

```
<<< code { type: 'code', raw: ``echarts\n' + '{\n' + ' "title": {\n' + ' "text": "Composición del Plato Saludable Vascular"},\n' + ' "left": "center"\n' + ' },\n' + ' "tooltip": {\n' + ' "trigger": "item"\n' + ' },\n' + ' "legend": {\n' + ' "orient": "vertical",\n' + ' "left": "left"\n' + ' },\n' + ' "series": [\n' + ' {\n' + ' "name": "Proporción",\n' + ' "type": "pie",\n' + ' "radius": "50%",\n' + ' "data": [\n' + ' {\n' + ' "value": 50, "name": "Vegetales y Hortalizas" },\n' + ' {\n' + ' "value": 25, "name": "Proteína Magra" },\n' + ' {\n' + ' "value": 15, "name": "Carbohidratos Complejos" },\n' + ' {\n' + ' "value": 10, "name": "Grasas Saludables" }\n' + ' ],\n' + ' "emphasis": {\n' + ' "itemStyle": {\n' + ' "shadowBlur": 10,\n' + ' "shadowOffsetX": 0,\n' + ' "shadowColor": "rgba(0, 0, 0, 0.5)"\n' + ' }\n' + ' }\n' + ' }\n' + ' ]\n' + ' },\n' + ' "lang": "echarts",\n' + ' "text": {\n' + ' "title": {\n' + ' "text": "Composición del Plato Saludable Vascular"},\n' + ' "left": "center",\n' + ' "tooltip": {\n' + ' "trigger": "item"},\n' + ' "legend": {\n' + ' "orient": "vertical",\n' + ' "left": "left"},\n' + ' "series": [\n' + ' {\n' + ' "name": "Proporción",\n' + ' "type": "pie",\n' + ' "radius": "50%",\n' + ' "data": [\n' + ' {\n' + ' "value": 50, "name": "Vegetales y Hortalizas" },\n' + ' {\n' + ' "value": 25, "name": "Proteína Magra" },\n' + ' {\n' + ' "value": 15, "name": "Carbohidratos Complejos" },\n' + ' {\n' + ' "value": 10, "name": "Grasas Saludables" }\n' + ' ],\n' + ' "emphasis": {\n' + ' "itemStyle": {\n' + ' "shadowBlur": 10,\n' + ' "shadowOffsetX": 0,\n' + ' "shadowColor": "rgba(0, 0, 0, 0.5)"\n' + ' }\n' + ' }\n' + ' }\n' + ' ]\n' + ' } } <<< code { type: 'code', raw: ``mermaid\n' + 'graph TD\n' + ' A["Actividad Física Diaria"] --> B["Caminata Dinámica (30 min)"]\n' + ' A --> C["Activación de Pantorrillas"]\n' + ' C --> C1["Elevación de talones: 3x20"]\n' + ' C --> C2["Rotación de tobillos: 3 min"]\n' + ' A --> D["Drenaje Postural"]\n' + ' D --> D1["Elevar piernas a 45° (15 min)"]\n' + ' style A fill:#f9f,stroke:#333,stroke-width:2px\n' + ' style B fill:#bbf,stroke:#333,stroke-width:2px\n' + ' style C fill:#bbf,stroke:#333,stroke-width:2px\n' + ' style D fill:#bbf,stroke:#333,stroke-width:2px\n' + '```, lang: 'mermaid', text: 'graph TD\n' + ' A["Actividad Física Diaria"] --> B["Caminata Dinámica (30 min)"]\n' + ' A --> C["Activación de Pantorrillas"]\n' + ' C --> C1["Elevación de talones: 3x20"]\n' + ' C --> C2["Rotación de tobillos: 3 min"]\n' + ' A --> D["Drenaje Postural"]\n' + ' D --> D1["Elevar piernas a 45° (15 min)"]\n' + ' style A fill:#f9f,stroke:#333,stroke-width:2px\n' + ' style B fill:#bbf,stroke:#333,stroke-width:2px\n' + ' style C fill:#bbf,stroke:#333,stroke-width:2px\n' + ' style D fill:#bbf,stroke:#333,stroke-width:2px' } <<< renderMathInHtml
```

Guía Integral de Salud Vascular: Manejo de Várices Internas y Optimización Metabólica

Esta guía técnica tiene como propósito establecer un protocolo de intervención no farmacológica centrado en la nutrición, la actividad física y la higiene venosa. El objetivo principal es reducir la respuesta inflamatoria de las paredes venosas, mejorar el retorno sanguíneo y facilitar una gestión saludable del peso corporal para disminuir la carga sobre el sistema circulatorio de los miembros inferiores.

