

Las várices en mí

Primera parte

Edith Saldívar

Si usted lo que pretende es conocer información sobre las várices en el cuerpo, el por qué aparecen, qué son, cuáles son sus síntomas, cómo prevenirlas, qué pasa si no las atiende a tiempo, en quiénes salen, cómo brotan, qué tratamientos hay, pues le invito a que pase a la página número 25, que es la segunda parte y es uno de los objetivos del presente texto, fruto de muchos esfuerzos por entender esta enfermedad.

Si usted pretende conocer cómo se puede encontrar una alternativa para vivir y encontrar una posibilidad de entender cómo se han venido construyendo las várices en su cuerpo, le invitamos a continuar leyendo esta parte del texto.

La vida tal como la conocemos hoy día, cuando al caer la noche y nos miramos al espejo antes de ir a dormir (o al despertar, si el sueño nos venció), por lo regular no nace en ese mismo instante como por arte de magia, sino que tiene un antecedente en las cosas que hicimos en el transcurso del día y de los días y... los años anteriores.

Así también nuestro cuerpo no está como está porque en ese momento abrimos los párpados y lo descubrimos en el espejo, en el reflejo de los cristales en los aparadores de las calles o en esa ropa que a diario nos ponemos, sino que nuestro cuerpo es nosotros, es el resultado de las cosas que hemos hecho y hemos pensado a lo largo de nuestros días.

¿Cuántas de nosotras nos miramos al espejo y vemos una imagen que no nos refleja lo que creemos que somos? Casi decimos: "¿esa soy

yo?" y sin embargo, nuestro cuerpo tiene relación con nosotros, en algo... algo tiene que ver...

¿Qué es lo que siento cuando al mirarme al espejo por más de dos minutos me pongo a ver mi piel, mi cara, mis ojos, mi boca? Y si tengo la posibilidad de ver mi cuerpo en un espejo grandote ¿En qué pienso? ¿Qué siento al verme? ¿Qué forma me gustaría que tuviera mi cuerpo? ¿Cómo me gustaría ser yo? ¿Qué me recuerda mi cuerpo?

Son preguntas con respuesta silenciosa para cada una porque no se responden con palabras, se responden con sensaciones; son cuestiones personales que cada una responde en su forma de ser y en su forma de vivir cada día: su forma de sentirse consigo misma.

Aquí no se trata de enjuiciar a alguien, se trata de aprender de las cosas que se van viviendo y de los errores que se van cometiendo, que en realidad podemos llamar aprendizajes o de otra forma, enseñanzas de vida.

Lo realmente importante es encontrar una solución personal que ayude a vivir mejor y enfrentar aquellas cosas que nos mantienen estancadas, como la enfermedad; sea la enfermedad que sea, pero en este caso son las venitas que se saltan sobre los muslos y que continúan por las piernas, bajo la piel y que después causan un dolor "como agujas que se entierran en las piernas" y que ya no dejan a una hacer las cosas de cada día.

Imaginémonos abrir los ojos un día y de repente estar en un lugar en el que una tiene que hacer la limpieza, hay poca agua y hay que reutilizarla varias veces, hay que hacer la sopa y no hay jitomates, quitar la grasa del piso y el jabón es poco y se corta; el tiempo corre y ahora hay que recoger toda la casa y hay tantas cosas que no sirven en los pasillos que uno no puede caminar libremente ni rápido; las bolsas de basura acumulada están a un lado de la puerta y sólo se

puede pasar "de ladito" y con peligro de caerse, y uno pregunta "¿Quién ™ puso esto aquí?"

Después, es hora de comer y hay que repartir la comida entre los hijos, el marido, los padres (si viven en la misma casa), sólo que la comida no es suficiente, no alcanza y pues... "hay que echarle más agua a la sopa", y ¿cómo haces para multiplicar la comida para que alcance si todavía no te canonizas para hacer milagros?

Aparte, no faltan las observaciones inquisidoras de la suegra sobre la manera 'correcta' de cómo se deben hacer las cosas, ni la mirada acusadora de la mamá que critica los errores de una, con la claridad, precisión y tacto que sólo las mamás tienen... y que en ocasiones dice: "si hubieras... te dije...".

Y qué decir de cuando el marido llega...

Sin duda, es una situación compleja, que absorbe la energía y una queda al final del día cansada, preocupada, agotada, y si además de eso, le agregamos que no puedes hablar con palabras, que nadie te entiende el sentido de lo que quieres decir, ¿qué haces? ¿cómo expresas eso que sientes? ¿de dónde sacas lo que no tienes? Ves que pasan los días y los meses y ¿qué haces contigo hoy, mañana, pasado, y en un mes?

Pues eso es precisamente lo que hace nuestro cuerpo y a lo que se enfrenta cada día cuando no le damos lo que necesita. Si le damos agua, comida con nutrientes (no solo cosas comestibles) y tratamos de estar tranquilas, contentas y trabajando con él, pues nuestro cuerpo ya la hizo; pero si no, pues nuestro cuerpo sabrá cómo le hace y de dónde saca agua, calcio, minerales, vitaminas, proteínas, pero a nosotros nos tiene que mantener con vida y funcionando, ¿no?

La situación que vive nuestro cuerpo se parece a la que vivimos nosotras, nuestro cuerpo se parece a nosotras...

Nuestro cuerpo tiene dentro varios órganos y tejidos, y cada uno, como el integrante de una casa o de una familia, tiene una o varias cosas que hacer, y también necesita ser alimentado y limpiado constantemente.

La sangre que viaja por nuestras venas es la que se encarga de recoger las toxinas (sustancias tóxicas o venenosas), suciedades y otros desechos que los demás órganos del cuerpo generan. El recorrido de la sangre por las venas es todo el tiempo, toda la vida va recogiendo desechos sin parar, y sin sueldo.

La sangre se purifica y se limpia en el riñón, y el riñón necesita agua para enjuagarse y filtrar adecuadamente la sangre. Los desechos y toxinas que traía la sangre los manda a la vejiga y de ahí son expulsados de nosotros en forma de pipí. Y la sangre ya limpia (o medio limpia si el riñón no trabaja bien) sigue su recorrido hacia otras partes del cuerpo.

Cuando la sangre llega al hígado se enriquece con los nutrientes que traen los saludables alimentos que comemos; es como cuando vamos y abrimos la alacena de la despensa y tomamos lo que necesitamos para hacer la comida.

La sangre también lleva a nuestros guardianes (que no son esos guardaespaldas fuertes y bien parecidos de las películas) les llamamos glóbulos blancos, que nos defienden de bacterias y virus que nos atacan desde fuera.

Cuando la sangre llega al corazón, llega al ventrículo derecho y de ahí pasa a los pulmones, y es en los pulmones donde toma el oxígeno del aire que respiramos y regresa al corazón por el ventrículo izquierdo

para salir a su recorrido por todo el cuerpo llevando el oxígeno en los glóbulos rojos por las arterias; y cuando la sangre desoxigenada va de regreso al corazón lo hace por las venas, que en el caso de las venas de las piernas, va en contra de la fuerza de gravedad, porque va hacia arriba, como los salmones, y por eso hay facilidades de que se generen várices en las piernas.

El recorrido de la sangre por el cuerpo es como un círculo que no tiene fin, como las labores del hogar, que no terminan y cada día se vuelve a hacer el recorrido limpieza-comida-aseo y al otro día limpieza-comida-aseo y así sucesivamente.

Por eso es que debemos colaborar con nuestro propio cuerpo y no convertirnos en su enemigo número uno, pues nuestro cuerpo es quien nos mantiene en pie cada día. Si no damos a nuestro cuerpo lo que necesita, por ejemplo, si no tomamos agua suficiente para mantenernos hidratados y a nuestros riñones sanos, aun cuando llegamos a sentir sed ¿cómo va a hacer nuestro cuerpo para conseguirla?

