

7. Evita los deportes de alto impacto (aeróbic, step, cuerda). Practica la bicicleta, la natación o el esquí, en los que las piernas son protagonistas.

¿Y si ya han hecho su aparición las primeras venitas rojas? Toca tomar medidas más drásticas. Las varices pueden evolucionar cierto tiempo sin molestias, pero todas, absolutamente todas, aumentan en tamaño y número si no se hace nada por evitarlo.

Para prevenir

■ **Tratamiento estético: drenaje.** Su función es limpiar los vasos linfáticos

y aportarles oxígeno y nutrientes. Los expertos recomiendan una sesión semanal. Reduce la sensación de cansancio y piernas hinchadas. 50 euros aprox. Dónde: Instituto Francis (ronda Sant Pere, 18. Barcelona. 93 317 78 08); Euroestética (plaza de Cataluña, 4; Orense, 10. 91 562 40 50; 91 555 22 22. Madrid).

■ **Tratamiento quirúrgico: Chiva (Cura Hemodinámica Insuficiencia Venosa Ambulatoria).** Elimina los puntos que causan las varices, pero sin eliminar las venas ya dilatadas, por lo que se trata de una técnica muy conservadora. Se realiza con anestesia local y sin ingreso. En tan sólo 15 minutos consigue prevenir la aparición de varices y eliminar de una vez el problema de piernas hinchadas, los calambres y el dolor.

Para curar, (sin cirugía):

■ **Esclerosis: consiste en la aplicación** de una inyección con una sustancia oclusiva directamente en la vena, con la consiguiente desaparición de la variz. Es el tratamiento más indicado para eliminar las arañas vasculares. No exige reposo posterior ni deja cicatrices,



1. Pedykur Gel Antifatiga. Deshincha pies y piernas cansadas **2. Covermark, Leg Magic,** cubre todo tipo de imperfecciones en las piernas. **26,60 €** **3. Gel Relaxant Jambes,** de **Kibio,** con aceites esenciales naturales. **26 €** **4. Gel de masaje para piernas Aromas de Provenza,** drenante, de **Durance: 13,90 €**.

y sólo requiere anestesia local. Precio aprox.: 130 € (6 sesiones, 702). Dónde: Instituto MedicoEstético (Velázquez, 100. Madrid. 91 781 65 15). Salus Center (Modesto Lafuente, 46. Madrid. 91 553 34 63). Clínica Planas (Pere II de Montcada, 16. Barcelona. 93 203 28 12).

■ **Esclerosis con transiluminación:** es un sistema que ofrece una información extra sobre el sistema venoso y que agiliza el tratamiento. Emite dos luces frías que permiten ver perfectamente la red venosa superficial. Detectada la gravedad de la lesión, se procede a tratar la esclerosis. Precio aprox.: 70 €. Dónde: en Centro Médico Epiláser (902 48 11 11).

■ **Fotoesclerosis con láser:** indicada para las varices pequeñas. Es casi indo-

Piernas pesadas, sensación de hormigueo y leves calambres presagian la aparición de varices



lora, pero pueden salir manchas. Número de sesiones: entre cuatro y siete, con un intervalo de al menos un mes. Precio aprox.: pierna completa, una sesión 300 €. Media pierna, una sesión, 100 euros. Dónde: Instituto MedicoEstético (Velázquez, 100. Madrid. 91 781 65 15); doctor Ángel Juárez Cordero, Hospital de La Zarzuela (Pléyades, 25. Aravaca. Madrid); Unidad de Cirugía Láser de Varices del Centro Medico Teknon (Vilana, 12. Barcelona. 93 393 31 21); Clínica Campo-De Felipe (Provenza, 290. Barcelona 93 467 17 17).

■ **Terapia fotodinámica FTDV:** combina los dos métodos anteriores. Ventajas: se pueden tratar varices más gruesas. Basta una sesión con dos repases posteriores. Inconvenientes: hay que usar medias de compresión gruesas dos semanas. La zona se verá roja durante tres semanas. Precio aprox.: a partir de 1.500 €. las dos piernas; varices graves, entre 1.500 y 3.000 por pierna. Dónde: doctor Javier Moreno Moraga, IML: General Martínez Campos, 33 (91 319 83 80). ■