cinfa

II Estudio CinfaSalud

DOSSIER DE PRENSA

SALUD DE LAS PIERNAS E INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA

"La importancia de la prevención"

#CinfaSalud

Con el aval de Capítulo Español de Flebología y Linfología
www.capitulodeflebologia.org

INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA, UN PROBLEMA INFRAVALORADO

ABORDAJE DE LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA

PERCEPCIONES Y HÁBITOS DE LAS MUJERES ESPAÑOLAS EN RELACIÓN A LA SALUD DE SUS PIERNAS Y LA IVC

CINFA, AL SERVICIO DE LA SALUD

ÍNDICE

INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA, UN PROBLEMA INFRAVALORADO

1. ¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA O IVC?
2. CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR IVC.
   - 2.1 La edad y los factores hereditarios.
   - 2.2 Embarazo.
   - 2.3 Alteraciones hormonales.
   - 2.4 Sobrepeso.
   - 2.5 La vida sedentaria y la falta de ejercicio.
   - 2.6 Vertiente ocupacional.
   - 2.7 Otros factores: el calor.
3. IMPORTANCIA DE DETECTAR A TIEMPO LOS SÍNTOMAS Y SIGNOS MÁS HABITUALES DE LA IVC.
4. EL DIAGNÓSTICO.

ABORDAJE DE LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA

1. PILARES DEL TRATAMIENTO DE LA IVC: DE LA PREVENCIÓN AL TRATAMIENTO MÉDICO.
   - 1.1 Prevención.
   - 1.2 Tratamientos en la actualidad.
2. LA IMPORTANCIA DEL ABORDAJE MULTIDISCIPLINAR.
3. DECÁLOGO PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN VENOSA Y ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DE LA IVC.
4. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LAS MOLESTIAS.
5. CÓMO COLOCARSE LAS MEDIAS TERAPÉUTICAS.

PERCEPCIONES Y HÁBITOS DE LAS MUJERES ESPAÑOLAS EN RELACIÓN A LA SALUD DE SUS PIERNAS Y LA IVC

1. PREOCUPACIONES DE LAS ESPAÑOLAS ACERCA DE LOS PROBLEMAS CIRCULATORIOS EN LAS PIERNAS.
2. SÍNTOMAS RELACIONADOS CON PROBLEMAS CIRCULATORIOS EN LAS PIERNAS.
3. CÓMO AFECTAN EL DESARROLLO DE LA JORNADA LABORAL Y LA FRECUENCIA DE LOS VIAJES.
4. PREVALENCIA DE LA IVC EN ESPAÑA EN FUNCIÓN DE LA MATERNIDAD.
5. IMPACTO EMOCIONAL DE LOS PROBLEMAS DE PIERNAS CANSADAS ENTRE LAS MUJERES ESPAÑOLAS.
6. PRÁCTICA DE HÁBITOS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA IVC.
7. SOLUCIONES INTEGRALES PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LA IVC.
8. EL PROFESIONAL SANITARIO COMO FUENTE DE INFORMACIÓN.

CINFA, AL SERVICIO DE LA SALUD

1. CINFASALUD: TU ESPACIO DE SALUD 2.0.
2. CINFA, EL LABORATORIO DE REFERENCIA EN LOS HOGARES ESPAÑOLES.
3. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES.

INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA, UN PROBLEMA INFRAVALORADO

1. ¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA O IVC?

2. CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR IVC.
- 2.1 La edad y los factores hereditarios.
- 2.2 Embarazo.
- 2.3 Alteraciones hormonales.
- 2.4 Sobrepeso.
- 2.5 La vida sedentaria y la falta de ejercicio.
- 2.6 Vertiente ocupacional.
- 2.7 Otros factores: el calor.

3. IMPORTANCIA DE DETECTAR A TIEMPO LOS SÍNTOMAS Y SIGNOS MÁS HABITUALES DE LA IVC.

4. EL DIAGNÓSTICO.

1. ¿QUÉ ES LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA O IVC?

La Insuficiencia Venosa Crónica, conocida por sus siglas como IVC, es la incapacidad de las venas para realizar el adecuado retorno de la sangre al corazón, lo que provoca la acumulación de esta en las piernas, dando lugar a diferentes síntomas y problemas.

Los síntomas de la IVC afectan al 30% de los adultos españoles, según datos del Capítulo Español de Flebología. Así pues, en nuestro país la padecen cerca de 15 millones de personas, de las cuales se estima que un 60% de los casos no está diagnosticado. Además, la incidencia de esta patología aumenta con la edad, de forma que a partir de los 50 años, la mitad de la población la padece.

Las venas y arterias juegan un papel fundamental en el correcto funcionamiento de nuestro sistema circulatorio, puesto que son las encargadas de transportar la sangre desde el corazón a todo el cuerpo en dos direcciones: desde el órgano a las diferentes partes del organismo –arterias-, y a la inversa –venas-.

En el caso de las piernas, existen fundamentalmente dos sistemas que permiten que la sangre venza la fuerza de la gravedad y regrese al corazón.

- **Las válvulas que existen en las paredes de las venas.** Sólo tienen un movimiento unidireccional ascendente hacia el corazón, lo que permite el flujo.

- **El segundo sistema es conocido como bomba muscular.** Las venas de las extremidades inferiores se encuentran situadas entre los músculos, por eso, con cada paso que damos, se produce una contracción muscular que exprime las venas y permite el flujo ascendente de la sangre. Este es el motivo por el que se aconseja caminar o realizar ejercicio físico para favorecer la circulación.

Sin embargo, cuando las venas de las piernas pierden elasticidad, se dilatan y provocan que las mencionadas válvulas estén muy separadas unas de otras y no cierren bien. Como consecuencia, la sangre, atraída por la fuerza de la gravedad, se acumula en las piernas, produciendo la Insuficiencia Venosa Crónica (IVC), una enfermedad cuyas principales manifestaciones son las varices y las piernas cansadas. El sedentarismo y la falta de ejercicio también pueden predisponer al desarrollo de esta patología, dado que la bomba muscular no se activa.

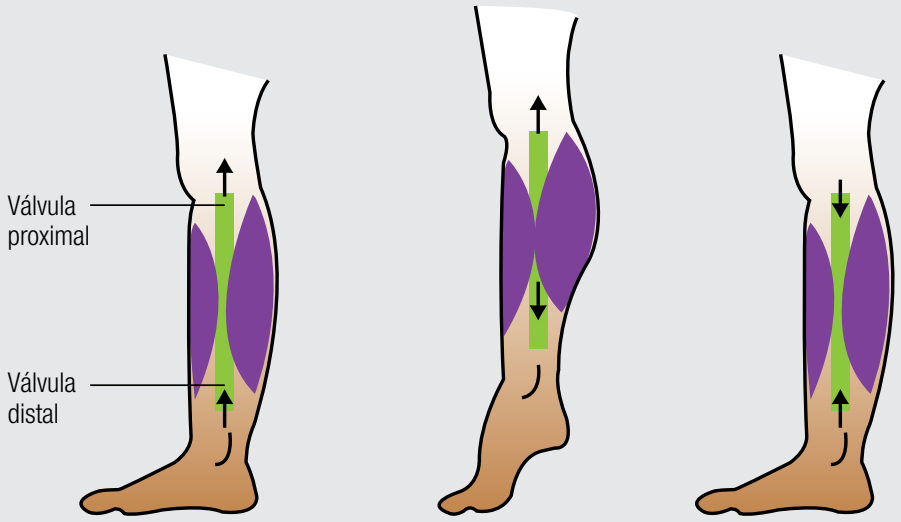
En muchas ocasiones, el propio paciente infravalora esta enfermedad, pero si bien es cierto que habitualmente no representa un problema grave para la salud, esta patología vascular merma severamente la calidad de vida personal y laboral de las personas que la sufren y supone un problema sanitario de primera magnitud. De hecho, según datos de la Asociación Cuida tus Venas (ACTV) basados en el estudio Vein Consult Programme, más del 67% de los pacientes que acuden a Atención Primaria presentan síntomas de insuficiencia venosa crónica, por lo que resulta fundamental prevenirla y tratarla cuanto antes.