Entonces nuestro cuerpo hace lo que las amas de casa: le quita a unos y le da a otros que necesitan con más urgencia, pero nuestro cuerpo sigue funcionando, a como dé lugar.

Cuando en una familia alguien está mal o tiene algún problema, se dice que su estado de ánimo o su forma de hacer -o de no hacer en el caso de algunos- lo que le toca, afecta a los demás. Adentro de nuestro cuerpo pasa algo similar: cuando un órgano no tiene los nutrientes que necesita (oxígeno, minerales, vitaminas, proteínas, etc.) entonces se hace débil, se cansa, se agota su energía, bajan sus defensas contra bacterias o infecciones, comienza entonces con molestias y termina enfermándose, y ya en la enfermedad el órgano ya no puede hacer las cosas de la misma forma que siempre, y esto afecta a los demás

órganos porque todos los órganos y tejidos están conectados de una u otra forma.

Por ejemplo, si no tomamos suficiente agua, nuestros riñones no pueden filtrar bien la sangre, y ésta no queda limpia, nos sentimos entonces cansados, con sueño, la piel de la cara tiene una apariencia reseca, arrugada y pueden formarse manchas en la piel, y por si fuera poco, la vejiga y riñones comienzan con malestares hasta llegar a infecciones y episodios de incontinencia urinaria en la que la pipí sale sin previo permiso.

Es así como todos los órganos y tejidos de nuestro cuerpo están conectados, lo que le pasa a uno, afecta a otros, ya sea la sobreabundancia o la carencia de algún alimento. Y de la relación que hay entre todos ellos depende que todo esté bien, o más o menos bien.

Aparte de todo eso, hay que considerar que nuestro cuerpo también siente, no debemos pensar que nada más sentimos con la cabeza o con el corazón, nooooo, en cada órgano se pueden alojar emociones, y a su vez éstas tienen relación con otros tejidos:

Tabla No. 1. Relaciones órganos-emociones de la Teoría de los Cinco Elementos							
Órgano	Relación con	Tejido	Nutre a	Relación con	Color en la piel	Sabor predominante	Emoción
Higado	Vesícula Biliar	Tendones	Uñas y tendones	Ojo	Verde	Ácido/Agrio	Ira/enojo
Corazón	Intestino Delgado	Vasos Sanguíneos	Cara y pulso	Lengua	Rojo	Amargo	Pérdida de la alegría por vivir
Bazo	Estómago	Músculos	Músculos y labios	Boca	Amarillo	Dulce	Ansiedad (pensamiento)
Pulmón	Intestino Grueso	Piel	Piel y vellosidades	Nariz	Blanco	Picante	Melancolía / tristeza
Riñón	Vejiga	Huesos y médula	Oído / orejas	Uretra, ano y oído	Negro	Salado	Miedo/temor

Y luego entonces, si hay una emoción muy fuerte en nosotros, como un enojo de mucho tiempo, o una ansiedad en la que una está piense y piense y piense, una tristeza muy grande, un miedo que paraliza o ya hay una pérdida de la alegría por vivir, entonces esa emoción nos sobrepasa, como la leche hirviendo sobre la estufa, pues se sube a veces inesperadamente y se tira regándose por todas las parrillas; como un volcán en erupción se desbordan, a veces estando uno en crisis explota y entonces el hogar comienza a temblar y en ocasiones se puede fragmentar y en nuestro interior y junto con la historia de cuidados o descuidos en que vivimos... pues también nuestros órganos se afectan.

Así también una tristeza muy profunda por una pérdida, por ejemplo, o un enojo muy grande de años, pueden alterar entonces la forma en la que nuestros órganos se relacionan dentro de nosotros, y si eso es muy fuerte o por un tiempo largo... pues nos enfermamos y casualmente la enfermedad ataca al órgano más débil.

Sí, las emociones afectan la forma de funcionar de nuestros órganos. Por ejemplo, cuando una persona atraviesa una situación que es vivida con gran tristeza, como la pérdida de un ser querido, un duelo no resuelto, es muy probable que contraiga enfermedades relacionadas con el sistema respiratorio y pulmones, en consecuencia tenga algún flujo por moquitos en la nariz, frío, disposición a pensamientos y escuchar música melancólica, incluso problemas en la piel como acné y problemas en el intestino grueso para obrar bien, incluso se pueden presentar cuadros de diarrea, todo esto, porque éstos órganos y tejidos están muy relacionados entre sí (Ver tabla No. 1)

Y otra cosa... espeluznante, que aún no hemos mencionado y que también afecta nuestro cuerpo y nuestra vida de una manera bien importante:

Lo que nosotras pensamos o creemos sobre nosotras mismas, sobre nuestra vida, nuestras responsabilidades, nuestros derechos y sobre lo que pensamos que son nuestros errores, todo eso cae sobre nuestra propia cabeza y sobre nuestro propio cuerpo como un veredicto sobre lo que una debe hacer y sobre como una debe sentirse hacia los demás y hacia una misma.

Hay una cosa muy fuerte en cuanto a lo que nosotras mismas somos o pensamos que somos. Lo que cada quien va viviendo forzosamente tiene que ser interpretado por cada quien, y es ahí cuando se dice que "cada cabeza es un mundo", cada quien tiene su forma de pensar. Todo lo que hay tiene un valor diferente para cada quien: un anillo en el dedo anular, la tasa favorita, los cabellos olvidados en el baño después de la ducha, la sal en la comida, que si se usa una blusa semi transparente, que si voltea a ver a otra mujer, la importancia de checar la tarjeta de la leche, los niños mejor arreglados, la rayita planchada en el pantalón.

Son cosas que para algunos son sin importancia, pero para algunos otros son el eje de la vida misma, tanto así que pueden generarse discusiones y hasta rupturas en la pareja o en la familia. "¿Por qué se enojó tu esposa?" "pues que porque se me olvidó nuestro aniversario, si sólo es una fecha". Las palabras tienen mucho poder, pero no es sólo que nos sirven para expresarnos con los demás y darnos a entender o tratar de entender a los demás.

Las palabras tienen poder porque significan algo para nosotros y aparte vienen acompañadas de una emoción o un sentimiento, y eso que significan es único para cada persona. Eso que significan también habla de lo que la persona ha vivido y la forma en la que poco a poco ha ido construyendo su forma de ver la vida y de verse a sí misma.

En las entrevistas realizadas en esta investigación, está el caso de la Sra. Lucy¹. Fue la segunda hija de un matrimonio muy joven en busca de un hogar estable; desde niña tuvo situaciones de sobrepeso, no veía bien con un ojo y creció ayudando a su mamá a criar y cuidar a sus hermanos menores, trabajó en casa y después en otras casas para ayudar en los gastos de la familia. A su adolescencia vestía y trabajaba en oficios como hombre y así se sentía más segura. Se sentía insatisfecha y molesta por haber sido "vieja" y no hombre; y en su forma de pensar sobre si misma se decía: "ciega, gorda y fea, por Dios, quién me va a querer".

Otro caso fue el de la Sra. Laura. Fue criada junto con sus dos hermanas por su abuela de la tercera edad tras el abandono de su mamá. Pasaron situaciones difíciles para sobrevivir, pero su abuela siempre las consintió y les dijo "ustedes no valen menos que nadie". También trabajaba ayudando en casas y lavando y planchando ajeno para ayudar en los gastos de la casa. A su adolescencia era una muchacha 'muy bien formada' y coqueta, cuidaba su forma de vestir y era muy orgullosa: "mi abuela nos decía: hija, si el hambre te tira, que el orgullo te levante"

El significado de ser mujer, de ser bonita o fea, del amor hacia sí misma, incluso el significado de pintarse o no la boca, en estos ejemplos nos muestran que algo tan aparentemente simple puede tener significados muy profundos y distintos para cada quien y acompañados de una pizca de aceptación, orgullo, rechazo o preocupación.