Fundamentos del Manejo Vascular

La insuficiencia venosa crónica y las várices internas requieren un enfoque multidisciplinario. El exceso de peso genera una presión intraabdominal que dificulta el ascenso de la sangre desde las piernas hacia el corazón, mientras que una dieta alta en sodio y azúcares refinados favorece la retención de líquidos y la fragilidad capilar. La implementación de los siguientes pilares contribuirá significativamente a la reducción del dolor, la pesadez y el riesgo de complicaciones tromboticas.

Estructura y Crononutrición

El cuerpo humano opera bajo ritmos circadianos que afectan la digestión y la eficiencia metabólica. Establecer horarios fijos permite al organismo optimizar la quema de grasas y regular los niveles de insulina.

- **Desayuno (06:30 – 07:30):** Debe ser la comida más energética para activar el metabolismo.
- **Media mañana (10:30):** Una porción de fruta cítrica o frutos rojos acompañada de hidratación para mantener la elasticidad venosa.
- **Almuerzo (13:00 – 14:00):** Momento ideal para la ingesta de carbohidratos complejos.
- **Merienda ligera (17:30 – 18:30):** Una opción proteica o vegetal para evitar picos de hambre nocturnos.
- **Ayuno nocturno:** Se recomienda finalizar toda ingesta de sólidos antes de las 20:30 para permitir que el sistema circulatorio se enfoque en la reparación celular durante el sueño.

Protocolo de Nutrición Especializada

La selección de alimentos debe priorizar aquellos con propiedades antiinflamatorias y antioxidantes (flavonoides), que fortalecen las paredes de las venas.

Proteínas de Alta Calidad

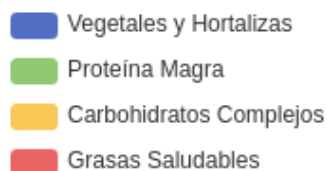
Se debe priorizar el consumo de pescados azules (ricos en Omega-3), pechuga de pollo, pavo y cortes magros de res. Las proteínas vegetales como lentejas y garbanzos son excelentes por su aporte de fibra. El huevo y el queso fresco bajo en sodio son opciones versátiles, limitando el hígado a una vez por semana por su alta concentración de nutrientes.

Carbohidratos de Absorción Lenta

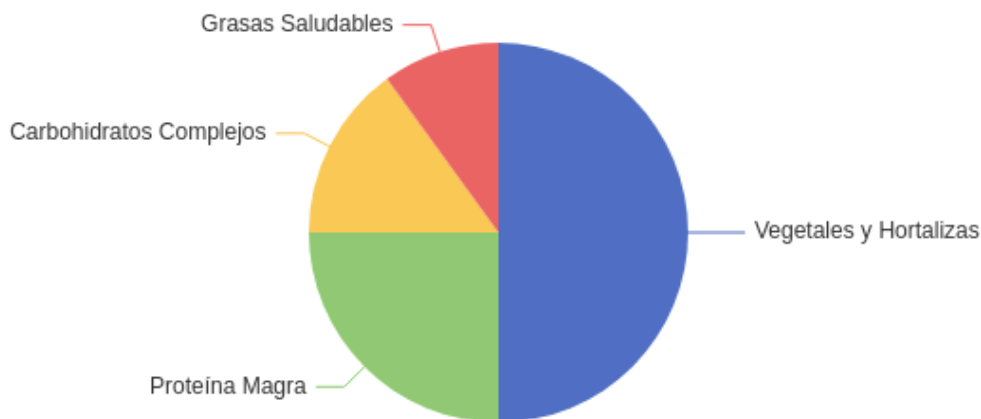
Sustituir las harinas refinadas por carbohidratos complejos que no provoquen inflamación. Se permite el uso de avena integral, camote (batata), yuca, quinua, arroz integral y choclo. En cuanto al pan, la regla es estricta: solo en el desayuno o almuerzo, siempre en versión integral o de centeno, y preferiblemente tostado para facilitar su digestión.

Grasas Cardioprotectoras

El uso de aceite de oliva extra virgen debe ser preferentemente en crudo. El aguacate, las nueces y las semillas de chía aportan ácidos grasos esenciales que mejoran la viscosidad sanguínea. Se debe evitar el uso de aceites vegetales refinados (soya, palma, maíz) por su alto contenido proinflamatorio.