Así mismo, el control de sus signos y evolución es importante para evitar que el paciente presente complicaciones, como tromboflebitis o trombosis venosa profunda. Ésta última afecta al sistema venoso profundo y consiste en la presencia de un trombo (coágulo) en el interior de una vena. La localización más frecuente es en los miembros inferiores. Puede dar lugar a complicaciones importantes como un embolismo pulmonar con consecuencias muy graves. Por este motivo, es importante un abordaje integral de la patología, con el objetivo de reducir la evolución de la IVC y minimizar la aparición de complicaciones que puedan comprometer la vida del paciente.

"La IVC afecta a cerca de 15 millones de españoles, y se estima que un 60% de los casos no está diagnosticado".

"Cuando las venas pierden elasticidad, se dilatan y provocan que sus válvulas no cierren bien. Así, la sangre, atraída por la gravedad, se acumula en las piernas".

Funcionamiento de la bomba muscular en las piernas



2. CAUSAS Y FACTORES DE RIESGO PARA DESARROLLAR IVC

La IVC es más frecuente en mujeres a partir de los 35 y 40 años, por una predisposición hormonal, y su prevalencia aumenta con la edad y con los embarazos. No obstante, cada vez afecta a pacientes más jóvenes, debido principalmente a su relación directa con el estilo de vida. Existen diversos elementos que pueden influir y ser determinantes en la aparición de esta afección.

2.1 La edad y los factores hereditarios

Los problemas vasculares afectan generalmente a personas de entre 30 y 70 años. Con el paso de los años y en edades más avanzadas, el revestimiento elástico de las venas empieza a debilitarse, incrementando así la posibilidad de que las venas se dilaten.

Así mismo, el factor genético influye en la aparición de insuficiencia venosa de manera directa. De hecho, es una de las enfermedades que más se hereda.

2.2 Embarazo

En segundo lugar, otro factor de riesgo es el periodo de embarazo, fase en la que muchas mujeres comienzan a tener varices por las influencias hormonales.

Durante el embarazo, las hormonas provocan la dilatación de las venas. Se trata de un proceso necesario que contribuye a que llegue más sangre al útero con los nutrientes y el oxígeno necesarios para que el feto pueda crecer, pero que no obstante, también pueden facilitar el desarrollo de la IVC y la aparición de varices.

Además, hay que tener en cuenta que el útero, al crecer, comprime las venas de drenaje de la pelvis, lo que dificulta el vaciado de la sangre de las piernas y provoca la dilatación de las venas. También influyen en esta etapa el aumento de peso y la disminución de la actividad física.

Estas situaciones generan dificultades en el flujo que dan origen a la aparición de varices, sobre todo en aquellas mujeres que, además, tienen antecedentes genéticos. De hecho, desde un punto de vista epidemiológico, se ha observado que las varices y otros síntomas de la insuficiencia venosa crónica aparecen aproximadamente en el 40% de las embarazadas.

Generalmente, las primeras varículas (varices más pequeñas) aparecen al tercer mes de la gestación y es hacia el sexto mes cuando estas venas se engrosan y se dilatan más. También se ha observado que a partir del segundo parto aumenta la probabilidad de desarrollar IVC. Sin embargo, algunas de estas varices desaparecen o disminuyen después del parto, puesto que cesan los factores que las causaban.

"Alrededor del 40% de las embarazadas sufren varices y otros síntomas de IVC. Sin embargo, estos problemas pueden desaparecer tras el parto".

2.3 Alteraciones hormonales
La enfermedad venosa es más frecuente en la mujer debido a la influencia hormonal. Además, las hormonas anteriormente citadas en el embarazo también se encuentran en las píldoras anticonceptivas, por lo que su consumo puede aumentar la permeabilidad venosa y su dilatación. En estos casos, se hace necesaria la vigilancia médica.

2.4 El sobrepeso
Existen otros factores asociados que están directamente relacionados con el actual estilo de vida, como el sobrepeso y los malos hábitos alimenticios.

Según datos de la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), la tasa de adultos con obesidad en España supera la media mundial, ya que 1 de cada 6 adultos es obeso, y hasta 1 de cada 2 tiene sobrepeso, cifras que están en constante crecimiento. Y el peso corporal excesivo incrementa la presión en las venas de las piernas y agrava su estado, lo que deriva en un mayor riesgo de aparición de IVC y complicaciones asociadas.

Por esta razón, es recomendable seguir una dieta rica en fibra (verduras, frutas e hidratos de carbono como pan, arroz y pasta. Si son integrales, mejor), y limitar el consumo de sal y de grasas saturadas, estas últimas presentes en productos como la mantequilla, carnes rojas, etc. Además, se debe tomar al menos un litro y medio de agua al día, ya que mantener una buena hidratación es esencial.

2.5 La vida sedentaria y la falta de ejercicio
Otro aspecto directamente al estilo de vida actual y que influye directamente en el desarrollo de la IVC es el sedentarismo o la inactividad, ya que el hecho de estar de pie de manera prolongada incrementa la presión en las venas.

En este sentido, el hábito de caminar es el ejercicio más beneficioso para la circulación venosa, siempre que se practique regularmente y con un calzado apropiado. La planta de los pies está formada por numerosas venas pequeñas, las cuales actúan como una bomba hidráulica. Así, con cada paso que damos, presionamos estas pequeñas venas, provocando que la sangre se impulse hacia arriba, desde los tobillos a los gemelos.

De igual forma, las contracciones de los músculos de las piernas favorecen la progresión de la sangre hacia el corazón. Por estas razones, la práctica de gimnasia, bicicleta, danza o natación favorecen el retorno venoso.

2.6 La vertiente ocupacional
El factor ocupacional hace referencia a aquellas actividades laborales en las que se pasan muchas horas seguidas de pie, sentados, o que implican muchos viajes largos en periodos cortos. En todas estas situaciones, las posturas adoptadas en la zona de las piernas y la inmovilidad dificultan la correcta circulación sanguínea, lo que puede acabar evolucionando en problemas circulatorios como la IVC. Se considera pues, que las personas que trabajan en estas condiciones son grupos de riesgo, por estar especialmente predispuestas a desarrollar IVC.

2.7 Otros factores: el calor
Habitualmente, en verano se agravan los síntomas más frecuentes de la IVC. El calor provoca que las venas se dilaten, con lo que, por efecto de la gravedad, la sangre se acumula en las piernas, intensificando la sensación de pesadez y cansancio y agudizando los problemas de circulación. Por ese motivo, hay que evitar temperaturas altas en las zonas de las piernas. También conviene evitar el uso de mantas eléctricas, braseros, etc. cuando se sufre de insuficiencia venosa.

"Si bien hay factores desencadenantes de la IVC que no pueden controlarse (causas genéticas, patologías, la edad), muchos otros pueden prevenirse con un estilo de vida adecuado, mediante dieta, ejercicio, y rutinas saludables".

3. LA IMPORTANCIA DE DETECTAR A TIEMPO LOS SÍNTOMAS Y SIGNOS DE LA IVC

La IVC es un problema que no desaparece con el tiempo, por lo que cuanto antes se diagnostique y se trate, mayores son las posibilidades de prevenir las complicaciones asociadas y el progreso de la enfermedad. Por eso, es importante consultar al farmacéutico o al médico si se observa alguno de sus síntomas.

Los primeros síntomas que suelen aparecer y que son señales indicativas de padecer esta enfermedad son:

- **Dolor, hormigueo, pesadez y cansancio habitual en las piernas.** Estas molestias pueden distinguirse de otras porque se agudizan al estar en reposo y con el calor, y por el contrario disminuyen al levantar las piernas y con el frío.

