

## Insuficiencia Venosa

**Condición:** La insuficiencia venosa es una causa común de hinchazón, dolor o decoloración de las piernas porque la sangre no circula correctamente desde las piernas hasta el corazón.

**Antecedentes:** Existen muchas razones que reducen la circulación sanguínea de las piernas al corazón. Las venas agrandadas (llamadas venas varicosas), la inflamación con o sin coágulos en las venas (llamada flebitis), el peso corporal excesivo y el embarazo comúnmente contribuyen a este problema. Las personas que deben permanecer sentadas o de pie durante períodos prolongados pueden desarrollar problemas con la circulación sanguínea en las piernas.

**Factores de riesgo:** cualquier afección que provoque la formación de un coágulo de sangre en una vena es un factor de riesgo.

**Historial y síntomas:** Venas grandes en las piernas, hinchazón, sensación de opresión en la pierna, el tobillo o el pie, calambres musculares, dolor, piel seca y escamosa, una decoloración de la piel marrón debajo de las rodillas y una herida que no cicatriza son todos signos de que puede haber un problema con la circulación.

**Examen físico:** su proveedor de atención médica le examinará las piernas, comparará el tamaño y la forma de las dos, puede apretar con un dedo en la parte delantera de la pierna para ver si la impresión persiste después de retirar el dedo, puede presionar las venas y los músculos de la pantorrilla para ver si hay dolor o áreas endurecidas.

**Proceso de diagnóstico:** Un referido a un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatra) es un buen primer paso porque considerarán todas las afecciones médicas que necesitan atención y puede proveer acceso a todas las terapias que pueda necesitar. Después de un examen físico detallado, una ecografía dúplex puede mostrar el flujo sanguíneo en las piernas, la forma de las válvulas de las venas y un coágulo de sangre, de estar presente. Después de eso, un enfoque integral del manejo es la mejor manera de tratar el problema presente y prevenir problemas en el futuro. Por ejemplo, es posible que necesite un referido a un fisioterapeuta para asegurarse de que su programa de ejercicio está optimizado y completado correctamente y de que usted este utilizando cualquier dispositivo correctamente. También es posible que necesite un referido a terapia ocupacional o a clínica de manejo de la linfedema; estas recomendaciones funcionan mejor cuando forman parte de un plan de gestión integral.

**Manejo de la rehabilitación:** siempre es mejor mantener un peso saludable, comer una dieta nutritiva, hacer ejercicio, dejar de fumar, evitar estar de pie o sentado por mucho tiempo y evitar trauma en las piernas. Todos los factores que contribuyen al problema de la circulación deben tener un plan de manejo viable y sustentable que puede incluir el referido a terapia especializada, medias de compresión elásticas o estimuladores eléctricos.

**Otros recursos para pacientes y familias:** La Biblioteca Nacional de Medicina de EE. UU. ofrece información sobre enfermedades vasculares que puede ayudar a los pacientes y sus familias. Otros sitios incluyen [medlineplus.gov](http://medlineplus.gov); [hopkinsmedicine.org](http://hopkinsmedicine.org); [medicinenet.com](http://medicinenet.com) y [webmd.com](http://webmd.com).

## Preguntas Frecuentes

### **¿Qué es la especialidad en Medicina Física y Rehabilitación?**

La Medicina Física y Rehabilitación (MF&R), también conocida como Fisiatría, es una especialidad médica primaria que tiene como objetivo mejorar y restaurar la capacidad funcional, y mejorar la calidad de vida de las personas con lesiones, impedimentos físicos o discapacidades que afectan el cerebro, la médula espinal, los nervios, los huesos, articulaciones, ligamentos, músculos y tendones. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras), evalúan y tratan todo el cuerpo, maximizan la independencia de los pacientes en su vida diaria y son expertos en el diseño de planes de tratamiento integrales y centrados en el paciente para capacitar a los pacientes logren sus metas. Al tener en cuenta todo el cuerpo, pueden identificar con precisión los problemas, disminuir el dolor, ayudar en la recuperación de lesiones devastadoras y maximizar los resultados y el rendimiento generales con opciones no quirúrgicas y peri-quirúrgicas. Para obtener más información, visite [www.aapmr.org/aboutpmr](http://www.aapmr.org/aboutpmr).

### **¿Que hace a los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación (Fisiatras) únicos?**

La formación de los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación se centra no solo en el tratamiento de afecciones médicas, sino también en mejorar el rendimiento y la calidad de vida del paciente en el contexto de esas afecciones médicas. Se enfocan no solo en una parte del cuerpo, sino en el desarrollo de un programa integral para volver a unir las piezas de la vida de una persona, médica, social, emocional y vocacionalmente, después de una lesión o enfermedad. Los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación realizan y tratan diagnósticos médicos, diseñan un plan de tratamiento y prescriben las terapias que realizan los fisioterapeutas u otros terapeutas aliados o que realizan los propios pacientes. Al proporcionar un plan de tratamiento adecuado, los médicos especialistas en Medicina Física y Rehabilitación ayudan a los pacientes a mantenerse lo más activos posible a cualquier edad. Su amplia experiencia médica les permite tratar afecciones incapacitantes a lo largo de la vida de una persona.

### **¿Como localizo un médico especialista en Medicina Física y Rehabilitación cerca de mí?**

Visite [www.aapmr.org/findapmrphysician](http://www.aapmr.org/findapmrphysician) o comuníquese con su médico de cuidado primario para obtener una referido.