

# PREVENCIÓ DE LA IVC

Dr. Antoni Puig  
HOSPITAL PLATÓ  
BARCELONA



# Causes principals de IVC



# BIPEDESTACIÓ

Segons la Teoria de Darwin, amb l'evolució antropològica de l'espècie varem passar de ser quadrúpedes a bípedes, amb un augment de la pressió hidrostàtica sobre la paret de la vena.

## PREVENCIÓ

- Mitges compressió elàstica (classe I-II).
- Fer exercici físic per augmentar el retorn venós .
- Evitar compressió concèntrica a les cames.
- Tònics venosos.



# HERÈNCIA

## PAPER ETIOLÒGIC FONAMENTAL.

Segons l'estudi de Cornu-Thénard\*:

-**Si** els dos progenitors presenten varius, el risc de varius en els fills és d'un 89%.

-**Si** només un progenitor presenta varius, el risc és del 47%.

-**S**ense antecedents familiars, el risc és del 20%.

\* Essai d'une quantification clinique des varices pour l'epidemiologie, la therapeutique et l'informatique. cornu-thenard a, boivin p, parpex p, moulin j.p, schadeck m, valty j. phlébologie, 1986, 39, 3, 661-676

## PREVENCIÓ ?



# GÈNERE

- La prevalença de malaltia venosa en la dona respecte al home és de 2-8 : 1.
- Presenten varius tronculars amb la mateixa freqüència, però amb més incidència en la dona les varius reticulars i telangiectàsies.

3:2 ,M.A. Palomino-Medinaa, , P.J. Tárraga-Lópezb, D. García-Olmoe, J.A. Rodríguez-Montesf A.V. Robayna-Elvirad, M. López-CaraCAngiología Volume 56, Issue 5, 2004, Pages 445–457)

## PREVENCIÓ



# CICLES MENSTRUALS

- **MENARQUIA:** Inici de les primeres manifestacions patològiques.
- **Menstruació:** Durant els 15 primers dies, fase androgènica amb un estímul constrictor sobre els vasos.

A la segona meitat del cicle, fase progestacional, les parets pateixen la acció vasodilatadora de la progesterona.

Per aquesta raó al acostar-se la menstruació hi ha retenció de líquids i dolor a les cames sent màxim 2-3 dies abans de menstruar.

## PREVENCIÓ

- ACO (per regular els estrògens i progesterona).**
- Mitges elàstiques i tònic venosos.**



# EMBARÀS



# OBESITAT

- Factor comú en ambdós sexes.

## PREVENCIÓ

- **Mantindre el IMC (kg/m<sup>2</sup>) (valors normals 18.5-24.9).**
- **La compressió elàstica, en alguns casos es difícil per no tindre un model Standard de cames.**
- **Tònics venosos.**



# MENOPAUSA

- CAIGUDA DELS ESTRÒGENS.
- AUGMENT DE L'HORMONA FOLICULOESTIMULANT (acció vasodilatadora).

## PREVENCIÓ

- Mitges de compressió elàstica.
- Tònics venosos.
- L'administració d'estrògens no frena l'evolució del quadre varicós.



# ENVELLIMENT

- HIPOPLASIA PROGRESIVA DEL TEIXIT CONNECTIU.
- DEBILITACIÓ PARET VENOSA PER ALTERACIÓ DEL COL·LAGEN.
- DISMINUCIÓ DEL TEIXIT CEL·LULAR SUBCUTANI.
- DISMINUCIÓ DE L'ACTIVITAT FÍSICA.

## PREVENCIÓ

**-Bona alimentació i hidratació.**

**-Exercici físic.**

**-Mobilització activa i passiva.**



# FACTORS EXTERNS

- Ambients calorosos.
- Calor directe a les cames.
- Robes ajustades.
- Bipedestació perllongada.
- Canvis de pressió atmosfèrica.
- Restrenyiment crònic.
- Compressió tumoral (adenopaties, Baker, etc)



# MOLTS CONSELLS STANTARD

## Más información

Anuncios relacionados con **consejos varices piernas**

[Tratamiento Varices](#) 933 43 61 29

¿Por qué este anuncio?

Centro de Enfermedades Vasculares. Eliminación de **Varices Sin Cirugía**.

[Arañas vasculares](#) - [Contacto](#)

[Tratamiento De Varices](#) 932 09 62 22

¿Por qué este anuncio?