- La **hinchazón** de la parte inferior de las piernas y los tobillos, especialmente después de períodos prolongados de pie.

- **Calambres nocturnos** o lo que se conoce como 'síndrome de las piernas inquietas', lo que puede dificultar la conciliación del sueño y el descanso.

- Otros signos de alerta son **sensación de calor, enrojecimiento, sequedad y picor constante en la piel**. Esto se debe a que el exceso de sangre retenida provoca un aumento de la temperatura, por lo que la piel se deshidrata y origina estos efectos.

- **Arañas vasculares o telangiectasias.** Son dilataciones de los capilares, a nivel superficial, que se traducen en pequeñas líneas rojizas o violetas con aspecto de telaraña. Son antiestéticas, pero indoloras e inofensivas.

- **Varices reticulares.** Son dilataciones de las venas de pequeño tamaño que aparecen en una zona de la piel más profunda que las telangiectasias; en la dermis reticular.

- **Varices o venas varicosas.** Constituyen el signo clínico más prevalente y conocido de la IVC. Son dilataciones y alargamientos de las venas superficiales, que se producen cuando la insuficiencia venosa se prolonga en el tiempo.

Aparecen especialmente en las partes posteriores de las pantorrillas o en la cara interna de la pierna. Su prevalencia es mayor en mujeres que en hombres por una cuestión hormonal, pero cualquier persona puede padecer estas molestias.

En la aparición de las varices influye principalmente el componente genético, aunque la obesidad, el sedentarismo y el embarazo también favorecen su desarrollo. Sin embargo, hay que tener en cuenta que no todas las venas que se ven son varicosas

- **Signos dérmicos.** Alteraciones cutáneas de la piel producidas por la mala circulación: dermatitis, eccemas, hiperpigmentaciones, etc.

- La aparición de las **úlceras venosas** supone el estadio más avanzado de la enfermedad. Lo presentan hasta un 2% de los pacientes con IVC. Se definen como la pérdida localizada o irregular de epidermis y dermis. Tienen forma redondeada u oval, y son superficiales con los bordes mal delimitados. Generalmente se cronifican o se convierten en recurrentes. Tienden a sobreinfectarse y pueden ser invalidantes, afectando en gran medida a la calidad de vida de los pacientes. Es frecuente que dejen secuelas en la piel.

- Por último, a medida que la enfermedad progresa, se puede producir hinchazón en los tobillos y piernas **(edema), coágulos en las varices** (varicoflebitis), o **hemorragia por rotura de las varices** (varicorragia).

Las varices constituyen el signo clínico más conocido de la IVC. Sin embargo, la pesadez en las piernas (47,3%), el dolor (39,7%) y los calambres (33,6%) son los síntomas más frecuentes.

4. EL DIAGNÓSTICO

A la hora de diagnosticar la insuficiencia venosa crónica, el primer paso es la exploración física de ambas piernas, su inspección y observación y la palpación. Así mismo, el profesional médico realizará lo que se conoce como anamnesis, que consiste en la recopilación de información proporcionada por el propio paciente acerca de aspectos que puedan influir en la patología, como la edad, los antecedentes personales y familiares, los signos y síntomas que experimenta, etc.

A partir de estos datos, se establece la gravedad de la patología en el paciente (de acuerdo a la clasificación clínica conocida como CEAP), que será fundamental para establecer el pronóstico y el tratamiento más adecuados.

El diagnóstico se completa con una prueba denominada eco-doppler, que constituye la prueba de referencia para el diagnóstico y consiste en una variedad de ecografía. Mediante el empleo de ultrasonidos, esta técnica permite visualizar el flujo, dirección y velocidad de la sangre en los vasos sanguíneos.

EL ABORDAJE DE LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA

1. PILARES DEL TRATAMIENTO DE LA IVC: DE LA PREVENCIÓN AL TRATAMIENTO MÉDICO.
   1.1 Prevención.
   1.2 Tratamientos en la actualidad.

2. LA IMPORTANCIA DEL ABORDAJE MULTIDISCIPLINAR.

3. DECÁLOGO PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN VENOSA Y ALIVIAR LOS SÍNTOMAS DE LA IVC.

4. EJERCICIOS PRÁCTICOS PARA MEJORAR LAS MOLESTIAS.

5. CÓMO COLOCARSE LAS MEDIAS TERAPÉUTICAS.

1. PILARES DEL TRATAMIENTO DE LA IVC: DE LA PREVENCIÓN AL TRATAMIENTO MÉDICO

La insuficiencia venosa es una enfermedad progresiva que puede derivar en problemas mayores. Por ello, son tan importantes los diferentes tratamientos que existen para abordar esta afección como el seguir medidas de prevención para controlar y evitar que esta patología crónica vaya a más.

1.1 La prevención, clave en enfermedades venosas. Actualmente, no existe un tratamiento definitivo que permita evitar o recuperar totalmente el daño producido en el sistema circulatorio, puesto que en el desarrollo de la IVC influyen ciertos factores que no se pueden controlar, como son la predisposición genética o las alteraciones hormonales, entre otros. No obstante, sí hay disponibles diversas medidas y una serie de hábitos saludables con los que se puede prevenir esta patología, así como evitar sus complicaciones.

En primer lugar, debemos tener en cuenta que nuestro organismo cuenta con una serie de mecanismos que garantizan que la circulación de la sangre por el sistema venoso sea efectiva. Estos mecanismos son, principalmente, la compresión de los músculos de las extremidades y las válvulas venosas. Por ello, hay que potenciar aquellas actividades que favorezcan estos mecanismos y evitar todas aquellas situaciones que los empeoren.

En este sentido, una correcta alimentación, acompañada de la realización de ejercicio moderado, son los dos pilares básicos para la prevención en la aparición de la insuficiencia venosa crónica.

Además, para aquellos grupos de riesgo que tienen especial predisposición a desarrollar IVC, bien por trabajar en un puesto en el que se deba permanecer mucho tiempo sentado o de pie sin moverse, o bien porque implique viajes largos con frecuencia, se recomienda seguir una rutina diaria que ayude a prevenir la aparición de problemas, o a minimizar sus síntomas si ya son patentes.

Así, es fundamental que estas personas ingieran gran cantidad de líquidos, que eviten las fuentes de calor directo en las piernas, que utilicen ropa holgada que no dificulte el retorno venoso, y eviten sentarse con las piernas cruzadas.

Así mismo, resulta muy beneficioso el uso de medias terapéuticas que ayuden a reducir las molestias y a fomentar el buen funcionamiento de las venas mientras se encuentran trabajando o en tareas cotidianas. Y pueden realizar pequeños descansos en los que se permitan estirar las piernas para activar la circulación.

"En el caso de personas que trabajan durante muchas horas de pie e inmóviles o que deben realizar viajes largos con frecuencia, es especialmente recomendable el uso de soluciones para prevenir y tratar la IVC: medias terapéuticas, geles, complementos alimenticios y unos correctos hábitos de salud, entre otros".

1.2 Tratamientos disponibles frente a la IVC.
Cada paciente es diferente y, por lo tanto, en el momento de diagnosticar un caso de IVC, el médico valorará el tratamiento más adecuado para esa persona en concreto, dependiendo de sus necesidades y su perfil, y del grado de severidad de la enfermedad.

Dentro de los actuales tratamientos disponibles para el abordaje de la IVC pueden diferenciarse cuatro vías principales:

a) Adopción de hábitos de vida saludables: Como ya hemos mencionado en varias ocasiones, los hábitos de vida tienen un papel fundamental en el desarrollo o prevención de IVC, y pueden suponer, así mismo, una vía para aliviarla. En esta línea, hay que recordar la importancia de la práctica de ejercicio físico regular, de evitar el sedentarismo y la obesidad, etc.

