

El sistema venoso en las extremidades inferiores

Dra. Ofelia Carrión

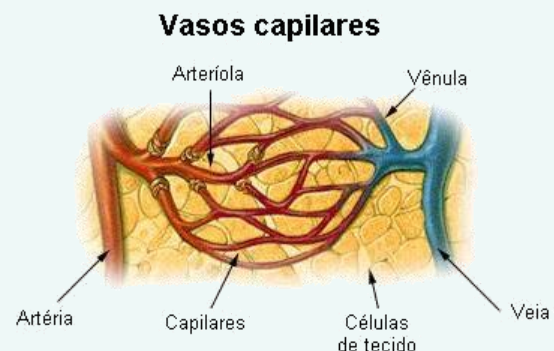
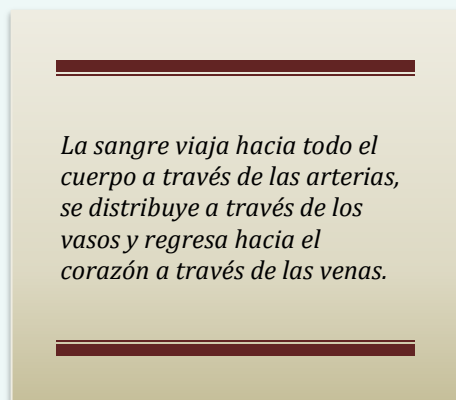
Para Asociación Postpolio Madrid

El sistema venoso de las extremidades inferiores tiene múltiples funciones, entre ellas:

- Hacer posible el retorno de la sangre hacia el corazón con independencia de la posición del cuerpo.
- Es un reservorio de volumen sanguíneo.
- Regulación del débito cardiaco
- Termorregulación cutánea en todas las condiciones climatológicas

Cuando la sangre sale del corazón por el sistema "arterial", la elevada presión transmitida por la bomba cardiaca, permite que la sangre llegue a todos los tejidos del organismo. Por el contrario los mecanismos que garantizan el retorno venoso al corazón son más complejos.

La gravedad, la distensibilidad de las venas, la presión inducida por la prensa abdominal (tos, respiración, esfuerzos físicos bruscos, defecación....), son factores que se oponen al retorno venoso.