Hay palabras clave en las mujeres entrevistadas: violencia en la familia cuando se es pequeña, alcoholismo de papá, golpes, gritos, discusiones, enojos y altas exigencias por parte de mamá, obligación

¹ Se han cambiado los nombres de las personas entrevistadas

de cuidar a los hermanos menores, miedo a participar en clase, temor a ser regañada, o situaciones más alegres y felices, como las fiestas navideñas de la infancia, los cumpleaños.

Y entonces estas solas palabras, por la vivencia que pueden recordar en cada una, nos remiten a otros recuerdos y significados, y entonces uno puede entender el significado de frases como: "hay palabras que hieren más que golpes", porque hay palabras que lastiman por los recuerdos y las experiencias que las acompañan, y el dolor de las palabras pervive en el tiempo, no se quitan cuando pasa el moretón, o cuando se cambia de casa. El dolor de las palabras y los actos que hieren quedan grabados en lágrimas que no salen por los ojos por años y se quedan atoradas en el cuerpo.

Ahora que estamos de acuerdo en que las palabras tienen una carga de sentimientos y emociones asociadas, las palabras también tienen poder sobre nosotros mismos pues así como las usamos para definir las cosas que conocemos del mundo que nos rodea, también las usamos para definirnos a nosotros mismos, poco a poco conforme vamos conociendo el significado de las palabras, vamos también significando nuestra propia vida y nuestro propio cuerpo, nuestra forma de existir por medio de las palabras y la forma de usarlas.

Una palabra tiene un significado, varias palabras construyen un enunciado o una frase, los enunciados conforman un estilo de pensar, un estilo de pensar construye una forma de ver y vivir la vida, y la forma de ver la vida construye nuestra realidad.

El significado que le damos a las cosas que vamos viviendo lo apropiamos con palabras, por ejemplo el decir mi vida es alegre, o mi vida es triste, o en mi infancia era enojona, mis papas eran así o así, etc.

Las reglas o normas sobre lo que uno debe o no debe hacer, o lo que uno debe ser y como debe uno ser con los demás también se conforman con palabras que anidan en nuestro pensamiento y es entonces cuando lo que uno piensa se impone sobre las necesidades del cuerpo, sobre las emociones, sobre la forma en la que uno debe vivir la vida misma y hasta lo que uno cree que uno es o uno debe ser.

Una señora entrevistada comentó: "pues yo me considero que hasta ahí era una adolescente temerosa, pues... que yo a todo decía que sí... estaba educada para decir que si y no decir no". Este es un ejemplo sobre como una idea que se nos expresa con palabras por los demás se integra a la forma de pensar y de vivir y ahí permanece sin que nosotros nos demos cuenta, es como tener una capa de neblina sobre los ojos que poco a poco se va formando y llegamos a pensar que eso es normal y vivimos con base a esa idea.

De esta manera nuestro pensamiento actúa sobre nosotros y hasta las necesidades de nuestro cuerpo, como las críticas de la mamá o la suegra sobre las cosas que se deben hacer y cómo se deben hacer.

Nuestra forma de pensar nos dice la forma en la que una debe arreglarse y cuidarse de la opinión de los demás, o de la crítica de las personas que nos interesan o a las que queremos, lo que debemos comer y que en ocasiones es lo que come el resto de la familia y que nosotras al ser parte de la familia, pues hacemos lo mismo, comemos lo mismo, sentimos, nos enfermamos y hablamos de manera similar y en ocasiones hasta pensamos cosas parecidas. Claro que esto no es la regla siempre, y a veces hay 'un frijol en el arroz', pero el precio a pagar a veces es la exclusión o el rechazo, que de alguna manera puede doler.

El psicólogo, historiador, escritor, filósofo, maestro, acupunturista y doctor en antropología Sergio López Ramos, explica con base a sus

investigaciones, su experiencia de más de 30 años en clínica, así como el análisis de cientos de expedientes de pacientes, que las personas nos construimos con la forma en la que mezclamos nuestras emociones y sentimientos con nuestro cuerpo y sus órganos, nuestras creencias personales, pensamientos, y también con base a la forma en que nos relacionamos con nuestros papás, la familia, vecinos, compañeros, con nuestros jefes, y hasta con la religión que se profesa, en lo que se siente mientras uno trabaja, en los niveles de contaminación, en cómo se vive la seguridad o la inseguridad pública, la falta de dinero, la comida, los servicios, en pocas palabras, nos construimos en relación con todo lo que tiene que ver con nosotros.

Lo que una piensa o cree tiene que ver con la forma en la que una se siente, y como una se siente, a su vez, tiene que ver con la imagen de sí misma, con el tiempo y con los cuidados o descuidos que se dedica una misma. Lo que una siente tiene que ver con la forma de vivir y convivir con las personas queridas... y también con las no queridas.

Es como una ciudad circular en donde todos los caminos llegan al mismo punto: el camino de la familia, del trabajo, de la comida o la desnutrición, de la responsabilidad o irresponsabilidad, de los hijos y el marido, de las críticas, el camino del amor y el desamor propio, el de las culpas y el de las alegrías, de los miedos, de las felicidades o las insatisfacciones; todos los caminos llegan a un mismo punto, y ese punto es el cuerpo de cada quien.

El doctor López Ramos argumenta que el cuerpo es un documento que hay que aprender a leer, o sea, que en él aparece nuestra historia de enfermedades y de miedos, alegrías, culpas, tristezas, enojos y amarguras producidas por nuestra propia forma de vivir.

Hay una cosa que encontramos en el análisis de los casos de mujeres entrevistadas. Y al revisar cómo fue que comenzaron a desarrollarse

sus verices y a crecer entre sus muslos y piernas, encontramos un proceso que podemos describir en la Figura No. 1.

Resulta que cada una de ellas desde el vientre de su mama tiene una historia, y durante su vida y esa historia sigue escribiéndose en su cuerpo, con su forma, con las cosas que comen, lo que sienten, como viven, lo que piensan de sı mismas y de lo demas. Esa es una construcción que cada una realizó pero que puede cambiar.

Pas un suceso o evento que les generó un estado de crisis en el que cada una enfrent situaciones que les generaron un shock emocional.

Lamentablemente algunas de éstas situaciones que se les presentaron son frecuentes en la vida de muchas mujeres en nuestro país (y en otros países también), como la muerte de un hijo, de su mama o de su esposo, violencia psicológica, emocional y hasta física por parte de su pareja, acoso y abuso sexual, la ansiedad por que el dinero no alcanza, un trabajo que se sufre

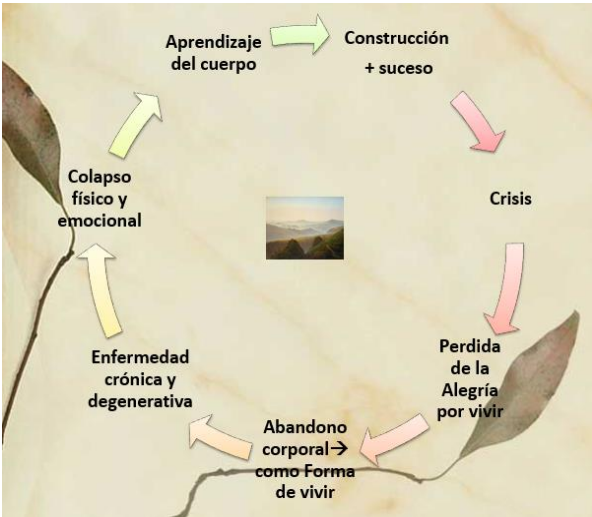


Fig. 1. Proceso de Construcción de la Enfermedad Crónico-Degenerativa

pero por falta de dinero se tiene que seguir y la angustia por mantener un hogar, una infidelidad, un desengaño.