Además, existen recomendaciones concretas y una serie de **ejercicios específicos de "higiene venosa"** que favorecen la circulación de las piernas y pueden aplicarse, y que se detallan más adelante en este dossier.

b) Terapia compresiva: Las medias terapéuticas son la medida fundamental frente a la IVC, por contar con una mayor evidencia científica tanto a la hora de prevenir la enfermedad como a la hora de tratarla.

Su función es ejercer presión sobre las piernas para facilitar el buen funcionamiento del sistema de retorno venoso y, por lo tanto, que la sangre ascienda correctamente. Ejercen una presión decreciente desde el tobillo hasta la cintura (panty), rodilla (medias cortas), o ingle (media larga), y se clasifican en medias de compresión ligera, normal y fuerte.

A la hora de recurrir a esta solución, se deben tener en cuenta las características de cada persona, con el fin de escoger el tipo y talla de media adecuada a su caso y situación. Así mismo, es importante que las medias se coloquen antes de levantarse de la cama.

c) Terapia farmacológica: Dentro de los tratamientos farmacológicos, existen sustancias con efecto flebotónico (diosmina, oxerutina, rusco, castaño de indias, etc.), que suelen ser principios activos naturales como flavonoides que reducen la fragilidad capilar y cuya intención es mejorar los síntomas (pesadez, dolor, picor y edema).

Pueden ser administrados de forma tópica, como geles y cremas, o bien de forma oral, como cápsulas y comprimidos. No obstante, estos tratamientos son complementarios, y en ningún caso reemplazan la terapia compresiva.

d) Tratamiento quirúrgico: Por último, en ciertos casos, puede ser necesario recurrir a la cirugía para corregir el problema de fondo, eliminando la vena afectada del organismo. La cirugía de varices está indicada en los pacientes con varices esenciales sintomáticas, con una calidad de vida aceptable y un riesgo quirúrgico asumible.

Existen diferentes técnicas quirúrgicas aplicadas en la actualidad frente a las varices. La utilización de unas u otras depende de la extensión de las varices, de la exploración previa con eco- doppler y de las circunstancias individuales de cada paciente. Las principales son:

· Safenectomía y fleboextracción de colaterales. Consiste en la extracción de la vena safena, por lo general la que está enferma, y de las colaterales visibles, mediante pequeñas incisiones. Es la técnica más utilizada.

· Técnicas ablativas: Son técnicas relativamente novedosas, con diez años de experiencia, en las que, en lugar de extraer la safena interna o externa, se anula por calor mediante un catéter. Existen dos modos de generar ese calor: mediante láser o radiofrecuencia. No elimina la necesidad de realizar pequeñas incisiones para la extracción de las colaterales.

· Cura CHIVA (Conservadora Hemodinámica de la Insuficiencia Venosa ambulatoria): Es una estrategia quirúrgica que se basa en la reconducción del flujo venoso para evitar que las varices estén presurizadas. Muchas veces se acompaña de la realización de extracción de colaterales.

· Escleroterapia: se trata de una técnica que consiste en inyectar en la vena afectada un fármaco esclerosante (generalmente polidocanol o tetradecyl sulfato) que provoca una inflamación de la vena y su posterior desaparición.

En todas las técnicas quirúrgicas se recomienda el tratamiento con soporte elástico postoperatorio.

"Un pequeño porcentaje de pacientes con IVC son tratados mediante cirugía. La mayoría tiene un tratamiento médico con medias terapéuticas, hábitos de vida saludables, medidas posturales y terapia farmacológica".

2. LA IMPORTANCIA DEL ABORDAJE INTEGRAL Y MULTIDISCIPLINAR

Dado que existen diversos factores que influyen en el desarrollo de la IVC, es de vital importancia mantener un cuidado integral y tener en cuenta todos los aspectos que pueden trabajarse.

Y es que la patología varicosa es un problema de salud de primera magnitud, puesto que merma la calidad de vida de quienes la padecen y puede conllevar complicaciones de gravedad durante su evolución. Así mismo, la vertiente estética de la insuficiencia venosa crónica puede llegar, incluso, a afectar emocionalmente al paciente. De hecho, tres de cada diez mujeres que sufren síntomas de IVC reconocen que les da vergüenza mostrar sus piernas (28%), y dos de cada diez afirman que este problema ha afectado a su autoestima (21%).

Por esta razón, la prevención y tratamiento de la IVC implica un abordaje multidisciplinar, donde intervienen todos los profesionales sanitarios. Desde el médico de cabecera y el especialista en patologías cardiovasculares a la hora de diagnosticar y prescribir, hasta el nutricionista para asesorar en el aprendizaje de hábitos dietéticos saludables, y farmacéuticos para informar acerca de las distintas soluciones disponibles, ofrecer consejo y dispensar las soluciones más adecuadas a los usuarios.

"La IVC es un problema de salud de primera magnitud, pues merma la calidad de vida de las personas que la padecen y puede conllevar complicaciones de gravedad".

3. DECÁLOGO PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN VENOSA Y SUS SÍNTOMAS

Pese a que la Insuficiencia Venosa Crónica es una afección crónica, existen algunos hábitos o consejos que, incorporados al día a día, pueden ayudar a aliviar los dolores y la sintomatología inherente a esta afección, permitiendo, de esta manera, llevar una vida más plena y saludable y ganando en calidad de vida.

1) Evitar permanecer de pie, quieto o sentado largos periodos de tiempo. Cuando por motivos de trabajo o viajes largos en coche, avión o autobús, se deba permanecer mucho tiempo sentado, hay que evitar cruzar las piernas, y es recomendable utilizar un reposapiés para elevar ligeramente las piernas. Es aconsejable, así mismo, mover frecuentemente los pies y las piernas, realizando giros con los tobillos, y conviene levantarse del asiento con frecuencia y andar unos cuantos pasos.

En el caso de personas que por su trabajo deban permanecer largas horas en pie, también es fundamental que traten de movilizar las piernas, paseando cuando sea posible, poniéndose de puntillas periódicamente o variando la postura. Así mismo, es importante que protejan las piernas de golpes y rozaduras.

2) Piernas arriba. Para mejorar el funcionamiento de las venas y tras largos periodos sentados o de pie, se aconseja tumbarse y elevar las piernas por encima del nivel del corazón, bien al mediodía o por la noche. En el caso de las embarazadas, además, se debe de dormir recostada sobre el lado izquierdo y, para mayor comodidad, se recomienda colocar una almohada entre las piernas.

3) Utilizar medias terapéuticas: Las medias terapéuticas actúan aproximando las paredes de las venas, facilitando que la sangre ascienda correctamente. El médico o farmacéutico valorará el grado de compresión y talla más adecuados para cada persona.

4) Seguir una dieta equilibrada y baja en sal. Tanto el sobrepeso como el estreñimiento pueden afectar a la circulación. Para prevenirlos, es clave una dieta rica en fibra, frutas, verduras y cereales; así como reducir al mínimo el consumo de sal para retener menos líquidos.

5) Hidratación, por dentro y por fuera. La ingesta de líquidos es fundamental, por lo que se debe beber entre 1,5 ó 2 litros de agua diariamente. Además, es recomendable hidratar también la epidermis con productos especializados (cremas, etc.) para mantener la piel elástica y activar la circulación sanguínea de estas zonas.

6) El deporte, fundamental. Es recomendable la práctica de ejercicio físico moderado de manera regular. Deportes como la natación o caminar diariamente ayudan a activar la circulación sanguínea. El baile, la gimnasia y la bici también pueden ser buenas alternativas para favorecer el retorno venoso. En el caso de mujeres embarazadas, se aconseja realizar ejercicio moderado y siempre dentro de sus posibilidades como caminar, nadar o practicar yoga. Existen también rutinas de ejercicios sencillos indicados específicamente para aliviar las molestias de la IVC.

