



## PREVENCIÓ DE VARIUS

Els trastorns vasculars són un **problema de salut freqüent, que afecta normalment les extremitats inferiors**.

Concretament, en l'àmbit laboral, afecten un percentatge important de la població treballadora i són els causants de nombroses baixes laborals. Alguns d'aquests trastorns es compliquen amb el temps, per la qual cosa la importància de la seva prevenció és indiscutible.

### Per què apareixen els trastorns vasculars?

El sistema vascular és l'encarregat d'enviar la sang sense oxigen ni nutrients al cor, en contra de la gravetat (retorn venós), perquè posteriorment el sistema arterial transporti la sang rica en oxigen i nutrients a totes cèl·lules de l'organisme per al seu correcte funcionament i, així, successivament.

Aquests trastorns apareixen quan les **petites vàlvules de les venes no funcionen correctament**, perquè no aconsegueixen tancar-se del tot, després d'impulsar la sang cap al cor, la qual cosa fa que aquesta torni cap enrere i s'acumuli a les venes de les extremitats inferiors.

Aquesta acumulació de sang a la vena origina un **augment de pressió**, que fa que s'infla o estiri, i dona lloc a l'aparició dels trastorns vasculars més coneguts, que són les **varius**.

Amb el temps, aquesta acumulació pot fer que la pell, a

més, canviï de color, perdi elasticitat, i fins i tot s'arribi a trencar en alguns casos i a provocar l'aparició de ferides obertes o úlceres.

### Tipus de trastorns vasculars

Dins dels trastorns vasculars més comuns es troben les **venes varicoses o varius** i les **aranyes vasculars**, encara que en casos més avançats de la malaltia podem parlar d'altres complicacions com insuficiència venosa crònica (IVC), úlceres, trombosi venosa, etc.

Les **varius** són **venes inflades, retorçades i dilatades** sota la pell, de color vermell o blau, que visiblement es poden apreciar pel **relleu**, i es localitzen a les extremitats inferiors (normalment a les cames o als panxells).

Les **aranyes vasculars** són **vasos més petits** (telangièctasis), visibles a través de la pell, sense inflor, que

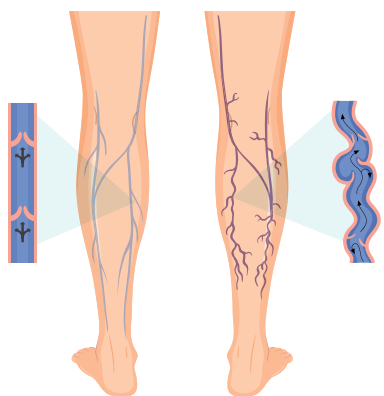


es caracteritzen per presentar un aspecte que recorda una teranyina. Solen ser de color vermell, blau o morat, i poden aparèixer també al pit o a la cara, a més de les extremitats inferiors.

A diferència de les varius, no estan relacionades amb un funcionament incorrecte de les vàlvules de les venes. L'augment de pressió sanguínia es deu a altres factors hereditaris o altres relacionats amb certs hàbits (p. ex. exposició excessiva al sol).

### Quins són els símptomes?

Les varius es manifesten per **inflor, pesadesa, fatiga, coïssor, dolor intens o punxant a les cames, enrampades** a les cuixes i als panxells (generalment a





la nit) o **picor**. En els casos més greus, els dolors són més intensos i constants, i poden aparèixer **canvis de color a la pell** (marró/negrós), **sequedat i enduriment** d'aquesta, de manera que s'arribi a esquarterar amb la consegüent aparició de **nafrs o úlceres**.

Les aranyes vasculars no solen complicar-se ni presentar riscos importants. Són indolors, i a tot estirar poden arribar a causar algun tipus de molèstia.

### Quins són els factors de risc que desencadena la seva aparició?

Els factors de risc més importants que influeixen en l'aparició de varius són: **l'herència (antecedents familiars, néixer amb malformacions de les vàlvules venoses)**, **els canvis hormonals (especialment els que sofreix la dona en la pubertat, l'embaràs i**

ocupacions caracteritzades per **desenvolupar tasques dempeus o assegudes durant temps perllongats tenen més probabilitats de sofrir varius**, les quals han de ser tractades perquè no avancin cap a trastorns vasculars més greus.

Aquest col·lectiu pot estar representat per persones treballadores que exerceixen la seva activitat en: l'àmbit sanitari i sociosanitari, el comerç, l'hostaleria, la cura de la imatge, l'educació, activitats desenvolupades en oficina, transport, etc.

### Diagnòstic i tractament

Els trastorns venosos es diagnostiquen principalment per exploració física i per estudis no invasius, com ara resonàncies, tomografies, etc., encara que també poden utilitzar-se diagnòstics invasius com venografia/fluoroscòpia, ultrasò venós, etc.



la menopausa), l'ús d'algun tipus de medicament, l'edat, l'adopció de mals hàbits com el sedentarisme, l'obesitat, addiccions (tabac i alcohol) i, finalment, romandre durant llargs períodes de temps dempeus.

En l'àmbit laboral, les persones treballadores amb



Quant als tractaments, aquests dependran de l'estadi i tipus de la malaltia venosa. Els tractaments més comuns per eliminar les varius són l'escleroteràpia, la flebectomia o un altre tipus de tractament amb làser i radiofreqüència.

Tot i això, com ja hem comentat, **el tractament més idoni és la prevenció**.