Dr. Talyz
Educación médica

Piernas ligeras

Insuficiencia venosa: lo que tus venas intentan decirte



Una várice: la vena se dilata y se retuerce cuando la sangre se estanca dentro de ella.

1 La verdad sobre tus piernas cansadas
2 Tres mitos, desmontados
3 Tres hábitos para empezar hoy
4 Las preguntas más frecuentes

Circulación · Noviembre de 2026 · drtalyz.com

Tus piernas no están cansadas: tus venas están pidiendo ayuda.

¿Te levantas con las piernas livianas y al caer la tarde sientes que llevas dos bloques de cemento? Tobillos marcados por las medias, calambres de madrugada, picazón en las pantorrillas o «arañitas» que antes no estaban. No es solo cansancio ni un tema estético: son tus venas pidiendo ayuda. Aquí entenderás qué les pasa y qué puedes hacer desde hoy.

Cómo leer esta guía

Cuatro capítulos, cuatro preguntas. Cada uno lleva su ficha de datos con la fuente de cada cifra y termina en un **punto clave** que se puede recordar sin el resto.

Las imágenes son fotogramas del video en 3D del canal. Al final hay una lista de cosas que puedes hacer hoy y una tarjeta de bolsillo para recortar.

Punto clave de toda la guía

La pesadez de la tarde no es la edad ni el cansancio: es sangre que no logra subir.

1 La verdad sobre tus piernas cansadas pág. 3

2 Tres mitos, desmontados pág. 5

3 Tres hábitos para empezar hoy pág. 6

4 Las preguntas más frecuentes pág. 7

Aviso médico

Contenido educativo. No sustituye la valoración, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. Si tienes dolor súbito, hinchazón intensa en una sola pierna, heridas abiertas o sangrado, acude de inmediato a valoración médica.

Próximamente · La guía completa: insuficiencia venosa

- En qué etapa están tus piernas.
- Alimentación, ejercicio y sueño para tus venas.
- El semáforo de síntomas.
- Un plan de 30 días y las preguntas para tu consulta.

Te avisaremos por correo cuando esté lista.

1 La verdad sobre tus piernas cansadas

Las venas de tus piernas tienen una misión difícil: subir la sangre de regreso al corazón, luchando contra la gravedad.

Para lograrlo cuentan con pequeñas compuertas por dentro, las válvulas venosas, que dejan subir la sangre e impiden que se devuelva.

Cuando esas compuertas se debilitan o se estiran, parte de la sangre se devuelve y se queda estancada en la parte baja de las piernas. La presión dentro de las venas sube, como en una tubería sobrecargada. Eso es la insuficiencia venosa crónica.

Por eso fallan los remedios comunes: un gel frío o un analgésico de vez en cuando solo anestesian la molestia un rato, pero no ayudan a que la sangre suba ni bajan la presión que sigue fatigando tus venas.

Punto clave

La pesadez de la tarde no es la edad ni el cansancio: es sangre que no logra subir.

QUÉ ES

Las válvulas de las venas de las piernas no cierran bien y la sangre se devuelve. ESVS

QUÉ SE SIENTE

Pesadez, hinchazón de tobillos al final del día, calambres, picazón y venas saltadas. SVS

POR QUÉ AVANZA

La sangre estancada sube la presión, dilata la vena e inflama la piel. ESVS

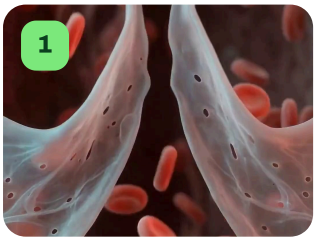
EL SEGUNDO CORAZÓN

Los músculos de la pantorrilla exprimen las venas y empujan la sangre hacia arriba en cada paso. NICE

QUÉ AYUDA

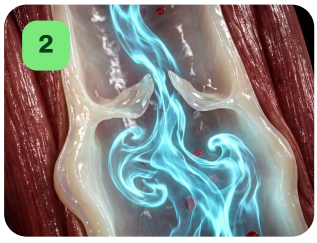
Moverse, elevar las piernas y, si el médico la indica, la compresión médica. ESVS, SVS

Cómo se forma una várice, paso a paso



Las compuertas cierran

En una vena sana, las válvulas dejan subir la sangre y no la dejan bajar.



La válvula se vence

Si se estira o se debilita, la sangre se devuelve hacia abajo.



Sube la presión

La sangre estancada empuja contra la pared de la vena.