7) Tras la jornada, activar el riego con una ducha y un masaje. Son preferibles las duchas frente al baño para activar la circulación, teniendo en cuenta que el agua no debe estar excesivamente caliente (38º como máximo). Al finalizar, aplicaremos agua fría a las pantorrillas en sentido ascendente para aliviar la sensación de pesadez. También ayuda realizar masajes con geles fríos, desde el pie a la rodilla en sentido ascendente, para activar el retorno sanguíneo.

8) El calzado y la ropa, mejor amplios. Las prendas de ropa muy ajustadas no son aconsejables, ya que pueden dificultar el retorno venoso desde las piernas al corazón. Igualmente, es preferible el uso de calzado ancho y cómodo, sin un tacón excesivo.

9) Evitar el calor. Dado que las altas temperaturas favorecen la dilatación de las venas, es importante evitar las fuentes de calor dirigidas directamente a las piernas. En este sentido, no se debe tomar el sol en las piernas de manera prolongada, se debe evitar la depilación con cera caliente, los braseros y las saunas. Por el contrario, sí pueden resultar beneficiosos productos que ayuden a refrescar las piernas, como geles fríos o el empleo agua más fría en los momentos del baño para activar la circulación.

10) Consultar con el profesional sanitario acerca de las soluciones para mejorar el retorno venoso: El médico y farmacéutico puede orientar acerca de complementos alimenticios y geles para piernas cansadas, formulados con extractos vegetales que mejoran algunos de los síntomas como la sensación de piernas cansadas y la pesadez. También existen medicamentos específicos para tratar los síntomas.

4. EJERCICIOS PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN DE LAS PIERNAS

Para favorecer la circulación venosa, puede realizarse esta serie de sencillos movimientos diariamente. Aunque no requieren mucho tiempo, de no ser posible cumplirlos todos, deberá completarse, al menos, una de las series.

1. Ejercicios para realizar sentada

Separa y junta las puntas de los pies.

Balancea suavemente los pies, de los dedos a los talones.

Eleva los talones apoyándote en la punta de los pies, 20 veces aproximadamente.

2. Ejercicios para realizar de pie

Ponte de puntillas varias veces.

Camina sobre los talones unos minutos.

Camina de puntillas unos minutos.

2. Ejercicios para realizar tumbada

Con las piernas levantadas y extendidas, flexiona y extiende alternativamente los dedos de los pies 20 veces.

Levanta alternativamente las piernas flexionadas

Con las piernas levantadas y extendidas, gíralas haciendo un movimiento rotatorio alternativo en ambos sentidos, 10 veces.

Con las piernas extendidas, sepáralas y júntalas 10 veces.

5. CÓMO COLOCARSE LAS MEDIAS TERAPÉUTICAS

Existen trucos para facilitar la colocación de las medias terapéuticas. A continuación, se detalla gráficamente le proceso correcto para ello. También puede verse una explicación en vídeo aquí:
https://www.youtube.com/watch?v=tu77zUlxXs4

Pasos para la correcta colocación de medias terapéuticas

1. Da la vuelta a las medias y colócalas al revés.

2. Introduce la puntera de la media hacia dentro ayudándote con las manos.

3. Introduce el pie en la media comenzando por la puntera

4. Estira cuidadosamente hasta cubrir el talón.

5. Haz subir la media dislizándola lentamente sobre sí misma, a pequeños tramos hasta la rodilla.

6. Levántate y termina de ponerte la media, acompañándola lentamente para que quede bastante tensa.

Repite la operación con la otra pierna. Con los pantys actúa de la misma manera en una pierna hasta el paso 5 y repítelo en la otra pierna antes de pasar al paso 6.

PERCEPCIONES Y HÁBITOS DE LAS MUJERES ESPAÑOLAS SOBRE LA SALUD DE SUS PIERNAS Y LA IVC

1. PREOCUPACIONES DE LAS ESPAÑOLAS ACERCA DE LOS PROBLEMAS CIRCULATORIOS EN LAS PIERNAS.

2. SÍNTOMAS RELACIONADOS CON PROBLEMAS CIRCULATORIOS EN LAS PIERNAS.

3. CÓMO AFECTAN EL DESARROLLO DE LA JORNADA LABORAL Y LA FRECUENCIA DE LOS VIAJES.

4. PREVALENCIA DE LA IVC EN ESPAÑA EN FUNCIÓN DE LA MATERNIDAD.

5. IMPACTO EMOCIONAL DE LOS PROBLEMAS DE PIERNAS CANSADAS ENTRE LAS MUJERES ESPAÑOLAS.

6. PRÁCTICA DE HÁBITOS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA IVC.

7. SOLUCIONES INTEGRALES PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LA IVC.

8. EL PROFESIONAL SANITARIO COMO FUENTE DE INFORMACIÓN.

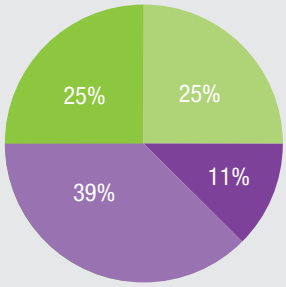
II ESTUDIO CINFASALUD

Cinfa, el laboratorio más presente en los hogares españoles, ha realizado el II Estudio CinfaSalud, dedicado en esta ocasión a las "Percepciones y hábitos de las mujeres españolas en relación a la salud de sus piernas y la IVC". Esta investigación cuenta con el aval del Capítulo Español de Flebología y Linfología (CEFyL) de la Sociedad Española de Angiología y Cirugía Vascular (SEACV) y se ha basado en un cuestionario online sobre una muestra representativa de más de 2.000 mujeres de nuestro país, de entre 30 y 60 años.

1. PREOCUPACIONES DE LAS ESPAÑOLAS EN RELACIÓN CON LOS PROBLEMAS CIRCULATORIOS EN LAS PIERNAS

A tres de cada cuatro mujeres les preocupa el estado de sus piernas. Un 64% de las encuestadas asevera que esta inquietud se debe a razones de salud, mientras que un 50% afirma estar preocupada por la vertiente estética.

¿Has sentido preocupación o te preocupa la salud de tus piernas?



- Sí, por temas de salud
- Sí, por temas estéticos
- Sí, por ambos motivos
- No, no me preocupa

Por comunidades autónomas, las más preocupadas por ambos motivos son las cántabras (45,8%), seguidas de las murcianas (44,4%). Sin embargo, las que más relevancia dan únicamente a los problemas de salud son las andaluzas (29,3%) y las que más mencionan la vertiente estética, las asturianas (16,3%).

En el extremo opuesto, las que menos preocupadas están por el estado de salud o posibles problemas de sus piernas son las navarras (33,3%).

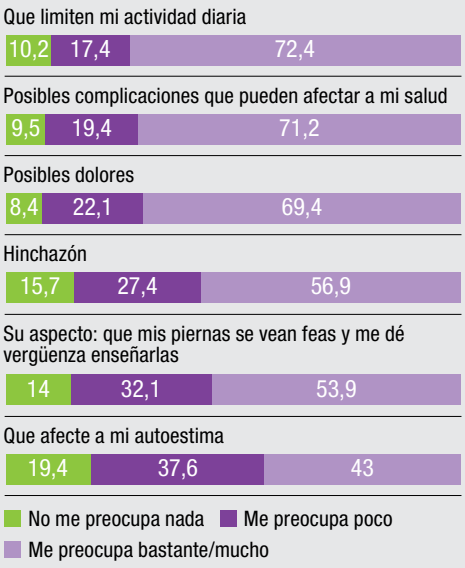
Mujeres que se preocupan por los distintos aspectos de sus piernas, por CC.AA.

