

Clínica Lucq: las varices y el embarazo

La clínica de angiología y cirugía vascular sevillana, Lucq, tiene las claves para una mejor circulación de las piernas durante el embarazo

La patología varicosa, conocida comúnmente como varices, consiste en un problema médico y estético que se presenta en forma de venas dilatadas, encontrando su causa en un mal funcionamiento del sistema circulatorio. Además, le suelen acompañar otros síntomas como la hinchazón y pesadez de piernas, picor y cosquilleos.

De forma general, la aparición de las varices está influida por diversos factores de riesgo como son la herencia genética, la obesidad, la vida sedentaria, las alteraciones hormonales y el embarazo. “Por esto, son mucho más comunes en mujeres que en hombres, especialmente en las que superan los 30 años”, explican desde Clínica Lucq.

Clínica Lucq: ¿por qué aparecen varices durante el embarazo?

Durante un embarazo, el cuerpo de la mujer sufre múltiples cambios que pueden ir desde el aumento de las mamas a la mayor pigmentación de la piel o las estrías. Las varices aparecerán a partir del tercer mes de gestación, pero será alrededor del sexto mes cuando se hagan más evidentes.

La explicación se encuentra principalmente en dos factores:

1. Las hormonas, que provocan la dilatación de las venas. Esto se debe a un proceso natural que contribuye a que llegue más sangre al útero, con el oxígeno y nutrientes que el feto necesita para crecer.
2. La presión abdominal que ejerce el útero dilatado. Además, el crecimiento del útero comprimirá las venas del drenaje de la pelvis, lo cual dificulta el vaciado de la sangre de las piernas y provoca dilatación.

“La aparición de las varices será muy frecuente en casi un 50% de embarazadas, afectando en mayor medida a las mujeres con antecedentes genéticos, y en partos gemelares”.

Clínica Lucq: ¿qué se puede hacer para evitarlas?

Aunque no siempre es posible evitarlas completamente, sí pueden minimizarse a través de una serie de consejos:

No usar ropa demasiado ajustada, que comprima pelvis y extremidades.
Evitar estar de pie durante largos periodos de tiempo.

Descansar con las piernas elevadas. “Se puede usar un cojín para dormir y hacerlo preferentemente sobre el lado izquierdo”.

Caminar de forma regular ayudará a la circulación.

Siempre que sea posible, practicar natación y/o realizar ejercicios dentro del agua.

Controlar el aumento de peso llevando una dieta saludable. Es muy importante hidratarse bien.

Contemplar el uso de medias de compresión. Aunque no evitarán que aparezcan completamente, disminuirán la incidencia de insuficiencia y mejorarán la sintomatología.

En Clínica Lucq son especialistas en patología varicosa, ofreciendo el primer tratamiento integral de varices en la ciudad de Sevilla. En caso de estar interesado en contactar con ellos, sugieren llamar al 954 22 35 36.

Datos de contacto:

Clínica Lucq
954 22 35 36

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

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

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>