La vena se deforma

Se dilata y se retuerce hasta formar la várice.

Las cifras que conviene conocer

SITUACIÓN	CIFRA
Pausa activa Si trabajas sentado o de pie	**Cada 45 minutos**
Ponerse de puntillas Subir y bajar los talones	**20 veces**
Duración de la pausa Puntillas o una vuelta corta	**2 minutos**
Piernas en alto Tobillos por encima del corazón	**15 a 20 minutos**
Úlceras venosas Personas con várices, a lo largo de la vida	**3 a 6 de cada 100**

Guías de la European Society for Vascular Surgery (2022) y de las sociedades vasculares de Estados Unidos (SVS, AVF y AVLS, 2022). Las medias de compresión y los procedimientos los indica el médico.



Una válvula venosa vencida: sus dos hojas ya no se juntan y la sangre se devuelve.

2 Tres mitos, desmontados

Tres ideas muy repetidas frenan la recuperación de las piernas.

MITO 1

«Las várices y la pesadez son solo un problema estético»

LA REALIDAD

La insuficiencia venosa es una enfermedad de la circulación que avanza. Si no se toman medidas, la sangre estancada inflama los tejidos y puede llevar a hinchazón permanente, manchas oscuras en los tobillos, piel endurecida y úlceras difíciles de cicatrizar.

MITO 2

«Las cremas milagrosas borran las várices»

LA REALIDAD

Hidratar la piel es bueno para que no se reseque, se agriete o pique. Pero ninguna crema puede reparar desde fuera una válvula dañada por dentro ni hacer desaparecer una vena dilatada. Lo que funciona es activar el flujo de sangre y, cuando el médico lo indica, la compresión médica o los procedimientos mínimamente invasivos.

MITO 3

«Si me duelen las venas, debo quedarme quieto»

LA REALIDAD

Todo lo contrario. Estar horas sentado o de pie sin moverte es el peor enemigo de tus venas, porque la sangre se acumula abajo. Los músculos de la pantorrilla son tu segundo corazón: cada paso exprime las venas y empuja la sangre hacia arriba.

Repaso: ¿verdadero o falso?

AFIRMACIÓN	¿ES CIERTO?	POR QUÉ
Las várices son solo un tema estético	Falso	Es una enfermedad de la circulación que avanza.
Caminar ayuda a que la sangre suba	Cierto	La pantorrilla bombea la sangre en cada paso.
Una crema puede borrar una várice	Falso	Nada de fuera repara una válvula por dentro.
Estar horas sentado empeora las venas	Cierto	La sangre se acumula en la parte baja.
Cualquier media apretada sirve	Falso	Debe ser compresión médica graduada indicada por el médico.
Una pierna hinchada de repente es una urgencia	Cierto	Puede ser un coágulo en una vena profunda.

Punto clave Moverse es medicina: las venas mejoran con músculo en marcha, no con reposo ni con cremas.

3 Tres hábitos para empezar hoy

El médico decide si hacen falta medias de compresión o algún procedimiento; esto está en tus manos desde hoy:

HÁBITO 1

Activa

Tu segundo corazón

45 min
entre una pausa y otra

Si trabajas sentado o de pie, pon una alarma suave. Dedica 2 minutos a ponerte de puntillas y bajar los talones 20 veces, o da una vuelta corta por la casa o la oficina. Ese bombeo vacía la sangre acumulada.

HÁBITO 2

Eleva

Las piernas, bien arriba

15–20 min
tobillos sobre el corazón

Al llegar a casa, recuéstate y apoya las piernas sobre almohadas para que los tobillos queden por encima del corazón; un banquito bajo no basta. Durante el día, evita cruzar las piernas mucho tiempo.

HÁBITO 3

Aligera

Menos sal, piel hidratada

Cada día
crema después del baño

El exceso de sal hace que el cuerpo retenga líquido y empeora la hinchazón de los tobillos. Reduce los ultraprocesados muy salados y aplica crema hidratante neutra en las piernas cada día después del baño.

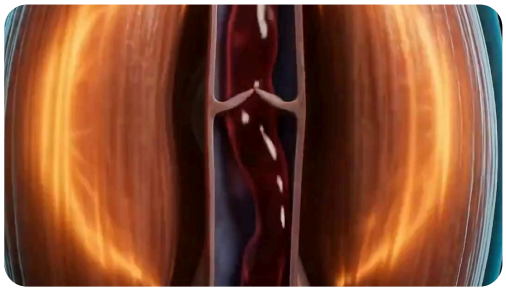
¿Cuándo consultar?

