

## Insuficiencia venosa periférica y embarazo

### Peripheral Venous Insufficiency and Pregnancy

Rolando Rodríguez Puga<sup>1\*</sup> <https://orcid.org/0000-0003-3350-374X>

Yoánder Pérez Díaz<sup>2</sup> <https://orcid.org/0000-0003-3439-7424>

<sup>1</sup>Hospital Pediátrico Docente Provincial “Dr. Eduardo Agramonte Piña”.  
Camagüey, Cuba.

\*Autor para la correspondencia: [rolandote1986@gmail.com](mailto:rolandote1986@gmail.com)

Recibido: 20/03/2023

Aprobado: 18/04/2023

Estimado editor:

Los miembros inferiores son estructuras que forman parte del cuerpo humano, con la función primordial de la locomoción, lo que permite realizar las actividades de la vida cotidiana. En su composición participan huesos, músculos, venas, arterias y nervios. Cuando se produce afectación en alguna de estas estructuras, por procesos fisiológicos, traumas u otras enfermedades, queda comprometida la calidad de vida de la persona.<sup>(1)</sup>

Tal es el caso del embarazo, donde ocurren modificaciones anatómicas y funcionales que abarcan en mayor o menor grado, y casi sin excepción, a todos los órganos y sistemas, incluido el aparato circulatorio. El retorno venoso se dificulta a medida que transcurre el tiempo de gestación y esto ocasiona sensación de pesadez, edemas y las temidas várices; que se presentan hasta en el 50 % de los embarazados y se agravan con las futuras gestaciones.<sup>(2,3)</sup>

El riesgo de padecer esta insuficiencia circulatoria es mayor en aquellos casos donde la mujer ya tenía várices u otras causales antes de quedar embarazada. Además, influyen factores genéticos, hormonales y de presión. En los primeros se incluyen la carga hereditaria (madre, padre o abuelos con várices) y la debilidad de la pared venosa; mientras que los segundos se generan por aumento de estrógenos y progesterona. En el tercero de ellos se toma en cuenta el empuje que realiza el útero aumentado de tamaño sobre la vena cava inferior, la zona abdominal y las piernas.<sup>(4)</sup>

Se trata de una afección con prevalencia importante durante el embarazo, ya que afecta a cerca de la mitad de las gestantes. Además, constituye un motivo frecuente de consulta, donde se alerta sobre su peligro como importante factor de riesgo para sufrir de tromboembolismo durante el puerperio.<sup>(5)</sup>

El actuar médico debe estar encaminado principalmente a la prevención de los factores de riesgo modificables. Se requiere hacer cambios en el estilo de vida para disminuir el peligro y, de esta forma, reducir las opciones de padecer la enfermedad o de sufrir un evento no deseado.<sup>(6)</sup>

Son muchas las orientaciones que se suelen dar para evitar la aparición de venas varicosas durante el embarazo, pero las más útiles resultan las siguientes:<sup>(4,5,6)</sup>

- Evitar permanecer varias horas de pie, especialmente de modo estacionario, o pasar muchas horas en posición de sentado. Variar de postura y caminar facilitará el flujo sanguíneo.
- Prevenir un aumento desmedido de peso en el transcurso del embarazo. Evadir el sedentarismo y realizar actividades físicas diarias.
- Consumir líquidos, frutas y vegetales para que la sangre se mantenga fluida y circule sin complicaciones.
- Eludir el uso de ropas muy ajustadas que comprometan la circulación, así como los zapatos de tacón.
- Ingerir una dieta equilibrada rica en fibras y vegetales para evitar la constipación. Además, mantener un buen estado de hidratación para favorecer el flujo intestinal y mejorar la circulación de la sangre.

