

LAS VARICES

Numerosas son las personas que, de manera hereditaria o profesional, están predispuestas a desarrollar esta patología venosa que puede convertirse en un simple problema estético, pero también tener graves consecuencias orgánicas.

Alrededor del año 1550 a. C., los egipcios ya describían las varices como dilataciones “serpentinadas” de los miembros inferiores (papiro Ebers). Pero será mucho más tarde, en 1628, cuando William Harvey describirá el sistema circulatorio en su conjunto. Gracias a este médico inglés, hoy en día sabemos que la función principal de nuestros 300 km de venas consiste en transportar la sangre cargada de desechos metabólicos desde las células hacia el corazón. Éste se encargará de dirigir la sangre hacia la aorta, gran arteria que sale del corazón y se ramifica progresivamente hasta llegar a los órganos emuntorios (hígado, intestinos, riñones, piel y pulmones), cuyo objetivo es filtrar dicha sangre.

Para que la sangre llegue al corazón, la circulación venosa debe desafiar la fuerza de gravedad terrestre. Para facilitar este retorno venoso, el cuerpo humano dispone de varios sistemas de ayuda: el propio corazón, las válvulas situadas en el interior de las venas, el diafragma, la esponja plantar de Lejars (conjunto de venas que tapizan la planta de los pies), los músculos en contracción y la presión existente en las arterias (fenómeno “vis a tergo”).

Las varices son dilataciones o distensiones de las venas que pueden ser más o menos importantes y todas nuestras venas se pueden ver afectadas. Así, las varices pueden aparecer a nivel de los miembros inferiores, pero también a nivel anal (hemorroides), de los testículos, de la vulva, del esófago, etc. Distinguimos dos tipos de varices: las primarias, a menudo de carácter familiar debido a una fragilidad congénita de las paredes venosas o de una insuficiencia valvular de las venas superficiales y las varices secundarias, de causas múltiples y que afectan a las venas profundas las cuales alterarán posteriormente las venas superficiales. Los síntomas son clásicos: pesadez, congestión, cansancio y calor en las piernas, dolor, hormigueo, edema maleolar al finalizar la jornada. Las varices pueden dar lugar a una úlcera varicosa, ruptura de una vena, edemas en los tobillos, dermatitis, flebitis varicosa y eccema.

En cuanto a las principales causas, se debe tener en cuenta el factor hereditario, pero ello no lo convierte en una fatalidad. Una correcta y adaptada reforma naturopática puede atenuar, limitar e incluso inhibir las consecuencias de esta herencia circulatoria.

Desde el punto de vista de la alimentación, varios son los factores que pueden influir en la formación de varices: una alimentación excesiva, refinada, pobre en fibras vegetales,

demasiado rica en grasas saturadas, así como en alimentos llamados desvitalizantes (aceites refinados, conservas, harina blanca, charcutería, sal refinada, dulces, azúcar blanco, carne roja, platos precocinados, edulcorantes, etc) y en excitantes (café, té, cola, chocolate, especias, alcohol y tabaco).

Existen otros factores de riesgo que debemos tener en cuenta, como son el sedentarismo, el estrés, la hemogliasia o hiperviscosidad sanguínea, el estreñimiento, el embarazo, la píldora anticonceptiva, el exceso de peso, el calor, la ropa demasiado ceñida o ajustada, un calzado demasiado apretado o de tacón demasiado alto, el exceso de radicales libres y el tabaco.

¿Cuáles son los consejos que propone la naturopatía holística? En primer lugar, una reforma alimentaria individualizada y adaptada a cada caso que tendrá como objetivos la pérdida de peso y de volumen, reducir la hemogliasia, favorecer la evacuación intestinal y limitar o suprimir el consumo de alimentos refinados y desvitalizantes. Por otro lado, se añadirá a la dieta alimentos ricos en ciertas sustancias protectoras del sistema circulatorio venoso, como la rutina, la vitamina C, los bioflavonoides, la vitamina E, los ácidos grasos esenciales, el yodo, el silicio y el cobalto.

En segundo lugar, el naturópata incitará a la persona a practicar una actividad física, ya que el movimiento permite aumentar la velocidad de la circulación sanguínea, activar los órganos emuntorios, estimular el diafragma y la esponja plantar de Lejars. Las actividades que más favorecen la circulación venosa son nadar, caminar, la gimnasia suave, la bicicleta, la gimnasia antigravedad y el qi gong. También la llamada respiración abdominal es ideal para estimular la circulación de retorno gracias al movimiento efectuado por el diafragma.