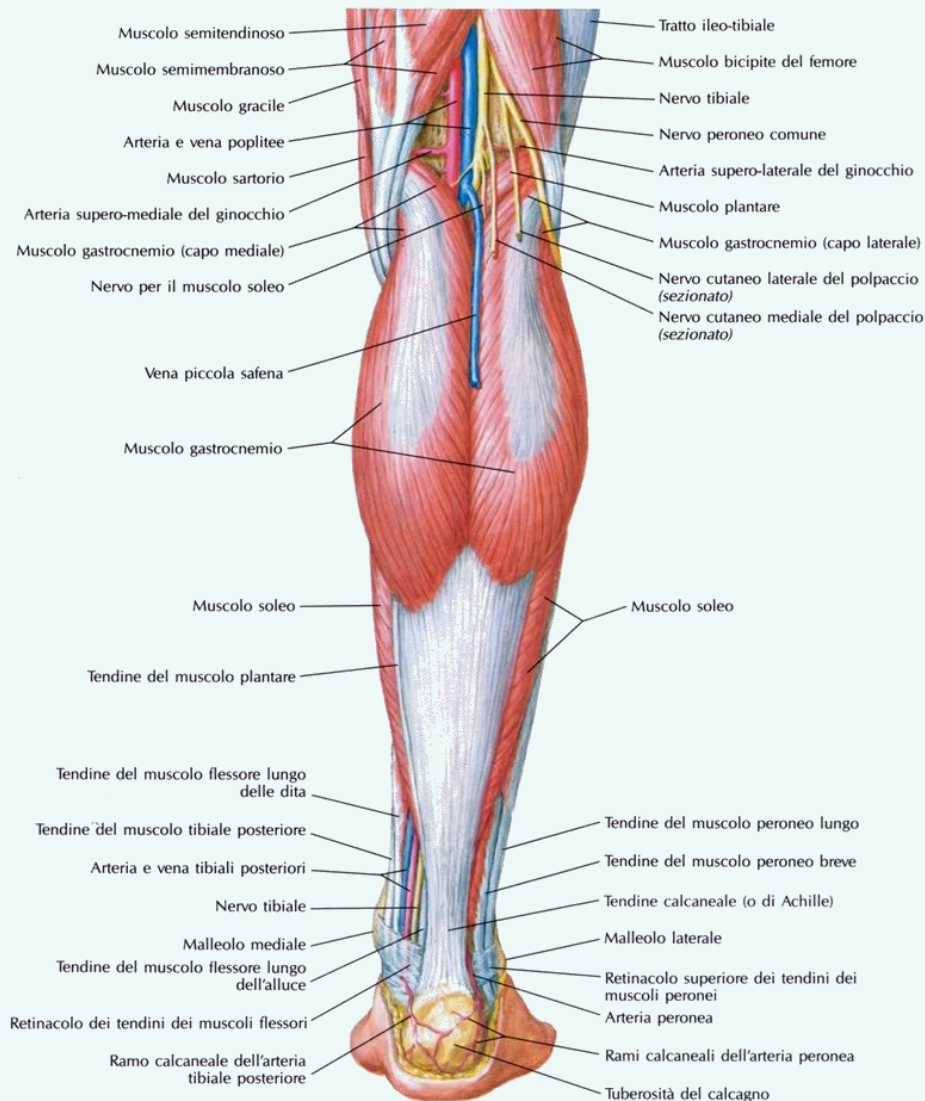


Existen sin embargo diversos mecanismos que contraponen estos factores negativos, como son:

- El impulso desde la suela venosa plantar cuando caminamos.
- La existencia de un sistema valvular en el interior de las venas que favorece el retorno venoso.

Las válvulas venosas desempeñan un papel muy importante para garantizar que la sangre venosa ascienda hacia el corazón.

Para lograrlo hay que tener en cuenta la existencia de un efecto "bomba" que a semejanza del corazón impulse la sangre venciendo la fuerza de gravedad. El efecto de bomba periférica se consigue al poner en marcha los músculos gemelares cuando caminamos, localizados en las pantorrillas.



Hecha esta breve introducción con respecto al funcionamiento del sistema venoso, podemos decir que en determinadas situaciones clínicas el retorno venoso puede verse dificultado en gran medida.

En los pacientes afectados por Poliomiélitis las lesiones neurológicas periféricas producen de forma crónica una atrofia muscular importante en las extremidades inferiores, además de las limitaciones físicas para caminar fisiológicamente. Todo ello hace que los mecanismos favorecedores del retorno venoso no resulten eficaces, por lo que puede observarse cierto grado de "insuficiencia venosa crónica" en estos pacientes.

Si tenemos en cuenta todas estas connotaciones propias de las personas afectadas por Poliomiélitis es importante conocer determinadas medidas higienico-dietéticas para favorecer el retorno venoso y evitar en cierta medida la progresión de la insuficiencia venosa.



Asociación Postpolio Madrid

MEDIDAS HIGIÉNICAS

- Generales:

- Evite permanecer de pie quieto o sentado largos periodos de tiempo.
- Si tiene que permanecer sentado mucho tiempo (viajes largos en coche, en avión o por el tipo de trabajo):
 - Mueva frecuentemente los pies y las piernas en la medida de lo posible
 - Realice movimientos de giro con los tobillos.
 - Levántese frecuentemente del asiento si es posible y de paseos.
 - Durante viajes largos en coche, es necesario parar cada hora para mover las piernas.
- Siempre que le sea posible mantenga los pies en alto:
 - Durante el día sobre reposapiés.
 - Durante la noche debe dormir con las piernas elevadas unos 15 cm. (puede utilizar tacos de madera debajo de las patas de la cama o bien colocar dos guías de teléfono).
 - No sirve de nada utilizar almohadas debajo de los pies para elevar las piernas.
- Evite los ambientes demasiado caldeados y húmedos.
- La sauna está desaconsejada.

- Cuidados de la piel:

- Utilizar agua tibia para el aseo diario, evitando los baños de agua caliente. Es aconsejable finalizar la ducha con agua fría aplicada a las pantorrillas en sentido ascendente.
- Es aconsejable la utilización de jabón neutro.
- Mantenga una adecuada hidratación de la piel.
- Evite la exposición directa al sol, así como los rayos uva.
- Proteja la piel de golpes y rozaduras.

- Medidas dietéticas:

- Mantenga su peso adecuado.
- Procure hacer una dieta sana y equilibrada. Evite las grasas.
- Beba al menos dos litros de agua al día.
- Evite el estreñimiento.

- Vestuario:

- Evite el uso de prendas de vestir ajustadas
- Se desaconseja todo tipo de calcetines con elásticos fuertes no terapéuticos, así como el uso de fajas o ligas en las piernas.
- Use zapatos cómodos.



Asociación Postpolio Madrid

EJERCICIO FÍSICO:

- Caminar, es lo mejor (en la medida de lo posible)
- Es muy aconsejable practicar la natación.

USO DE MEDIAS ELÁSTICAS TERAPÉUTICAS

- El uso de medias elásticas en las piernas, siempre que sean terapéuticas favorece el retorno de la sangre venosa hacia el corazón.
- La media es un artículo ortopédico y como tal debe tener ciertas características (tipo de media, tipo de compresión, talla etc.)
- El tipo de media y la compresión debe ser individualizado para cada persona y siempre aconsejado por el médico.
- Evite el uso de medias que no tengan un adecuado diseño de la elasticidad, pueden ser perjudiciales.

Documento elaborado por la Dra. Dra. Ofelia Carrión, cedido a la Asociación Postpolio Madrid para su publicación en su sitio web.