Estas situaciones vienen acompañadas de pensamientos permeados por las emociones y sentimientos que le afectaron y que en algunos casos siguen generando dolor.

En la tabla No. 2 se encuentran algunos de los pensamientos que nos reflejan una parte de éstas vivencias. Se presentan aquí con el objetivo de darnos cuenta que lamentablemente la historia de una

puede verse reflejada en otra, no son casos aislados, y es por eso que escribimos este texto.

Tabla No. 2. Pensamientos y sentimientos que acompañan los estados de crisis

<p>"Siempre he sido enojona, hay detallitos por los que dicen 'que loca' pero a mi me enciende". Respecto a dolores o enfermedades: "no, y si me dolían, pues ni modo, 'tómate tu pastillita y vete a trabajar ándale chiquita'"</p>	<p>Miedo al enfrentar la vida: "sentía mucha angustia porque después de lo que pasó de mi hermana y todo eso, haz de cuenta que me daba miedo el hecho de tener que enfrentarme a la vida, el hecho de buscar un trabajo y todo eso, me daba miedo y me sentía muy insegura, sentía que no lo iba a poder lograr"</p>	<p>Mucho miedo por los maltratos, golpes y amenazas de su primer marido: (habla llorando) "cada vez fue peor, peor, peor, y ya un día agarré valor y "ahí nos vemos y ni a mi casa me voy a ir, no me voy a ir con nadie para que no me encuentre" porque me daba miedo, yo decía que me iba a quitar a mi niña, y al niño, que nomás a mi se me ocurriera, o me atreviera a salirme..."</p>
<p>Insatisfacción laboral: "este trabajo no me gusta, que hago aquí? Yo no quería estudiar esto? Ya voy a estudiar otra carrera, ya le voy a echar ganas" porque yo no quería estar aquí</p>	<p>Preocupacion por quedarse sola con sus hijos: "yo decía '¿pero cómo me voy a separar de él? ¿qué va a pasar? ¿nos vamos a quedar otra vez solos? ¿a la deriva? ¿cómo le voy a hacer yo?' Yo creo que tendría como te diré? Este... pues no sé (...) como te diré? Que me hubiera juntado con él porque estaba enamorada, porque me gustara? Porque algo así no, no"</p>	<p>Tristeza al recordar la última vez que vió a su hija antes de que su papá ya no le permitiera verla: "Cuando yo iba a verla, ahí la veía afuera porque ya no me permitían verla ahí en su casa, el tío ya la llamaba y ahí ya la veía yo (afuera de las rejas de la puerta), un rato nomás y eso es muy... es doloroso, es doloroso (habla llorando pero tranquila)"</p>
<p>Indiferencia por todo: "no quería hacer nada, entonces digo ¡Qué güeva! No es lo mío ¿no?"</p>		
<p>Tristeza por la defunción de su primer esposo: "Pues él murió y(silencio, habla con llanto) la verdad yo sentí un ... hígole, un frío... un frío muy grande dentro de mí, de mi alma, dentro de mi corazón, algo que... que nunca había sentido, cuando ya trajeron el cuerpo, sentí algo frío, frío frío y este... un abandono total"</p>	<p>Enojo ante una infidelidad: "Y yo le decía 'es que aquí como no tuviste ni hijos ni hijas, por eso fuiste a buscar a otra por allá', o sea que ese es mi reproche que yo le decía a él, le dije 'Ay entonces la mujer, (habla con enojo) la mugrosa esa que seguramente no sabía, pobrecita, no era más que una piruja, una... bueno, le decía muchas cosas de la mujer".</p>	<p>Angustia por el bienestar de su hija: "¡Ay no, que mi hija esté bien! No puede ser" yo tenía, sentí mucho miedo, mucho, mucho miedo, pero gracias a Dios que no, y ahora cuando la secuestraron (vuelve a romper en llanto y habla llorando) ¡Ay no, otra vez no!, haga de cuenta que a cada instante se moría mi hija! ¡Ay no, es algo muy... ay no... muy doloroso, muy muy fuerte, no!"</p>

Tabla No. 2. Pensamientos y sentimientos que acompañan los estados de crisis

<p>Respeto a la muerte de su mamá: "y dije 'es que mi mamá ya no vive' (silencio) y luego, verla cuando, ya la meten y todo, o sea, haz de cuenta que... que me vino como algo... muy negro, como si se hubiera hecho de noche, como que, como que ya no salió el sol fue algo muy difícil; y siento yo que hasta hoy en día yo lo recuerdo, yo lo recuerdo muy... yo lo recuerdo muy... muy este... muy vivo pues, no es así como que algo que tenga olvidado pues"</p>	<p>Respecto a su depresión: "si hubo un tiempo en que me sentí muy mal (...) no quiero volver a eso, yo no quería volver a eso, porque hubo un tiempo en que yo estaba trabajando y yo pensaba aventarme al metro, yo tenía muy pegada esa idea en mi mente, en mi cabeza... de hacer eso (...) pues no se pero fue algo fatal, fatal, fatal, entonces casi pase como año y medio yendo al psiquiátrico (...) ya puedo dormir mejor, ya no tengo ese insomnio; ¡ay no, es algo horrible, horrible, horrible!"</p>	<p>Respecto a la muerte de su hija: " el duelo yo creo que todavía está, el rencor y el coraje, han ido desapareciendo (...) entendí que, aunque esa persona pidiera perdón, de rodillas, hiciera lo que hiciera, no le va a devolver la vida a mi hija, ya se perdió, no, no, no puede ser (rompe en llanto y se le quiebra más la voz) ella no ... (...) y lo que... yo si me he dado cuenta que desde que murió mi hija, yo ya no tengo ilusiones así, como antes que me emocionaba que, ¡Ay, que van a venir! Y que voy hacer de comer, Y que el veinticuatro! Y que el treinta y uno! Ya no, no se..."</p>
<p>"siempre puse empeño en que mis cosas fueran lo mejor que se pudiera para demostrar que no me estaban dando gratis las cosas"</p>	<p>Una forma explosiva de reaccionar ante la ira: "yo llegué de trabajar, y me di cuenta que los tenía tendidos en su ropa de ella, pues chinga, si esos calzones son míos, como es posible que se me perdieron? (habla molesta, todavía con enojo) Y mis calcetas, yo nomás uso de esas cacetas, yo compraba calcetas de la Canon; entonces si hice mi coraje bien fuerte, y agarré y si fui, y pobrecita de mi suegra, y hasta me desquité con ella, porque hasta fui y le dije, ¿y qué quiere que haga? Que me sienta aquí de nalgas a cuidar hasta mis calzones? Dígales que no mamen, que por lo menos no los tiendan cuando yo... y sí, hice mi coraje del día y en la madrugada me puse mala y tuve un aborto".</p>	<p>Comer por ansiedad: "Me dio mucho por comer, porque como tu nomás estás en la casa, no este... no trabajaba ni nada de eso, no iba tampoco con mis papas para que no se... no este, no se dieran cuenta de... (las carencias), siempre pagábamos nuestra renta, preferíamos mejor quedarnos aunque sea comiendo puros frijoles o lo que hubiera pero, pero quedar bien con la... con los caseros para que no, le decía a mi esposo, yo no quiero que un día nos echen nuestras cosas a la calle y con todo y mi hija, le decía, me dio por comer cuando anduvimos rentando, subi mucho de peso, pesé más de ciento cincuenta kilos, ya las combis no me levantaban porque nada más pagaba un pasaje, me aislé totalmente de la familia, ya no iba a los convivios, a las fiestas"</p>
<p>"no era amor, era dependencia, no lo podía dejar"</p>		
<p>"yo siempre tenía miedo, y tenía pena, vergüenza al hablar, me daba mucha pena, me sentía así como insegura, me sentía así como que estaba de más ahí..."</p>		
<p>" todo quería que fuera tal como yo lo quería y en el momento en que yo lo decía así quería que fuera (...) si no es lo que yo digo, no"</p>		

