

## Esos dichosos síntomas

«He tenido mucha suerte, porque en el momento de las arrugas, me he quedado también sin vista, como un chiste o como un regalo», explica la actriz. «Como solo uso gafas para la vista cansada, no veo el envejecimiento en mi vida normal con mucha precisión, solo en las manos, porque necesito las gafas para escribir en el ordenador», nos cuenta. «La incontinencia no la experimento todavía y los cambios de humor, la verdad pregúntale a Scott (mi marido) mejor, yo me siento al contrario, más calmada, con más escucha del otro, más sabia, mejor persona».

Santiago Palacios, director del Instituto Palacios de Salud y Medicina de la Mujer y presidente honorífico de la Asociación Española para el Estudio de la Menopausia (AEEM) le da la razón: «Desde luego, la mujer del siglo XXI sabe que va a vivir muchos años después de la menopausia y, además, mentalmente se considera y es joven. Todo lo anterior da paso a que teme al envejecimiento y por eso está dispuesta a tomar medidas para que este sea lo más saludable posible».

Assumpta también amadrina la iniciativa «Ella y el abanico» (ellayelabanico.com) dirigida a mujeres entre 40 y 60 años que, con más de 600.000 visitas registradas y una comunidad de más 9.000 mujeres, es ya el portal de referencia sobre la menopausia en los países de habla hispana.

el actor Scott Cleverdon, de la Fundación First Team, una escuela de actores, directores de cine, productores y guionistas que proporciona una formación integral.

### Ser actriz no tiene edad

«Actualmente en España, la mayoría de actrices de más de 40 años no encuentran personajes estimulantes en esta etapa de su vida profesional. No tienen posibilidad de cambiar la imagen de la mujer que dicta el mercado, por desesperación económica si están solas y por falta de trabajo la mayoría de las veces, y tienen que guardar silencio para que su salario no baje», declara Assumpta. Se trata de una triste realidad que muchas actrices de fama internacional ha hecho pública desde hace años para denunciar las absurdas exigencias de belleza y juventud a las que se enfrentan en su vida profesional. «Muchas se encuentran sin ánimo de superación personal y aceptan que su imagen sea infravalorada como mujer, mientras la inmensa mayoría nos sentimos despreciadas en lo que podría ser nuestra mejor etapa de aportación creativa. La imagen de glamour y de objeto de deseo como única deseada por todas las profesionales, no ayuda a reflejar una verdadera imagen de la mujer actual».



## Las varices no son solo un problema estético

DR. GABRIEL ESPAÑA CAPARRÓS  
JEFE SERVICIO CIRUGÍA VASCULAR  
DEL HOSPITAL MONCLOA DE MADRID

Las varices son venas que se dilatan y se vuelven tortuosas debido a un mal funcionamiento de las válvulas que controlan la presión y el flujo de la sangre. Además de ser antiestéticas son un problema que **afecta la calidad de vida de quien las padece**. Las grandes varices se presentan en un 10% de la población, con una incidencia cuatro veces superior en la mujer, pero las pequeñas dilataciones venosas y las arañas vasculares están presentes hasta en el 70% de la población adulta. En nuestro país, las varices troculares afectan a una de cada cinco españolas a partir de los 35-40 años y su incidencia aumenta durante los embarazos. Su aparición **se relaciona directamente con un factor hereditario**, pero también con una serie de circunstancias evitables, como el estreñimiento, la obesidad, los anticonceptivos, el sedentarismo, la exposición prolongada al calor y con profesiones que exigen permanecer mucho tiempo de pie o sentados.

Además del perjuicio estético que ocasionan, las varices pueden dar lugar a síntomas variables y que afectan de manera distinta según las personas, siendo los más frecuentes, pesadez, cansancio, dolor e hinchazón en las piernas. Su prevención va orientada a que evitemos una vida sedentaria y estar muchas horas de pie o sentados con poco movimiento. Asimismo, es preciso evitar la exposición prolongada al sol, las saunas o el calor intenso localizado.

**Para diagnosticar las varices** es especialmente útil el eco-doppler que nos permite explorar todos los trayectos venosos superficiales y profundos de las extremidades. Se trata de una prueba no dolorosa y con una gran fiabilidad diagnóstica.

Gracias a los avances tecnológicos, existen otro tipo de pruebas como las flebografías, que son radiografías con contraste, las angio-resonancias magnéticas, el angio-TAC, o las flebografías isotópicas, que son pruebas que pueden utilizarse como complemen-

to a los estudios con eco-doppler.

En cuanto al tipo de tratamientos, existen varios tipos de abordaje que pueden o deben ser utilizados de forma conjunta:

**Medidas físico-higiénicas** encaminadas a corregir los factores que predisponen al paciente como, por ejemplo, la obesidad, el sedentarismo, etc. En la mayoría de los casos es recomendable el **uso de medias elásticas** de compresión normal.

El **uso de fármacos**, como los tónicos venosos, que empleamos como medidas complementarias a las descritas previamente.

La **escleroterapia**, que consiste en la introducción en el interior de la vena de líquidos o espumas que producen una inflamación y obstrucción de la vena con la posterior desaparición de la red venosa. El



tratamiento con microespuma de Polidocanol es uno de los tratamientos más eficaces para las varices de las extremidades inferiores.

**La cirugía**, es el método tradicional y consiste en eliminar las venas afectadas seccionándolas entre dos ligaduras realizadas en sus extremos y extirpándolas por tracción.

Con la microcirugía se consiguen eliminar únicamente los trayectos afectados, mediante incisiones mínimas. Recientemente, se han introducido **técnicas endovasculares** menos invasivas como el endoláser o la radiofrecuencia que tienen resultados similares a la cirugía convencional pero son menos agresivas y el post-operatorio es mejor. Otra técnica en uso desde hace unos años es el **método CHIVA o cirugía hemodinámica venosa** que, en casos seleccionados, puede ser eficaz.

Como especialista, recomiendo tratar las varices desarrolladas, las que han producido alteraciones en la piel o grasa subcutánea y aquellas en las que queremos evitar futuras complicaciones graves, como son el riesgo de tromboflebitis, úlceras o hemorragias.