Eliminación De **Varices Con Láser** . Duración Del Tratamiento 30 Minutos

[Microcirugía laser](#) - [Menorca](#) - [Arañas vasculares](#) - [Endoláser varices](#)

[Láser Anti-varices - corporaciondermoestetica.es](#)

¿Por qué este anuncio?

Eficaz y no invasivo contra **piernas cansadas**. Y no las escondas más!

[Tratamientos de Varices](#) - [Tratamientos capilares](#) - [Tratamientos de Ortodoncia](#)

Resultados de la búsqueda

[Todo sobre las Varices](#) - [Tratamientos e Información sobre Varices](#)

[En caché](#)

[Similares](#)

**Consejos varices**. ... El laser como alternativa para terminar con las **varices**. ... Las **varices** son una enfermedad que afecta a las venas de las **piernas**. Es debido ...

[Varices Como decirte adiós a las varices](#)

[En caché](#)

[Similares](#)

SIGUE AL PIE DE LA LETRA ESTOS **CONSEJOS** Y VERAS COMO EN POCO TIEMPO PODRAS LUCIR UNAS BELLISIMAS **PIERNAS** LIBRES DE **VARICES** ...

[Prevencion de las Varices. Aprende como prevenir la aparicion de...](#)

[En caché](#)

[Similares](#)

Conoce todos lo secretos para prevenir la aparicion de las **varices** en tu cuerpo. Los mejores **consejos** y tratamientos para terminar con las **varices** encenutralos ...

[Algunos trucos para mejorar y evitar las varices - Vitónica](#)

[En caché](#)

[Similares](#)

21/01/2009 - El lugar donde se suelen producir las **varices** es en las **piernas**. Las venas ... En Vitónica | **Consejos** para mejorar la circulación de las **piernas** ...

[Doce consejos para tus varices - Consulta](#)

[En caché](#)

[Similares](#)

14/05/2012 - Lee 'Doce **consejos** para tus **varices**' de nuestro blog Consulta Dr. ... minutos cada cierto tiempo, para sentarse con las **piernas** elevadas, ...

[ACABAR CON LAS VARICES - TN Relaciones](#)

[En caché](#)

[Similares](#)

Entre otras cosas, evitarás la aparición de celulitis, los granitos, la hinchazón de **piernas**... **Consejos** para curar. Si las **varices** ya han hecho una incursión en tu ...

[Adiós a las várices - EsMas](#)

[En caché](#)

[Similares](#)

Mejor sigue estos **consejos** para borrar esas antiestéticas venas ... **várices** son esas antiestéticas venas azuladas o color carmesí que aparecen en las **piernas**, ...

[Remedios várices - Remedios caseros y naturales](#)

[En caché](#)

[Similares](#)

Remedio para las **várices** #5: Aplicar vinagre de manzana sobre las **piernas** empezando por la derecha de bajo ... Remedio para las **várices** #7: Preparar un baño para **piernas** con **várices** que incluye 1 puñado de .... **Consejos** de belleza.

[Recomendaciones para una persona con várices -](#)

[En caché](#)

[Similares](#)

**Consejos** · BlogExperto · Salud · Computación · Peques · Revista · Cocina ... Al final del día, eleve las **piernas** unos centímetros por encima del nivel del corazón ...

[Cuidados personales para varices v otros problemas de las venas...](#)

[En caché](#)

[Similares](#)

hace 6 días - La sangre tiende a acumularse en las **piernas**, especialmente al estar de pie. Como resultado, usted puede tener: **Varices**; Hinchazón

VI Jornades d'Atenció Compartida en Cirurgia Vascolar  
PATOLOGIA VENOSA – VARICES  
AIS BARCELONA



# RECOMANACIONS

- EVITAR LA BIPEDESTACIÓ I SEDESTACIÓ PERLLONGADA.
- EVITAR CALOR DIRECTE A LES CAMES (DEPILACIONS, SAUNES, ESTUFES, CALENTADORS, ETC).
- EVITAR ROBES AJUSTADES A LES CAMES.
- EVITAR SOBREPÈS.
- MITGES ELÀSTIQUES DE COMPRESSIÓ.
- TÒNICS VENOSOS.



# RECOMENACIONS

- MOVILITZACIÓ ACTIVA I PASSIVA.
- PROFILAXIS, AMB ESCLEROSIS O CIRURGIA EN ELS PRIMERS SIMPTOMES DE L'APARICIÓ DE LA MALALTIA
- PORTAR SABATES AMB 2-3 CM DE D'ALÇADA



# MOLTES GRÀCIES