	Sí, por temas de salud	Sí, por temas estéticos	Sí, por ambos motivos	No, no me preocupa
Andalucía	29,3%	9,9%	36,2%	24,7%
Aragón	26,3%	13,8%	32,5%	27,5%
Asturias	20%	16,3%	33,8%	30%
Islas Baleares	27,2%	8,6%	34,6%	29,6%
Canarias	26,3%	7,5%	42,5%	23,8%
Cantabria	20,5%	6%	45,8%	27,7%
Castilla y León	26,3%	10%	38,8%	25%
Castilla-La Mancha	27%	15,7%	32,6%	24,7%
Cataluña	20,3%	12%	43,2%	24,4%
Valenciana	22%	13,7%	42,9%	21,4%
Extremadura	22,5%	13,8%	38,8%	25%
Galicia	28%	14,6%	31,7%	25,6%
Madrid	23,9%	12,4%	43,8%	19,9%
Murcia	21%	11,1%	44,4%	23,5%
Navarra	28,4%	8,6%	29,6%	33,3%
País Vasco	22,5%	15%	38,8%	23,8%
La Rioja	27,5%	7,5%	35%	30%

Medida: porcentajes (%)

En concreto, lo que más temen las españolas es que los problemas en las piernas limiten su actividad cotidiana (72,4%) y puedan mermar su calidad de vida. También les preocupa que estos deriven en complicaciones que afecten de manera más grave a su salud (71,2%) y que puedan provocarles dolor (69,4%).

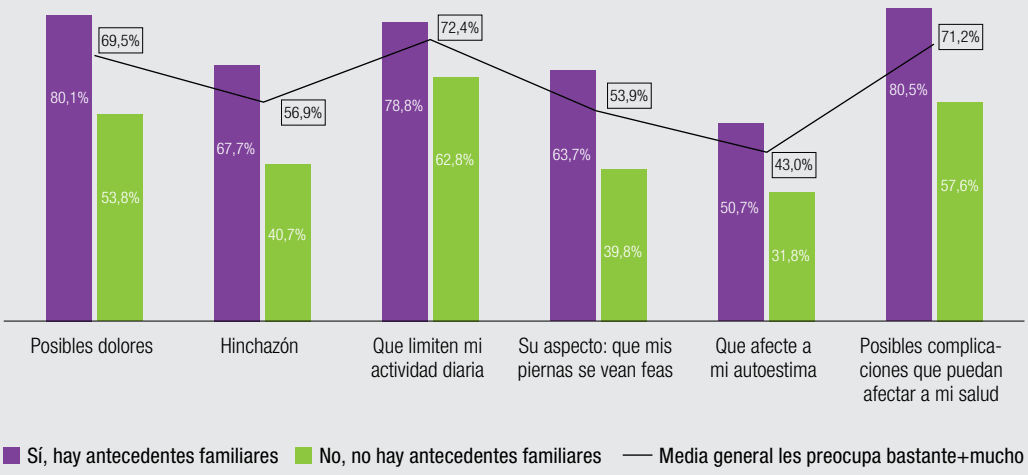
¿Hasta qué punto te preocupan los siguientes aspectos relacionados con la salud de tus piernas? (porcentajes)



Así mismo, es destacable el hecho de que las mujeres que afirman tener antecedentes familiares de problemas de circulación en las piernas muestran una mayor concienciación ante estas situaciones.

De las encuestadas, casi la mitad tiene parientes que sufren estas dolencias; y de ellas, cuatro de cada cinco son más conscientes de las posibles complicaciones (80,5%) y/o dolores (80,1%) que pueden derivarse de la IVC.

Preocupaciones en función de los antecedentes familiares



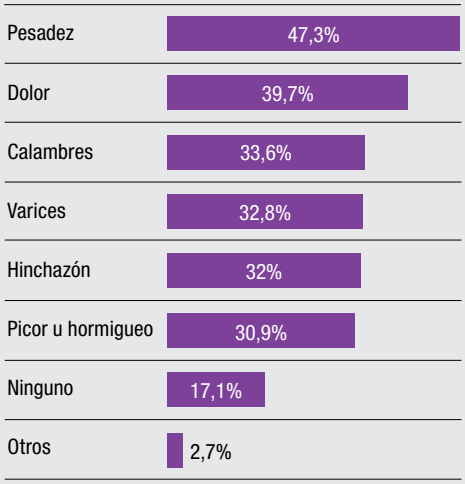
2. SÍNTOMAS RELACIONADOS CON LOS PROBLEMAS CIRCULATORIOS EN LAS PIERNAS QUE MÁS PADECEN LAS MUJERES ESPAÑOLAS

La pesadez en las piernas (47,3%), el dolor (39,7%) y los calambres (33,6%) son los síntomas más comunes que identifican las mujeres afectadas por problemas de circulación en las piernas, los cuales se acentúan con el paso de los años.

Estos síntomas son más frecuentes en mujeres de las comunidades autónomas que habitualmente presentan temperaturas más altas, como Islas Baleares, Islas Canarias o Andalucía, debido a que el calor es un factor que favorece el desarrollo de la IVC.

Así mismo, estos síntomas provocan diversas molestias en las mujeres que los padecen. Desde aquellas que confirman acabar con las piernas muy cansadas (79,7%), hasta las que no pueden estar mucho tiempo de pie (55,1%) o señalan tener dificultades para dormir (53,5%).

En tu vida habitual, y sin contar con etapas puntuales como posibles embarazos, ¿sufres o recuerdas haber sufrido algunos de estos síntomas en tus piernas?

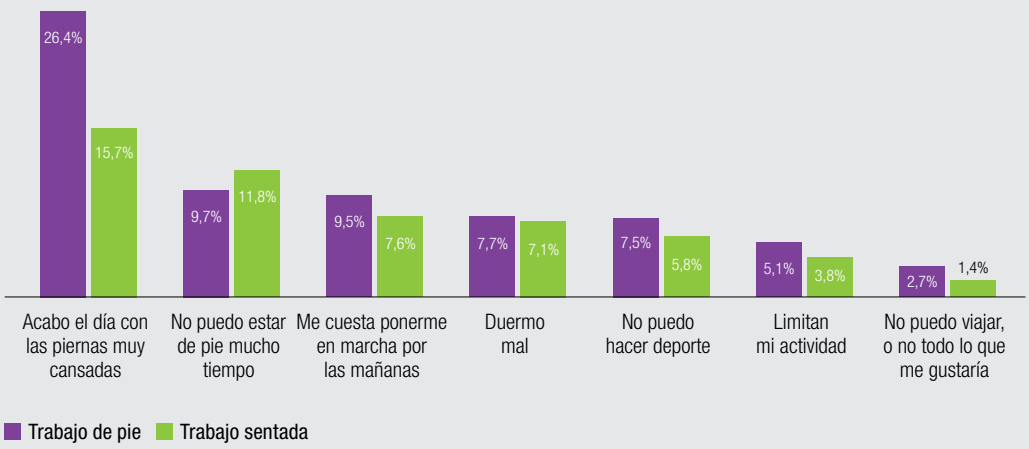


¿Y cómo influyen estos síntomas de tus piernas en tu actividad cotidiana?

3. CÓMO AFECTAN EL DESARROLLO DE LA JORNADA LABORAL Y LA FRECUENCIA DE LOS VIAJES EN LOS PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN EN LAS PIERNAS

Tanto pasar muchas horas de pie, como tener una jornada mayoritariamente sedentaria son dos factores que incrementan la posibilidad de desarrollar problemas de circulación en las piernas. De este modo, entre las mujeres que trabajan de pie, una de cada tres (26,4%), acaba el día con las piernas muy cansadas.