- Realizar reposo venoso, con las piernas en alto en repetidas ocasiones al día. Esta postura facilita la circulación de la sangre.
- Si duerme de costado, hacerlo del lado izquierdo. No se debe descansar sobre el lado derecho porque podría comprimir la vena cava inferior.
- Hacer uso de medias comprensivas apropiadas, siempre con la indicación y supervisión del médico especialista.
- Ejecutar masajes ascendentes a partir de los tobillos y hasta la cadera, a fin de estimular la circulación y producir alivio de las piernas.
- Ducharse con agua fría disminuye la tensión que pueda haber en las piernas.
- El cigarrillo está prohibido durante el embarazo por ser nocivo para la salud, en razón de que afecta a la madre y al feto, e incluso al sistema circulatorio.
- Consumir una dieta baja en sal. Por esta razón no se deben salar los alimentos, lo más aconsejable es condimentarlos con hierbas y otras especias.
- Ingerir alimentos ricos en potasio, lo que ayuda a contrarrestar la retención de líquidos y la respectiva inflamación que origina.
- Aprovechar la medicina alternativa (acupuntura, *shiatsu*, aromaterapia e hidroterapia), previa autorización facultativa, para aliviar las molestias que producen las varices durante el embarazo.

Se recomienda a toda gestante con antecedentes de insuficiencia venosa periférica durante el embarazo que asista a la consulta especializada y cumpla con todas las indicaciones médicas.

Después del parto en muchos casos las varices desaparecen solas. Si pasados tres o cuatro meses no han desaparecido, la puerpera debe asistir a la consulta de angiología y cirugía vascular para recibir tratamiento.

## Referencias bibliográficas

1. Rodríguez N, Álvarez E. Actualización del tratamiento de la insuficiencia venosa en la gestación. Revista Medicina de Familia (SEMERGEN). 2018 [acceso 10/02/2023];44(4):262-9. Disponible en: <https://www.elsevier.es/es-revista-medicina-familia-semergen-40-articulo-actualización-del-tratamiento-insuficiencia-venosa-S1138359317303283>
2. Silva Reyna P. Enfermedad tromboembólica venosa en el embarazo. Rev. mex. Anestesiol. 2020 [acceso 10/02/2023];43(1):41-7 Disponible en: [https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0484-79032020000100041](https://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0484-79032020000100041)
3. Delgado Estrada Y, Concepción Domínguez O, Curbelo Hernández A, Hernández Hernández AR, Hernández Rojas AN, Jiménez Ramos JA. Caracterización de gestantes con enfermedad tromboembólica venosa atendidas en el Hospital General Docente “Abel Santamaría Cuadrado”. Rev Ciencias Médicas. 2022 [acceso 10/02/2023];26(4):e5399. Disponible en: [http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1561-31942022000400011](http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1561-31942022000400011)
4. Nápoles Méndez D, Couto Núñez D. Enfermedad tromboembólica venosa en el embarazo y puerperio. Enfoque de riesgo y diagnóstico. MEDISAN. 2011 [acceso 10/02/2023];15(10):1423-41. Disponible en: [https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1029-30192011001000012&lng=es](https://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192011001000012&lng=es)
5. Grand B, González Alcántara MM, Damico V, Ilzarbe AB, Orti J, Voto LS. Profilaxis del tromboembolismo venoso en embarazo y puerperio: actualización en tiempos de infección por COVID-19. Revista Hematología. 2020 [acceso 10/02/2023];24(3):51-70. Disponible en: <https://revistahematologia.com.ar/index.php/Revista/article/view/306>
6. Rojas Valenciano LP, Escobar Fonseca H, Cárdenas Sánchez P, González Bermúdez J. Generalidades de las venas varicosas en miembros inferiores y su tratamiento durante el embarazo: una revisión narrativa. Enferm. Actual Costa Rica. 2018 [acceso 10/02/2023];35(2):144-58. Disponible en: [https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1409-45682018000200144](https://www.scielo.sa.cr/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1409-45682018000200144)

### **Conflicto de intereses**

Los autores declaran que no existe conflicto de intereses.