Como técnica de hidroterapia, es aconsejable la ducha escocesa, la cual permite la alternancia de una vasoconstricción y una vasodilatación de la pared venosa, verdadera gimnasia para las venas, así como el baño de asiento frío o baño derivativo. Se tendrá en cuenta que los baños calientes e hipertérmicos están contraindicados en caso de fragilidad venosa, hemorroides, varices y flebitis y la ducha rectal en caso de crisis hemorroidal. También existen excelentes métodos revitalizantes naturales como caminar por la orilla del mar, sobre el rocío matinal y en el agua de un riachuelo.

Si se desea aplicar una técnica manual, el drenaje linfático se presenta como una excelente opción, ya que favorece la nutrición tisular y la eliminación de metabolitos nocivos, al mismo tiempo que estimula el sistema inmunitario. También un masaje suave realizado siempre desde la extremidad hacia el corazón puede resultar beneficioso. Además, se puede ampliar su efecto aplicando gel de silicio o un aceite vegetal enriquecido con aceites esenciales venotónicos como el ciprés, el limón, la menta o el pachulí.

La Naturaleza nos ofrece también una gran variedad de plantas circulatorias con

propiedades flebotónicas, antiespasmódicas, hipocoagulantes, antiinflamatorias, fluidificantes como son el castaño de Indias (*Aesculus hippocastanum*), la hamamelis (*Hamamelis virginiana*), la milenrama (*Achillea millefolium*), el ciprés (*Cupressus sempervirens*), el ginkgo (*Ginkgo biloba*), el avellano (*Corylus avellana*), el ajo (*Allium sativum*), la viña roja (*Vitis vinifera*), el rusco (*Ruscus aculeatus*), el meliloto (*Melilotus officinalis*) y un gran etcétera. En caso de utilizar dichas plantas medicinales, conviene consultar un especialista en fitoterapia para establecer la dosis y la posología adecuadas para cada caso.

El naturópata también puede recurrir a los complementos nutricionales, siendo los principales elementos nutricionales protectores y regeneradores del sistema circulatorio venoso las vitaminas C, E y B3, la rutina, los bioflavonoides, los ácidos grasos esenciales omega 3, el yodo, el silicio, el cobalto, el oro, el potasio, la quercetina, etc. Al igual que con las plantas, es aconsejable consultar, en caso de una medicación ya existente, a su farmacéutico, médico o especialista.

Otros consejos a tener en cuenta para evitar la aparición de varices o el empeoramiento de las ya existentes son: evitar toda fuente de calor de manera prolongada, llevar ropa y calzado confortables (y liberarse de las fajas, que vuelven a estar de moda, y de los calcetines con efecto “torniquete”), utilizar medias y calcetines de compresión, que no hacen desaparecer las varices pero sí alivian los síntomas y ayudan a prevenir las posibles complicaciones, suprimir el tabaco con la ayuda de diferentes terapias (acupuntura, sofrología, hipnosis o reflexología auricular), además de la fuerza de voluntad, buscar una alternativa a la píldora anticonceptiva (indicadores de fertilidad Lady-Comp, Bioself, Clearblue o el método Billings, por ejemplo). También puede ser interesante consultar un osteópata, ya que un desequilibrio en la estática del pie debido, por ejemplo, a una desviación de la columna vertebral puede tener una repercusión sobre la circulación venosa de retorno.

Desde el punto de vista simbólico de la enfermedad, las varices nos indican, según la interpretación del psicoterapeuta Jacques Martel, “una mala circulación en el sentido en que el lugar en donde estoy ya no me conviene, pudiendo tratarse de una relación afectiva o de un trabajo que se ha vuelto monótono. Las estructuras sobre las que progreso ya no me satisfacen. La sangre de mis venas está en el camino de vuelta, hacia mi corazón, llevando todo el amor que ha recibido del universo. La varicosidad puede indicar que un profundo conflicto emocional está directamente relacionado con la capacidad de amarme y de recibir amor. Vivo en el “deber”, me siento obligado, lo cual me impide ser yo mismo y hacer cosas para mí. Me siento desbordado y temo no poder cumplir con todo, ya que tengo tendencia a amplificar los pequeños detalles. He de aceptar mi libertad para elegir y circular, aprender a pedir ayuda cuando la necesite, sin justificarme. Vivo desde mi corazón, disfrutando plenamente de la vida.”

* Estos consejos no excluyen ni sustituyen cualquier tratamiento médico o farmacológico.

PARA SABER MÁS:

- Balnearios de España. <http://balnearios.org/>
- Monitor de anticoncepción Clearblue. <http://www.clearblue.com/es/>
- Monitor de fertilidad Lady-Comp. <http://www.ladycomp.es/>
- Indicador de fertilidad Bioself. http://www.bioself.com/index_sp.html
- Dr. Roselló, Ramón. *Tratamiento natural de las piernas cansadas y varices*. Océano Ambar.
- Kendaly, Vergil. *Tratamiento natural de las piernas cansadas y varices*. Dilema Editorial, 2011.

