

Autor: Menéndez Dávila, Mileyda.
Titulo: Cuando las venas se rebelan.
SEXO SENTIDO

Fuente: Juventud Rebelde. 18/06/05 pag.: 05

Cuando las venas se rebelan.

SEGÚN afirma un antiguo proverbio, muchas personas pasan la primera mitad de su vida echándose a perder la otra mitad, pero se dan cuenta casi siempre cuando resulta demasiado tarde.

En materia de salud, este es un error en el que incurren frecuentemente las mujeres desde su adolescencia, pues por lucir más atractivas acuden a recursos estéticos extremos, que tarde o temprano generan en su organismo reacciones adversas, como las temidas várices.

Así lo ha comprobado el angiólogo Carlos Rodríguez Valdés-Fauley en su consulta del CIMEQ (Centro de Investigaciones Médico Quirúrgicas), a la que acuden no pocas jóvenes alarmadas por esas feas "venitas" que despuntan en sus piernas y muslos.

"En muchos casos el diagnóstico es fácil de hacer, pues son pacientes que abusan de los tacones altos, usan ropa ajustada o pasan un tiempo muy prolongado de pie sin dar descanso a sus piernas", describe Valdés-Fauley.

Al decir de este experimentado médico, las várices constituyen la principal preocupación del 90 por ciento de las pacientes que atiende: no tanto por su incidencia en la salud como por el daño que traen a su apariencia.

Es por eso que además de ser un problema circulatorio real, que se acompaña de malestares y mucho cansancio, pueden convertirse en el detonante de una baja autoestima en las féminas, influyendo de ese modo en su sexualidad.

CUIDARSE DESDE TEMPRANO

Según explica el angiólogo entrevistado, existen tres momentos en la vida de una mujer para temer seriamente la aparición de estas molestas afecciones vasculares: la pubertad, el embarazo y la menopausia.

Los cambios hormonales propios de esas circunstancias hacen más vulnerables el sistema circulatorio de las extremidades inferiores, de por sí bastante comprometido por la posición bípeda que adoptamos los humanos, pues nuestras piernas no están realmente preparadas para resistir todo el peso de la columna líquida de sangre.

Ante ese "precio" a pagar por la evolución de la especie, es preciso tomar ciertas precauciones para mantener más tiempo en buen estado nuestras extremidades inferiores.

Estas incluyen los cambios frecuentes de posición, hacer ejercicios físicos, ingerir abundantes líquidos, seguir una dieta libre de grasas y no excederse en el peso corporal.

Sin embargo, la mayoría de las jóvenes -y muchas mujeres adultas- desoyen estos consejos cotidianamente, haciendo más caso a la moda que a la genética.

"Si otras personas en la familia han sufrido de várices, la probabilidad de heredar este padecimiento es bastante alta", afirma el doctor Valdés-Fauley. "Por eso las adolescentes no deben descuidar su apariencia de mañana exagerando en sus hábitos de hoy".

También influyen en esta situación ciertas deformaciones podáricas, como el metatarso caído -conocido como pie plano-, que de no

corregirse a tiempo se convierte en factor predisponente de trastornos circulatorios, según apunta el experto.

Sin embargo, ¿quién no conoce el rechazo de las jovencitas ante la idea de usar zapatos ortopédicos, o al menos soportes? Solo de proponérselo a algunas de ellas se muestran horrorizadas en la consulta.

Ahora se usan las sandalias pegadas al piso o los tacones exagerados, pero ambos extremos van en contra de lo natural, afirma Valdés-Fauley. Igualmente ocurre con los pantalones muy ajustados, las licras y otras extravagancias del vestir, que atentan hoy contra la salud de las féminas como antaño lo hicieron los corsés, las fajas y los ligeros para sujetar las medias.

"Además de perjudicar su organismo, estas exageraciones dañan su imagen más de lo que las favorece, pues al llegar el 'momento de la verdad' el hombre observa en su verdadera dimensión lo que se trató de encubrir o resaltar_ y además descubre los complejos de su pareja", opina.

PIES ALERTAS

El embarazo y la menopausia tienen en común una mayor predisposición hacia las várices, no solo por las inevitables razones endocrinas, sino también por el aumento del peso corporal, que hace más difícil la tarea de nuestras piernas.

Por eso se recomienda para esas etapas no pasar demasiado tiempo de pie o sentadas en una misma posición: es preferible dar pequeñas caminatas frecuentes y descansar con las piernas en alto, además de masajear los pies periódicamente y sumergirlos en agua tibia.

Tampoco es bueno bajar de peso de forma abrupta, precisa el doctor, pues se pierde demasiado tejido y eso afecta a la circulación, entre otros trastornos. Es preferible optar por el ejercicio físico y una buena dieta, rica en vegetales, mantenidos ambos con la voluntad que suele emplearse en "sufrir para ser bellas", como enseñaron a nuestras abuelas.

También hay quienes pasan mucho tiempo en una misma posición por motivos laborales, como las dependientas y maestras, que se mantienen paradas casi ocho horas diarias, y aquellas que permanecen sentadas en un aula, una faena industrial, tras un buró o frente a una computadora.

Para ellas, el especialista sugiere algunas medidas extras: "Además de usar ropa ligera y calzado confortable, sería conveniente descansar cada cierto tiempo del rigor de un puesto sedentario. Hace algún tiempo existía la gimnasia laboral, que tomaba pocos minutos y era muy saludable.

"Al trabajar de pie, ayudan un par de medias panties de talla adecuada, y sentado deben elevarse los pies al menos diez o quince centímetros del suelo y cuidarse de no mantener las piernas cruzadas, porque eso es fatal para ellas y acelera la aparición de várices", recomienda el angiólogo.

Y si a pesar de todo las venas se rebelan, a cualquier edad, es imprescindible consultar a un especialista de inmediato y someterse a su tratamiento, ya sea quirúrgico, farmacológico o de cambios drásticos en el estilo de vida.

Solo así podrá contarse con unas piernas saludables y aún bellas en la segunda mitad de nuestras vidas.