Si bien cada una tiene su propia historia que es única, y su propio camino, que es personal, en algunos puntos de nuestra vida el proceso de enfermedad se cruza, y de esta forma pretendemos presentar una alternativa para visualizar otra forma de vida en nuestra vida, para vivir mejor y para cambiar un futuro lleno de dolencias físicas y emocionales resultado de una historia de abandonos, negligencias y falta de amor que se desencadena en una enfermedad crónica y degenerativa que son aquellas que se forman con el paso del tiempo y que ya no se quitan).

La enfermedad tiene que ver con un estado de abandono corporal, la mayoría pasamos por él en algún momento. A veces no nos damos cuenta siquiera que estamos atravesando por nuestro propio abandono y llegamos a creer que es normal, que así es la vida. Lo peligroso de este estado, es que se hace parte de la forma de vivir y se instala en la vida de uno, puede ser por años o de por vida.

Cuando uno siente algo que lo sobrepasa y que una emoción es lo suficientemente fuerte como para dejar a uno como suspendido en el aire, pueden pasar los días y los días y uno sigue sin aterrizar. Si es un enojo o coraje como si la sangre nos hirviera por dentro y con la mirada quisiera uno fulminar el mundo o ya por lo menos un pedacito de él, uno está que no lo calienta ni el sol y se hace forma de ser andar discutiendo sin recato con medio mundo. Si es una tristeza profunda, la neblina de la melancolía lo inunda todo y todo se ve pardo, el frío anida en la piel y el mejor amigo es el rollo de papel higiénico, ya sea por los moquitos de los resfriados constates o por el llanto contenido.

Por supuesto, cada quien vive sus emociones a su manera, pero si un sentimiento es lo suficientemente fuerte y prolongado, puede apagar

la alegría de vivir y entonces se siente como que da igual, uno deja de mirarse y de ocuparse de sí misma, hay quienes dejan de asearse, de hacer ejercicio, dejan de salir a frecuentar amigas, se aíslan, se encierran en 'su mundo', las atenciones van para los hijos, el marido, el trabajo, la escuela, las obligaciones.

Una piensa en todo menos en una misma. Y en este estado de abandono es fácil caer en una adicción. En ese estado se trata de disfrutar aquello que pueda dar alguna gratificación o gusto y repetirlo sin límites, como un tipo de comida (papitas, tamales, hamburguesas, tacos) hay a quienes les da por consumir refresco (coca cola), beber cervezas o alguna bebida alcohólica, consumir alguna droga, comer ciertas golosinas, chocolates, pan, galletas. Una señora comentaba que en esos tiempos la frase familiar era "lo que comemos es lo que nos vamos a llevar", y entonces no había límites para la cantidad de comida que cada quien se llevaba a la boca, eran carencias disfrazadas de saciedad pero lamentablemente toda la familia tenía obesidad.

Otra forma en que algunas entrevistadas se entregaron al abandono, era tratar de evadir y se hizo rutina el sentarse y ver la televisión sin darse cuenta del paso de las horas, acompañando la tele con golosinas, como forma de adentrarse en los programas.

Otros más se entregan al trabajo sin reserva de que le haga daño al cuerpo la actividad que realizan (estrés, cargar cosas pesadas, dolor en las venas) y hay quienes se hacen adictas a una persona, soportando incluso malos tratos y humillaciones.

Sin darse cuenta en un principio se cae en un estilo de vida que fomenta el sedentarismo, las adicciones, la desnutrición, la obesidad y el no enfrentar eso que no se ha podido superar y que roba la alegría

por vivir. La pesadez, el cansancio, la fatiga, la indiferencia y los malestares físicos comienzan a echar raíces.

Y este abandono no es algo que tal vez nos enorgullezca, pero tampoco debe avergonzarnos, pues se trata, en todo caso, de una experiencia de vida que podemos dejar atrás si cambiamos nuestra forma de vivir, de pensar, de sentir, de comer y alimentarnos y de trabajar con nuestro propio cuerpo. Lo importante es no quedarnos allí; la pregunta es ¿cómo?

Cuando nosotras miramos a alguien, o sabemos de alguna situación de otra persona podemos decirle lo que pensamos que es el problema o una posible solución, se dice que porque lo miramos desde fuera. Pero en nuestro propio caso, ¿cómo saber o darnos cuenta sobre lo que traemos dentro, que nos atora y que traemos arrastrando? Tal vez si cerramos los ojos podamos mirar hacia dentro de nosotras mismas.

¿Cómo sabe una lo que nuestro cuerpo guarda?

- Hay que escuchar su lenguaje en la forma en la que una habla, lo que una dice y la voz que sale de nosotras. Hay que escuchar lo que mis expresiones dicen de mí y lo que mis frases o dichos sobre los demás dicen de mí. Por ejemplo, a veces cuando hablamos enojadas sobre alguien, lo que decimos habla más de nosotras mismas que de la persona con la que estamos molestas.
- Hay que ver nuestro interior contemplando nuestra imagen y dándonos cuenta de cómo nos sentimos al vernos de frente: ¿esa imagen y ese cuerpo soy yo? ¿qué me ha pasado? ¿por qué estoy así?
- Hay que cerrar los ojos y tratar de no pensar en los pendientes y en los demás por unos momentos y concentrarnos en eso que está dentro de nosotras: ¿Qué sentimientos vienen hacia mí? ¿qué es eso que me duele?

- Hay que buscar lo que nos gusta, y lo que no nos gusta y quisiéramos cambiar de nuestra forma de ser y de vernos, y preguntarnos ¿por qué?
- Hay que revisar cuáles han sido los malestares, dolores y enfermedades que hemos tenido recurrentemente, preguntarnos desde cuándo y buscar en nuestra memoria ¿cómo era que nos sentíamos en ese entonces? ¿qué había pasado y que sentimientos teníamos?
- Hay que llorar cuando se tengan ganas de llorar, y permitir que con las lágrimas salga esa emoción que ha nublado los sentidos por tanto tiempo, una puede llorar mucho, pero después del llanto y la tormenta viene la calma, como se dice por ahí "los ojos que han llorado pueden ver con más claridad" y hay que recordar que "hay cosas que sólo pueden ver los ojos que han llorado". A veces se llora porque hay dolor encerrado en el cuerpo, y hay que sacarlo para que con sus palabras líquidas y transparentes nos muestren su enseñanza y podamos re-descubrir nuevamente la alegría de vivir.
- Hay que perdonar el daño que se nos ha hecho, tratando de equilibrar así el daño que nosotras hemos causado tal vez sin querer a otros en algún momento. No se trata de comparar grandes daños con daños menores, de acumular perdones o formar en la propia vida un largo rosario de culpas, se trata de buscar un equilibrio resarcando daños y liberando errores tanto de nosotras como de los demás, la vida se nos puede ir invertida en un gran odio o resentimiento que termina afectándonos a nosotras mismas.
- Hay que agradecer por la vida que tenemos, porque gracias a eso podemos seguir sintiendo, conviviendo con nuestras personas queridas y disfrutando hacer o sentir lo que nos gusta. Y si una

está enojada con la vida, pues hay que empezar a ver que una misma tiene que construirse lo que le ha faltado: si no tuvo o no me dieron amor... pues nadie puede dar lo que no tiene... tal vez a ellos tampoco se los dieron. Pero una no es copia idéntica de nadie, así que una puede crear y construir el amor hacia sí misma y tal vez, el amor hacia los otros.