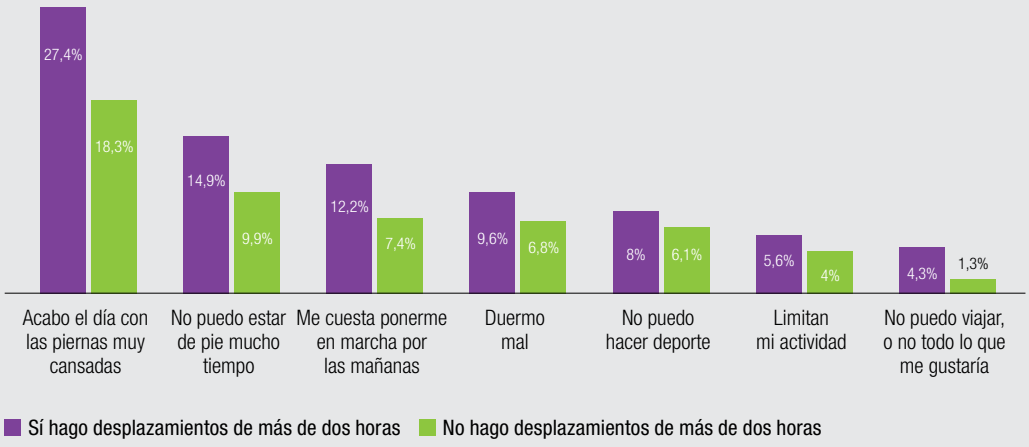
Mujeres que "de forma frecuente" padecen las distintas molestias provocadas por estos síntomas en función de que su trabajo o actividad sea de pie o sentada.



Además, la frecuencia con la que se realicen viajes es otra de las razones que puede influir de manera negativa, ya que las posturas adoptadas en la zona de las piernas y la inmovilidad dificultan la correcta circulación sanguínea.

Así, las mujeres que realizan desplazamientos de más de dos horas de manera frecuente aseveran acabar con las piernas muy cansadas (27,4%), no poder estar mucho tiempo de pie (14,9%) y presentar dificultades para ponerse en marcha por las mañanas (12,2%).

Mujeres que "de forma frecuente" padecen estas molestias en función de los desplazamientos

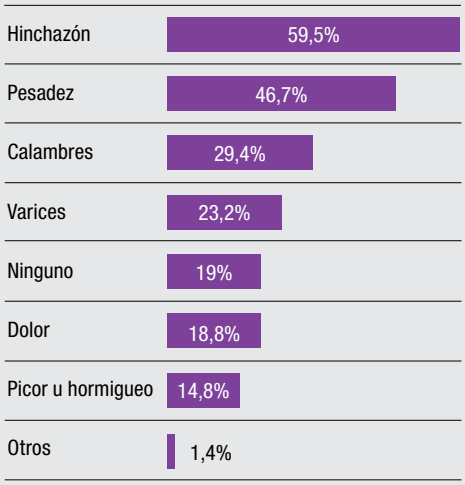


4. PREVALENCIA DE LA IVC EN ESPAÑA EN FUNCIÓN DE LA MATERNIDAD

La IVC afecta a las mujeres a partir de los 35-40 años y su prevalencia aumenta durante el período de gestación, debido a los cambios hormonales que experimenta el organismo.

Así, el 81% de las españolas encuestadas afirma sufrir síntomas de IVC durante el embarazo. Los síntomas más frecuentes son la hinchazón de las piernas (59,5%), la pesadez (46,7%) y los calambres (29,4%). Es destacable el hecho de que la percepción de hinchazón se duplica respecto a las mujeres que no están embarazadas.

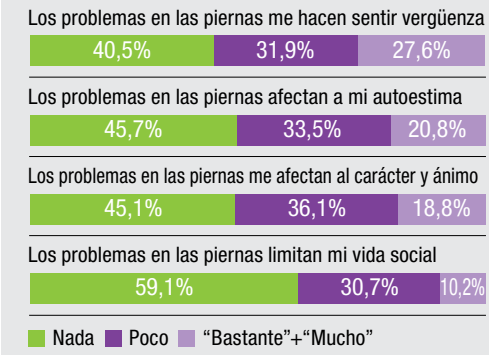
Durante tu embarazo, ¿sufres o recuerdas haber sufrido alguno de estos síntomas en tus piernas?



5. IMPACTO EMOCIONAL DE LOS PROBLEMAS DE PIERNAS CANSADAS ENTRE LAS MUJERES ESPAÑOLAS

Los problemas de circulación en las piernas, además de en el plano físico, repercuten también a nivel emocional en las mujeres que los sufren. De esta forma, una de cada tres mujeres encuestadas afirma sentir vergüenza de enseñar sus piernas (27,6%). Y dos de cada diez españolas declaran que esta dolencia repercute en su autoestima (20,8%).

Hasta qué punto tus piernas te hacen sentir...



6. PRÁCTICA DE HÁBITOS SALUDABLES PARA LA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LA IVC

Una correcta rutina de hábitos de vida permite prevenir y aliviar en gran medida los síntomas de los problemas circulatorios en las piernas. Cuestiones como mantener una dieta equilibrada, que además sea baja en sal, llevar calzado cómodo o practicar ejercicio son medidas que favorecen una mejor calidad de vida.

Si bien todavía queda mucho trabajo de concienciación en este ámbito, las mujeres españolas cada vez son más conscientes de este aspecto y tratan de implementar estos hábitos saludables en su día a día.

Así, el 80,8% de las españolas dice utilizar calzado cómodo y sin excesivo tacón, un 75,9% ingiere frutas y verduras y un 74,7% asegura evitar el consumo de tabaco.

Sin embargo, un 62,6% no presta suficiente atención al consumo de sal en sus comidas, sólo el 56,7% toma más de dos litros de agua al día, y únicamente la mitad (55,7%) realiza ejercicio de manera regular.

En lo que respecta concretamente al ejercicio físico, los datos regionales demuestran que las que más actividad programada practican, al menos dos días a la semana, son las baleares y navarras, con un 43,2% y 38,3% respectivamente, seguidas de las madrileñas (36,3%). Por el contrario, las mujeres más sedentarias son las gallegas, con un 40,2%.

Respecto a tus hábitos de vida, ¿sigues los siguientes consejos de vida saludable?

7. SOLUCIONES INTEGRALES PARA LA PREVENCIÓN Y EL TRATAMIENTO DE LA IVC

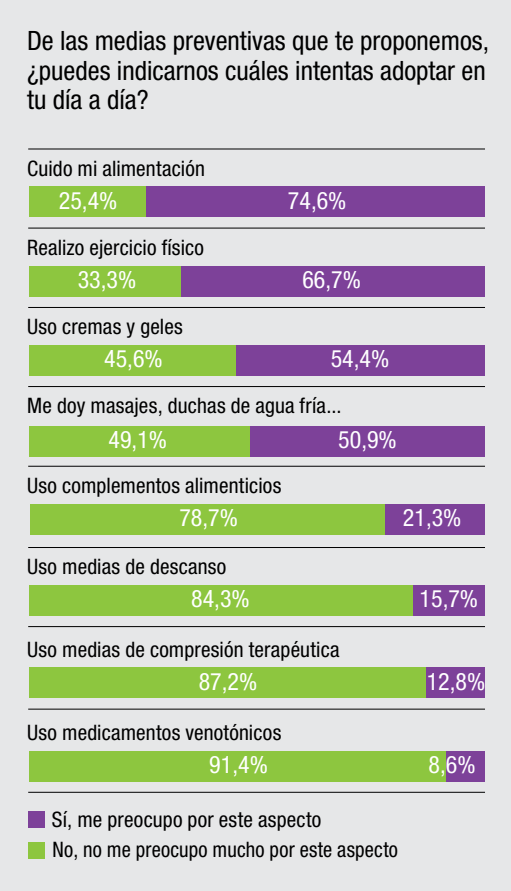
Las medidas preventivas más comunes entre las mujeres que padecen problemas de piernas cansadas son cuidar la alimentación (74,6%) y realizar ejercicio físico (66,7%).