LUZ VERDE: EN CASA
Pesadez leve al final del día que mejora al caminar y al elevar las piernas. NICE

LUZ AMARILLA: PIDE CITA
Cansancio, dolor o hinchazón de tobillos frecuentes, o venas abultadas que duelen al tacto. SVS

SI CAMBIA LA PIEL
Manchas oscuras cerca del tobillo, piel dura o picazón que no se va. ESVS

LUZ ROJA: URGENCIAS
Dolor súbito o hinchazón intensa en una sola pierna, heridas abiertas o sangrado. NICE



El segundo corazón: al contraerse, la pantorrilla exprime la vena y empuja la sangre hacia arriba.

Punto clave Pequeñas pausas muchas veces al día rinden más que una caminata larga una vez a la semana.

4 Las preguntas más frecuentes

1 ¿Las medias de compresión curan la insuficiencia venosa?

No la curan, pero son una herramienta médica de primera línea para aliviar la pesadez, bajar la hinchazón y evitar que la piel se dañe o que vuelvan las úlceras. Deben ser de compresión médica graduada (aprietan más en el tobillo y menos hacia arriba) y las debe indicar un médico tras comprobar que la circulación de las arterias está sana.

2 ¿Cuándo consulto si apenas siento cansancio o veo «arañitas»?

Pide una valoración si el cansancio, el dolor o la hinchazón de los tobillos se vuelven frecuentes, si notas cambios de color en la piel cerca del tobillo, picazón que no se va o venas abultadas que duelen al tacto.

3 ¿El único tratamiento definitivo es una cirugía abierta y dolorosa?

No. Hoy las sociedades vasculares recomiendan primero procedimientos ambulatorios y mínimamente invasivos, como sellar la vena por dentro con láser o radiofrecuencia, o la escleroterapia guiada por ecografía. Sales caminando el mismo día; la cirugía tradicional queda para casos muy concretos.



Manchas oscuras en los tobillos: la piel avisa que la sangre lleva tiempo estancada.

Ve a urgencias, sin esperar a la cita

Estas señales pueden indicar un coágulo en una vena profunda o una complicación de la piel, y hay que verlas de inmediato:

- Dolor súbito o hinchazón intensa en una sola pierna, sobre todo si está caliente o enrojecida.
- Una herida abierta en la pierna o el tobillo que no cierra.
- Sangrado de una várice.

Qué puedo hacer hoy

- [ ] Poner una alarma para moverme cada 45 minutos.
- [ ] Ponerme de puntillas 20 veces en cada pausa.
- [ ] Elevar las piernas 15 a 20 minutos al llegar a casa.
- [ ] No cruzar las piernas durante mucho tiempo.
- [ ] Comer menos ultraprocesados salados e hidratar la piel después del baño.
- [ ] Compartir esta guía con alguien que termina el día con las piernas pesadas.

TARJETA DE BOLSILLO · RECORTA POR LA LÍNEA

Insuficiencia venosa: lo esencial
Dr. Talyz · drtalyz.com

45 min	Como máximo sin moverte.
20 veces	De puntillas en cada pausa.
15–20 min	Piernas en alto, tobillos sobre el corazón.
Menos sal	Menos líquido retenido en los tobillos.
Urgencias	Dolor o hinchazón súbita en una sola pierna, herida abierta o sangrado.

Fuentes

1. **European Society for Vascular Surgery.** Guía de práctica clínica 2022 sobre la enfermedad venosa crónica de los miembros inferiores. European Journal of Vascular and Endovascular Surgery, 2022. doi.org/10.1016/j.ejvs.2021.12.024
2. **SVS, AVF y AVLS.** Guía de práctica clínica para el manejo de las várices de los miembros inferiores. Journal of Vascular Surgery: Venous and Lymphatic Disorders, 2023. doi.org/10.1016/j.jvsv.2022.09.004
3. **NICE.** Várices: diagnóstico y manejo (CG168). nice.org.uk/guidance/cg168



Sigue aprendiendo en el canal
Anatomía, enfermedad y tratamiento explicados en 3D, con la evidencia a la vista. Las imágenes de esta guía salen del video «Insuficiencia venosa (várices)».

youtube.com/@DrTalyz

Aviso médico

Contenido educativo. No sustituye la valoración, el diagnóstico ni el tratamiento de un profesional de la salud. Si tienes dolor súbito, hinchazón intensa en una sola pierna, heridas abiertas o sangrado, acude de inmediato a valoración médica.