- Hay que hacer en la vida de nosotros y de los demás todas las cosas positivas que podamos, que cuando venga la muerte no nos hayamos quedado con ganas de hacer algo por nosotras o por los demás.
- Hay que disfrutar cada día, nos haya ido bien o nos haya ido mal, como diría la canción "también de dolor se canta". Si hay dolor, y uno desearía en algún momento estar muerta, eso nos refleja una tanta falta de quererse a sí misma. Verá, en su rededor habrá alguien a quien usted quiera, un hijo, una hija, un hombre, sus padres, alguien, y la vida sin esa persona sería diferente, tal vez triste. Ahora, ¿cómo sería la vida sin mí? Hay que dejar un espacio de silencio y tiempo para pensar ¿cómo me siento yo con esa pregunta? ¿qué siento? Pueden emerger ganas de llorar, si es así, se llora porque hay 'algo' dentro de uno que nos mantiene vivas a capa y espada, aún con nuestros descuidos, con atenciones o abandonos; y ese algo nos protege incluso de nosotras mismas y de nuestras propias agresiones.

Ese algo no quiere morir y se siente triste cuando una dice que quiere morir. Entonces se necesita disfrutar más las cosas que le complacen o que le gustan, sin caer en una peligrosa adicción o en el hedonismo, porque una puede hacerse esclava de las personas o cosas que a uno le gustan mucho y sale lo mismo, luego entonces, una necesita también aprender a ponerse límites sobre lo que una come, o lo que una hace cuando es algo que en exceso nos perjudica.

- Yo no sé, pero a veces para encontrarse hay que perderse, o por lo menos reconocer que en algunas cosas estamos perdidos, y ya de ahí poder ir unificándonos, y conocernos; reencontrarse con una misma, identificarse con el propio cuerpo, con lo que pienso y con lo que siento, esa soy yo.

Nuestro cuerpo habla sin palabras de nosotras, tan sólo la expresión de nuestra mirada, nuestro rostro, la forma en que nos vestimos, nos arreglamos, los colores que elegimos, los cuidados o el abandono al que no sometemos nosotras mismas, la forma de movernos, de caminar, la forma en que hacemos las cosas, y por supuesto, lo que nos lastima pero que dejamos ahí, desde zapatos nuevos y bonitos pero incómodos, hasta pensamientos y hábitos.

- Hay que darse cuenta de que la figura de nuestro cuerpo y cómo nos sentimos tiene que ver con cómo nos atendemos y nos cuidamos.

Cuando no tomamos la suficiente agua, nos podemos sentir sedientas y cansadas, soñolientas, los labios resecos y también la piel de la cara, como las flores marchitas, pero si se les agrega agua como que reviven y al rato ya están sus hojitas levantadas nuevamente.

Hay que darse cuenta de que lo que comemos puede afectar nuestro cuerpo: lo puede nutrir y nos sentimos al cien, con energía para conquistar el mundo y de buen humor; o lo que comemos lo puede inflamar, hinchar, nos hacen subir de peso, nos sentimos cansadas, con las pilas bajas, fastidiadas y hasta enojadas.

Por eso debemos cuidar lo que comemos, porque es lo que nos da energía y nos cierra o abre las puertas de la enfermedad.

- Hay que elevar la estima y el amor propio. El llegar a un colapso ha mostrado a algunas participantes a valorar más su vida, su cuerpo, su salud, a quererse más, a elevar su autoestima, a hacer frente a las ideas equivocadas que se han construido y que pensamos que son normales. El quererse y elevar la estima que se tiene sobre sí misma es un inicio para identificarse con el propio cuerpo y poder mirar de otra forma la vida, luchar por concientizarse de la responsabilidad para con una misma, por cuidarse, por quererse, por ponerse al alcance una forma de vida que permita vivir mejor. Encontrar una su propia forma, conocerse así misma
- Hay que leer la segunda parte de este texto, para entender cómo es el proceso que se altera con esta enfermedad en las piernas. Hay que atenderse.
- Hay que cepillarse las piernas. Con el fin de activar la circulación sanguínea y desinflamar las piernas hinchadas al final del día. Acostada sobre una superficie plana, boca arriba, subir las piernas recargadas en un mueble o en la pared de manera tal que los pies queden hacia arriba, de esta manera la sangre de las venas se vaciará y se desinflamarán las piernas. Estando en esta posición, previamente se consigue un cepillo de madera para bolear zapatos, se puede cepillar las piernas, teniendo los pies en alto, de la punta de los pies hasta la base de las piernas, o bien, de los tobillos hacia arriba si se está de pie o sentada. De esta manera se reactivará la circulación sanguínea por medio del cepillado.
- Hay que hacer algunos ejercicios. Un ejercicio consiste en que, estando acostada boca arriba, se levanten los pies y mover ambas piernas en forma circular, simulando andar en bicicleta. Otro ejercicio consiste en pararse con los pies juntos, primero sobre la punta de los pies y posteriormente sobre el talón, esto

es hacer 'punta-talón-punta-talón'; este ejercicio sirve para reactivar también la circulación sanguínea desde la esponja plantar, la zona que se encuentra en la base del pie; este es el movimiento que se realiza al caminar, por lo que de esta manera se activan los músculos que impulsan la sangre hacia arriba.

- Hay que evitar alimentos que inflaman y que promueven el sobrepeso. Darse cuenta de que hay cosas que comemos que inflaman el estómago, o la cara, o se hinchan los pies, las piernas duelen poco a poco más fuerte, aparece la sensación de ser más pesado, se adormecen los brazos, las manos y los pies; estas cosas que comemos y que dañan nuestro cuerpo son los alimentos ricos en grasas o lípidos, carbohidratos o azúcares, harinas, alcohol, tabaco, refresco, pan, galletas, pastelitos, lácteos incluyendo quesos, proteína animal como carnes de res y cerdo, con esto bajar de peso es más factible y sin tanto sobrepeso cargado sobre las piernas, las várices disminuirán sus malestares; por lo que la sugerencia es alimentarse con más verduras, frutas, agua, alimentos con antioxidantes, y comer contento, sin tristezas, ni reclamos, ni enojos.
- No fumar, pues el tabaco contiene nicotina y la nicotina es un elemento que daña las arterias y produce hipertensión arterial, lo que afecta las paredes venosas.
- Hay que evitar anticonceptivos hormonales. Recordar que los factores hormonales también son principales responsables de la dilatación venosa, por eso durante el embarazo con los cambios hormonales aparecen várices en el primer trimestre, y no necesariamente son consecuencias del aumento de peso en el embarazo, pues en ese trimestre aún no se abulta de manera sustancial el vientre materno, o bien, la molestias por las várices como síntomas premenstruales o con el uso de anticonceptivos

hormonales; por lo que se sugiere evitar emplear este método anticonceptivo.

