@clinicalucq.es
954 22 35 36

Nota de prensa publicada en: [Sevilla](#)

Categorías: [Medicina](#) [Industria](#) [Farmacéutica](#) [Sociedad](#) [Andalucía](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>