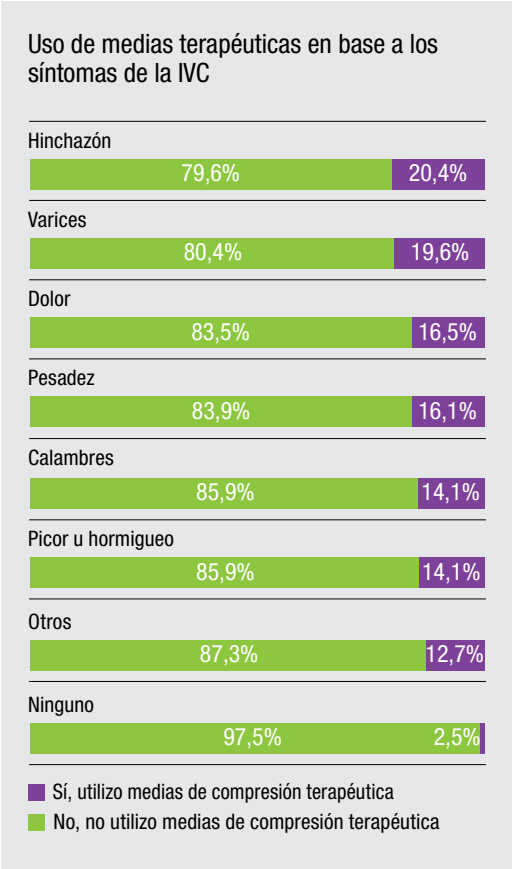
En un segundo nivel de frecuencia, el uso de cremas y geles (54,4%), y aplicarse masajes y duchas de agua fría (50,9%).

Es llamativo el hecho de que tan sólo un 12,8% de las mujeres que padece algún síntoma de IVC recurre al uso de medias terapéuticas, pese a ser la solución con mayor evidencia científica tanto como medida preventiva como de tratamiento. Este porcentaje aumenta hasta el 17,4% en el caso de la población femenina encuestada que desarrolla su trabajo de pie, y que las utiliza en mayor medida.

Así mismo, el estudio revela que las mujeres emplean más las medias terapéuticas cuando sufren algunos de los síntomas visibles de la IVC, como hinchazón o varices. En este caso, una de cada cinco mujeres recurre a ellas (20%).

Por el contrario, de las mujeres que no utilizan esta solución, la mayoría de ellas, el 27,9%, no lo hace por desconocimiento.





8. EL PROFESIONAL SANITARIO COMO FUENTE DE INFORMACIÓN

Cuando se sufren problemas de circulación relacionados con las piernas, es recomendable consultar a un profesional sanitario que pueda analizar la dolencia y determinar cuál es el mejor tratamiento. De hecho, siete de cada diez mujeres españolas (66,3%) acuden a un profesional sanitario para informarse sobre IVC.

La fuente profesional más consultada es el médico de cabecera (37,2%), seguido por el especialista (13,9%) y el farmacéutico (12,9%).

Además, una de cada tres encuestadas (30,3%) suele recurrir a Internet como vía para consultar dudas sobre esta afección o alguno de sus síntomas, convirtiéndose en el segundo canal que emplean más habitualmente las españolas para obtener más información.

No obstante, destaca que todavía cerca del 24% no se informa sobre esta problemática.

¿A dónde sueles recurrir cuando quieres información sobre el problema de piernas cansadas?

CINFA, AL SERVICIO DE LA SALUD

1. CINFASALUD: TU ESPACIO DE SALUD 2.0.

2. CINFA, EL LABORATORIO MÁS PRESENTE EN LOS HOGARES ESPAÑOLES

3. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES.

1. CINFASALUD: TU ESPACIO DE SALUD 2.0

Los ciudadanos son cada día más conscientes de la importancia de cuidar su salud de manera integral: no sólo tratando la enfermedad, sino también actuando desde la prevención. Por este motivo, demandan una mayor capacidad de decisión sobre su salud e información y soluciones que les permitan cuidarse.

De esta forma, actualmente, el 37,8% de los españoles busca en Internet información para cuidar su salud, según datos de la Sociedad Española de Medicina y Farmacia Comunitaria (SEMFYC).

Cinfa quiere responder a esta necesidad informativa de la población, poniendo a su disposición un espacio 2.0 en el que los expertos médicos del laboratorio comparten el conocimiento adquirido a lo largo de más de 45 años en las distintas áreas de salud.

Es así como surge el proyecto CinfaSalud, con una web y un perfil de Twitter en el que el doctor Manuel Escolar, la doctora Aurora Garre y el farmacéutico Eduardo González Zorzano, todos ellos expertos del Departamento Médico de Cinfa, explican con el máximo rigor científico y en un lenguaje sencillo y divulgativo diversos problemas de salud, y ofrecen consejos para prevenirlos o tratarlos*.

El resfriado, las alergias, el cuidado de la espalda, la fotoprotección, las picaduras, la cistitis, los piojos, la salud de las piernas, etc. son tan sólo una pequeña muestra de los temas tratados en este espacio, que también ofrece estudios de hábitos de salud en la población española, fichas de consejos de salud descargables y contenidos audiovisuales.

Se trata, además, de una página web constantemente actualizada, que permitirá a los ciudadanos aclarar sus dudas acerca de problemas de salud cotidianos mediante encuentros digitales periódicos con los expertos del laboratorio.

"El 37,8% de los españoles busca en Internet información para cuidar su salud".

www.cinfasalud.com

@CinfaSalud

https://www.youtube.com/cinfavideos

** Esta información en ningún momento sustituye la consulta y el diagnóstico de profesionales sanitarios.*

2. CINFA, EL LABORATORIO MÁS PRESENTE EN LOS HOGARES ESPAÑOLES

Con una media de seis medicamentos de media por hogar, Cinfa es el laboratorio español más presente en los hogares de nuestro país. Cuenta con 46 años de experiencia y con actividad en más de 50 países de todo el mundo, y posee uno de los vademécums más completos del mercado: más de 1.200 presentaciones repartidas en cinco líneas de productos:

- Medicamentos de prescripción de distintas áreas terapéuticas.

- Medicamentos sin receta y parafarmacia, con marcas como Respibién, Cinfatós, o Pharmagrip.

- Soluciones de movilidad y ortopedia, bajo su marca Farmalastic.

- Tratamientos de dermofarmacia Be+ para el cuidado de todo tipo de pieles.

- Soluciones de nutrición de su marca Nº Nature System.

El laboratorio cuenta con dos plantas en Navarra de un total de 50.000 metros cuadrados, en las que gestiona todo el proceso de elaboración de sus medicamentos y productos: desde el desarrollo del fármaco y su producción, hasta su comercialización. Para ello, cuenta con la última tecnología tanto en sus laboratorios como en sus naves industriales, donde se fabrican más de 90 millones de envases de medicamentos anuales, siempre bajo las más estrictas garantías de calidad.

Cinfa, de 100% capital español, está integrada por más de 900 profesionales a los que les mueve un proyecto de salud común: ofrecer soluciones de calidad y accesibles que aporten salud y bienestar.

3. BIBLIOGRAFÍA Y FUENTES:

- **Rodrigo Pendás, Jose Ángel; Villa Estébanez, Rubén. Insuficiencia Venosa Crónica.** [En línea].

- **NYU Langone Medical Center. Insuficiencia Venosa Crónica.** [En línea].

- **Álvarez-Fernández LJ, et al. Encuesta epidemiológica sobre la insuficiencia venosa crónica en España:** estudio DETECT-IVC 2006. Angiología. 2008;60(1):27-36.

- **Sociedad Española de Angiología y Cirugía Vascular** (SEACV).

- **Libro blanco SEACV: la angiología y cirugía vascular en España**
http://www.seacv.es/publicaciones/otras_SEACV/libro_blanco_SEACV.pdf

- **Organización médica colegial.** Guía de Buena Práctica Clínica en Patología Venosa.

- **Asociación Cuida tus Venas.**
http://www.cuidatusvenas.org/la-ivc/

- **Departamento Médico de Laboratorios Cinfa.**

cinfa
Nos mueve la **vida**

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Departamento de Comunicación de Cinfa
Gemma Artica / Saioa Aldaya
Tel: 948 007 110 / 948 007 163
E-mail: gartica@cinfa.com / saioa.aldaya@cinfa.com

www.cinfasalud.com
@CinfaSalud