- Hay que comprender que lo que una decide tiene efectos en lo que pasará después, que una debe hacerse a sí misma, construirse la fuerza, la disciplina, la nobleza, el amor a una misma y la conciencia de su propio cuerpo y de su propia vida.
- Si decidir escoger entre un rico plato de frijoles con verduras y pollo asado sin sal a una deliciosa hamburguesa con doble queso y papas fritas le lleva a considerar las consecuencias de esa elección; imaginémonos la misma reflexión para elegir en situaciones personales como un empleo, sobre cómo educar a los hijos, o la forma de querer en la relación de pareja y, más allá, lo que una misma quiere y acepta para sí misma.

Usted decide.

Segunda Parte

Várices o Insuficiencia Venosa Crónica (IVC)

¿Qué son las várices?

La Insuficiencia Venosa Crónica (IVC) tiene como manifestación la formación de várices, esto sucede cuando un tramo de una vena superficial del sistema venoso se dilata. Se pueden formar várices en las manos, en la cara, en el recto (hemorroides), o también pueden estar en las mamas, en la vulva, el abdomen, en el escroto (varicocele), en el pie; pero en las piernas es un lugar muy común y esta es la razón por la que este trabajo se enfoca en várices en las piernas.

¿Quiénes pueden desarrollar várices?

Las várices no discriminan, pueden aparecer en personas que usan autobús, metro, que tienen un carrito o en aquellas que tienen carrotes o casotas. Pueden estar en personas de piel clara, morenos o con piel más oscura; las hay en jóvenes, en amas de casa, oficinistas, empleados, choferes, profesionistas, estudiantes, comerciantes, en fin, no es exclusiva de una actividad o grupo de personas en sí, pero son más comunes mientras más edad se tiene.

Por supuesto, surgen en el cuerpo de mujeres y también en el de hombres aunque la prevalencia es mayor en mujeres. Las estadísticas nos dicen que entre dos y tres de cada diez hombres las padecen, y en el caso de las mujeres entre cuatro y siete de cada diez las tienen; por lo que puede ser que usted misma sepa o conozca de alguien que

las tiene, puede ser una amiga, una vecina, una familiar, compañeras de trabajo, etc. Lamentablemente es una enfermedad muy común.

Lo peligroso de tener várices en las piernas y no atenderse es que una vena que ya está dilatada, con el transcurso del tiempo... pues se dilata más, la várice se complica y entre otras dificultades, se puede formar un coágulo o trombo en la sangre dentro de la vena. A esto se le llama trombosis venosa superficial, paraflebitis o Varicotromboflebitis y parece como un cordón rojo, doloroso y caliente que recorre una parte de la vena.

Si este coágulo o trombo llega a desprenderse en el interior de la vena y se va viajando en el torrente de la sangre, se puede ir hacia el sistema venoso profundo, en donde puede llegar al pulmón, en donde puede taponear el paso de la sangre en una vena o una arteria y generar una tromboembolia pulmonar o lo que es lo mismo, un coágulo en los pulmones, y con esto la persona puede morir.

Por eso es bueno saber o informarse sobre qué es la enfermedad, cuáles son sus manifestaciones o síntomas, por qué se genera y cómo atenderse, para evitar llegar a conocer la enfermedad por sus molestas y dolorosas complicaciones, que llegan a comprometer la vida de la persona.

Función de las venas

En primer lugar, las venas llevan la sangre que ha recogido los desechos de los órganos y tejidos al corazón y va en contra de la fuerza de gravedad, es decir, de abajo hacia arriba, para eso aprovecha la fuerza de los movimientos del corazón, de los músculos de las piernas y los pies.

Y para que la sangre que va subiendo no se regrese hacia los pies nuevamente, tenemos en las venas una especie de compuertas que se llaman válvulas, que se abren para que la sangre que va subiendo hacia el corazón pueda pasar y se cierran cuando la sangre intenta bajar hacia los pies por acción de la gravedad y de esta manera las válvulas evitan que la sangre regrese hacia abajo (reflujo).

Cuando las válvulas venosas no cierran bien entonces la sangre regresa hacia abajo, se acumula y la vena se dilata.

Las causas por las que las válvulas no cierran bien pueden deberse a que las paredes de la vena sean débiles o que ya se hayan dilatado y que esto aumente su diámetro, por causa de cambios hormonales como durante el embarazo o también por el uso de sustancias hormonales como los anticonceptivos que tienen hormonas (inyecciones, parches, pastillas) y tratamientos para síntomas o malestares menstruales y menopáusicos. También pueden dejar de cerrar bien (lo que se conoce como insuficiencia valvular) por un problema desde el nacimiento, por hipertensión o por un trombo que ya se haya formado en las venas profundas, que no se ven, pero que están entre los músculos de la pierna.

Síntomas y complicaciones de las várices

Los signos y síntomas de las várices son: cansancio en las piernas, sensación de pesadez, hormigueo, adormecimiento, hinchazón (edema) de las piernas y pies, calor y comezón (eccema), abultamiento de las venas; al inicio del desarrollo de la enfermedad, aparece el dolor ya casi al finalizar el día, posteriormente el dolor se hace más invasivo, esto es, se comienza a sentir el malestar desde el mediodía en adelante y al tiempo aparece desde los inicios de la mañana, de manera que el estar de pie o sentado cada vez es más insoportable durante mayor tiempo.

Algunas participantes describen este dolor como agujas enterradas en las piernas, calambres y en casos severos pueden aparecer trastornos tróficos (cambio en el color de la piel, como manchas oscuras) o úlceras en la vena varicosa

La manifestación de las várices inicia con síntomas indoloros que en caso de no atenderse derivan en complicaciones que pueden llegar hasta úlceras que si se rompen pueden tardar años en cerrar, lo que hace vulnerable a la persona a padecer desde fuertes infecciones en la úlcera abierta, hasta gangrena y, peor aún, si la persona aparte es diabética o tiene alguna otra enfermedad crónica, en este caso se puede llegar a la necesidad de amputar una parte de la pierna; se puede generar anoxia o muerte en los tejidos que no reciben oxígeno al verse afectada la circulación de la sangre; o bien la formación de un coágulo o trombo (varicotrombosis) que en caso de desprenderse de la vena, puede viajar hacia el sistema venoso. La palabra embolia significa "tapón andante de vena" si es arrastrado por la corriente sanguínea hacia el lado derecho de la cavidad del corazón, será enviado a los pulmones en donde puede causar una tromboembolia pulmonar, y con esto la muerte del paciente.

Situaciones que fomentan la aparición y desarrollo de várices

A continuación se mencionan algunas condiciones presentes en las mujeres entrevistadas que fomentaron la aparición y desarrollo de várices en sus piernas:

La alimentación y el sobrepeso: Todas las mujeres entrevistadas, a la par de las várices, también tienen sobrepeso por la alimentación que llevaban al momento de desarrollar la enfermedad: alimentos ricos en grasa (absorben mucho aceite como los capeados, fritos, refritos, empanizados, tamales); harinas (pan blanco, de dulce, galletas, pastelillos, pastas); mucha proteína animal (barbacoa, carnitas, guisados con mucha carne de res, puerco); azúcares

refinados (refrescos, agua o jugos muy dulces, golosinas, chocolates); muchos lácteos (quesos, leche en cualquiera de sus presentaciones) y un escaso consumo de verduras, fruta y agua; sin dejar de lado que comían compulsivamente ciertas cosas, es decir, la adicción hacia ciertos alimentos y sabores, como tomar refresco que se hace adicción.