Composición del Plato Saludable Vascular



Hidratación y Control de Sustancias

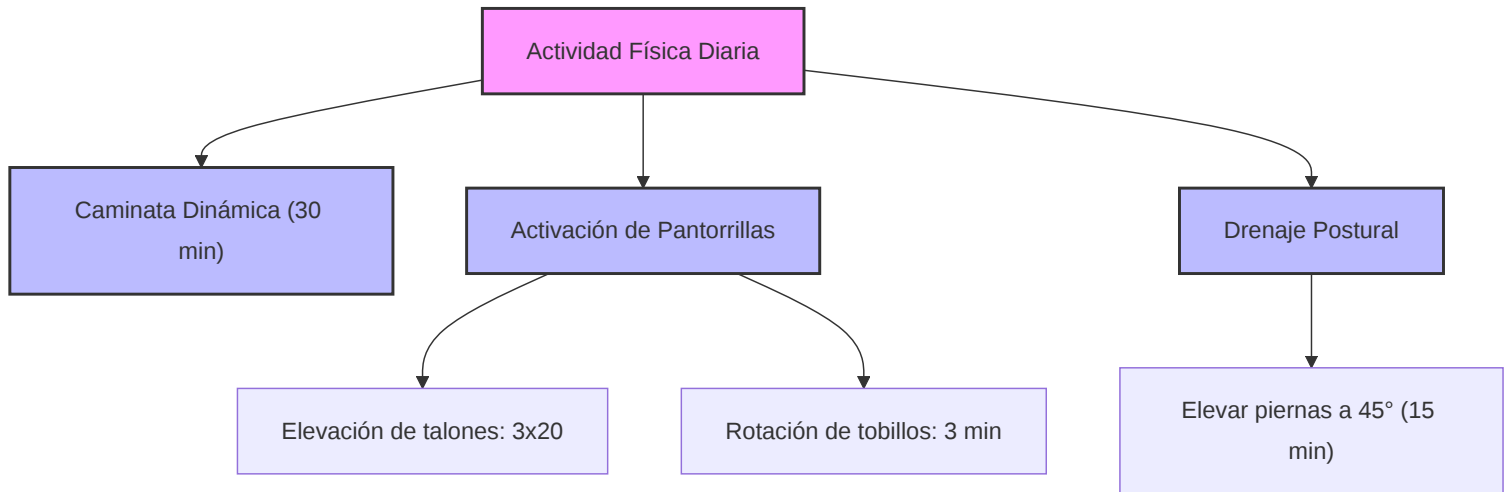
El agua es el vehículo principal para eliminar toxinas y prevenir la hemoconcentración (sangre espesa). El objetivo es alcanzar un consumo de entre 2 y 2.5 litros diarios, distribuidos estratégicamente:

1. Un vaso al despertar para activar la filtración renal.
2. Un vaso con cada comida principal.
3. Tomas intermedias a media mañana y media tarde.
4. Un vaso pequeño antes de dormir para prevenir calambres nocturnos.

Se deben evitar terminantemente las gaseosas, el exceso de sal (que causa edema) y las frituras profundas que dañan el endotelio vascular.

Programa de Ejercicios y Terapia Física

La "bomba muscular" de la pantorrilla es el motor principal del retorno venoso. Cuando los músculos se contraen, comprimen las venas y empujan la sangre hacia arriba.



Recomendaciones de Higiene Venosa

- **Compresión Elástica:** El uso de medias de compresión de grado médico (20-30 mmHg) es fundamental durante las horas de mayor bipedestación o sedentarismo.
- **Masoterapia:** Realizar masajes ascendentes (desde el tobillo hacia la rodilla) utilizando geles venotónicos con extractos de castaño de indias o ruscus, especialmente antes de dormir.
- **Termoterapia Inversa:** Evitar baños con agua muy caliente, ya que el calor produce vasodilatación. Se recomienda finalizar la ducha con agua fría en las piernas para inducir vasoconstricción.
- **Postura:** Evitar cruzar las piernas, ya que esta posición colapsa las venas superficiales y dificulta el flujo. No permanecer sentado o de pie por más de 60 minutos seguidos sin realizar breves movimientos de activación.

Creado por Lic. Jover Alexander Aguilar Herrera Mg, Sc