- ¿Qué tiene que ver el sobrepeso con las várices? Que aumenta el peso del cuerpo que las piernas deben cargar con lo que se presenta una hipertensión venosa y eso genera que el diámetro de las venas se dilaten y no alcancen a cerrar bien las válvulas.
- No hacían ejercicio o se mantenían en posiciones estáticas por un tiempo muy largo, como viendo la televisión, sentadas con las piernas cruzadas o de pie.
- El uso de pastillas, parches, inyecciones y cualquier otro medio de anticonceptivos hormonales, porque contienen estrógenos y derivados de progestina que promueven la dilatación de la pared venosa con lo que las válvulas no pueden cerrar bien, además de que pueden producir coágulos en la sangre o bien, aterosclerosis o colesterol con endurecimiento en las arterias y en algunos casos están asociados al desarrollo de cáncer.
- Embarazos: por los cambios hormonales, el aumento de peso y el aumento de la presión arterial en algunas mujeres se desarrollaron várices durante el embarazo, mismas que desaparecen después del parto, pero a medida que se incrementan los embarazos los malestares de las várices aumentan y se hacen más agresivos.
- Hormonal: hay una relación entre el estado hormonal y el estado venoso, se habla de un 'síndrome varicoso premenstrual' en el que algunas mujeres que tienen várices sienten incrementarse los síntomas de pesadez, dolor, cansancio y hormigueo en las

piernas desde una semana antes de su ciclo menstrual; y puede estar acompañado de pesadez y dolor en las glándulas mamarias, de cabeza y en la zona hepática. Después de los 50 años hay un proceso de 'involución' en el que las fibras elásticas se destruyen y la piel se vuelve más delgada, las venas se hacen más aparentes y las venas varicosas se hacen más todavía. Después de los 70 años la nutrición de los tejidos es más difícil, aparece la llamada 'piel de cebolla' y las venas y la piel se hacen más frágiles.

- Aquellas que fuman tienden a sentir mayor dolor en las venas después de fumar, aparte de que favorece la hipertensión arterial.
- Los médicos mencionan que no se puede decir que la genética o herencia sea determinante, pero sí es común encontrar hijos con várices de padres con várices
- La forma en la que las entrevistadas se relacionaban con su trabajo para ganarse la vida: estar mucho tiempo de pie, cargar cosas pesadas, su inseparable dimensión emocional y lo que se piensa, un rechazo y negación a continuar trabajado en condiciones desagradables o en un trabajo en el que no se siente una realización laboral, y se llega incluso a la frustración; sin embargo, hay una auto obligación a seguir trabajando cayendo poco a poco en un proceso de abandono corporal.
- En algunos casos los malestares también se intensifican con el hecho de estar en una situación que es vivida como traumática o en crisis. Como estar encerrada en esa situación dentro de su propia cabeza, como el caso de la ansiedad en que sus emociones giran en torno a la misma situación una y otra vez, olvidándose de hacer caso y atender las necesidades propias, cayendo en un estado de abandono corporal, por lo que se aprende a vivir de

una forma y se aprende a enfrentar la vida de cierta manera, así la condicionalidad construye la forma del propio estilo de vida.

Forma de tratamientos desde la medicina alópata

El tratamiento de las várices se puede desarrollar con las siguientes opciones, dependiendo del tipo de várice que se tenga y del grado de desarrollo de la enfermedad:

- Quirúrgico: o safenectomía: consiste en operar la vena extrayéndola. Aunque si no se cambia el estilo de vida, se corre el riesgo de que la várice vuelva a aparecer
- Escleroterapia: se inyectan en el interior de la vena sustancias como salicilato de sodio, tetradecil sulfato de sodio, glicerina cromada, polidocanol y con esto se cierra u obstruye el vaso venoso
- Láser o fototermsis selectiva: consiste en destruir por medio del láser el vaso venoso afectado por la várice
- Medicamentos venotónicos o vasculoprotectores: aumentan resistencia de capilares, disminuyen la permeabilidad, refuerzan el tono venoso

Cabe señalar que en todos los casos, la responsabilidad del cuidado y atención es del paciente, pues si su estilo de vida y alimentación no cambia, aparecerán las várices otra vez.

En el estudio, las participantes han pasado por crisis con enfermedades y situaciones emocionales difíciles y han encontrado que la forma de salir de esos estados de crisis es cuidándose: visitan al médico, tratan de seguir sus recomendaciones como el usar medias de compresión, toman medicamentos para evitar la dilatación de sus vasos venosos, no usan ya anticonceptivos hormonales (ya sea en inyecciones, pastillas o por cualquier otro medio como los parches),

atienden un poco más lo que comen; además de la medicina alópata buscan también otras formas de atención alternativa, como la naturista para reencontrar nuevamente su salud. Pero lo importante es darse cuenta sobre los cambios que se tienen que hacer para poder aprender de las experiencias que se van viviendo, esto es, hacer cambios con sus acciones y no sólo con las cosas que se dicen: con lo que se hace cada día, con lo que se come, con lo que se toma, con las cosas que se sienten y que nosotras mismas fomentamos, con nuestros pensamientos y con nuestra forma de vida, pues de alguna manera nos está enfermando.

De esa manera hay quienes al enfrentar el periodo de crisis y de colapso, lo integran a su vida como una posibilidad de aprendizaje para cuidarse y atender las necesidades de cuidados, alimentación, ejercicio, y sobre todo, perdón hacia aquellas cosas que lastiman, desechar los resentimientos y rencores del pasado.

Después de todo, podemos considerar las palabras del Dr. López Ramos:

"... cabe señalar que la enfermedad también se puede ver como una crisis necesaria que vive el cuerpo y para algunos representa la oportunidad para darse cuenta donde está fallando, y en otras, es parte del crecimiento del cuerpo de acuerdo con el lugar donde se viva, lo cierto es que la crisis del cuerpo se hace necesaria para verse desde otra lógica"

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Haid-Fisher F., Haid H. (1984) "*Enfermedades de las venas: Flebología clínica y práctica*". España, Salvat Editores SA. Trad. Mercedes Brackelmanns
- Jiménez Armas Abel (2004) "*Várices de lo simple a lo complicado*". México, Editores de Textos Mexicanos, S.A. de C.V
- Klyszcz T. y Jünger M. (2000) "*Salud y belleza de sus piernas*". Alemania, Editorial Falken 125 pags. Trad. Gotta Rosa María (2001) Argentina, Editorial Albatros SACI
- López, Sergio (2013) "*La construcción de lo corporal y la salud emocional*". México. Editorial Los Reyes.
- López, Sergio, (2006) "*Órganos, emociones y vida cotidiana*". México, Editorial Los Reyes
- Marí Palacín J. y Barastegui Almagro C. (1999) "*El cuerpo humano. El aparato circulatorio*". Colombia, Panamericana Ed. Ltda, Pp 62-69, 76-77
- Merlo I, Parente J y Komlós P. (2007) "*Várices y telangectasias, diagnóstico y tratamiento.*" Brasil, Actualidades Médico Odontológicas Latinoamericana (AMOLCA SA). Trad. Maximiliano Boada Guillén
- Murad Alam y Tri Nguyen (2007) "*Anatomía, fisiología y fisiopatología de las venas. Tratamiento de las várices*". Madrid, Elsevier Imprant, 195 págs.
- Pozzi J. (2001) "*Várices recidivadas. Diagnóstico, prevención y tratamiento.*" Argentina, Editorial de la Universidad Nacional del Rosario, 296 págs.
- Quiroz Gutiérrez Fernando, cols (2004) "*Tratado de anatomía humana. Tomo II: Aparato circulatorio, sistema nervioso central y periférico*". México, Porrúa, 39ª ed.
- Warszawski Gisela (2006) "*Drenaje linfático, rehabilitación del edema, flebología y linfología*" Argentina, Corpus Editorial.
- Weiss Robert, Weiss Margaret y Beasley Karen (2013) "*Escleroterapia y tratamiento de las venas*". Actualidades Médico Odontológicas Latinoamérica (Amolca SA). Trad. Jo Tak, 233 págs