**Portada institucional**

**Titulo**

FACTORES DE RIESGO DE VARICES EN MIEMBROS INFERIORES EN POLICIAS HOMBRES DE 35 A 45 AÑOS DE EDAD.

**Agradecimiento y dedicatoria**

**Índice general**

**Introducción**

**CAPITULO 1**

FACTORES DE RIESGO DE VARICES EN MIEMBROS INFERIORES EN POLICIAS HOMBRES DE 35 A 45 AÑOS.

## Planteamiento del problema.

Las varices de los miembros inferiores constituyen la enfermedad más común dentro de las enfermedades periféricas. Es el resultado de una insuficiencia venosa como consecuencia de una falla en el sistema circulatorio, las varices son una patología igual de importante que cualquier otra patología de este mismo sistema.

La insuficiencia venosa de los miembros inferiores se refiere a la incapacidad de estos miembros de devolver al corazón toda la sangre que les llega, o en su defecto a un ritmo y velocidad indebidos. Las varices se dividen en 6 grados, siendo la primera manifestación cuando se empieza el debilitamiento de las paredes de las venas; característica principal de permanecer frecuentemente en posición bípeda.

De acuerdo con el doctor Gerardo Lozano Balderas angiólogo y cirujano vascular, los músculos de las piernas actúan como la bomba del sistema venoso, al comprimir las venas en cada paso impulsan la sangre hacia arriba en dirección al corazón[[1]](#footnote-1). En el caso que los pacientes tengan alguna insuficiencia venosa, las venas se hinchan por exceso de desechos, este abultamiento en las venas es fácil de ver sobre la piel, lo que resultaría la primera etapa llamada telangiectasias o coloquialmente llamada arañitas vasculares en su mayoría (el 70%) no aumentan ni en tamaño ni en profundidad, sin embargo, en el resto de los casos avanza de un segundo hasta el sexto grado siendo este ultimo responsable de provocar una trombosis, sangrado o infartos.

La prevalencia dentro del globo terráqueo varia ampliamente, desde el 2% al 56% en hombres y desde el 1% hasta el 73% en mujeres[[2]](#footnote-2), la variación se amplía por la diversidad de raza, genero, edad, sexo, ubicación geográfica, etc. …la prevalencia es mayor en los países más desarrollados e industrializados que en los países subdesarrollados... En términos generales la Flebapatologia se presenta como un problema venoso con tendencia a crónico por lo que es un problema económicamente elevado, dentro del entorno social se observan en ausencia al trabajo debido a lo doloroso e incomodo que resulta ser la enfermedad, siendo también un problema psicológico para algunas personas.

Como se ha mostrado, la enfermedad varicosa tiene mayor repercusión en mujeres que en hombres; hablando desde un punto de vista estético los hombres no le dan la importancia necesaria a diferencia de las mujeres, consecuentemente comienzan a buscar ayuda médica cuando la enfermedad ya a avanzado y empieza a generarles dolor o inconformidad. Es entonces cuando el diagnóstico y tratamiento son mas costosos y desgastantes debido a que se tiene que localizar el factor o factores determinantes de la enfermedad y empezar un tratamiento mas agresivo para poder frenar la enfermedad y recuperar la salud y bienestar.

En México la prevalencia de venas varicosas es del 70% al 80% de la población, siendo las personas mayores a 60 años quienes sufren más de este padecimiento[[3]](#footnote-3); mantenerse en posición bípeda es una de las causas más comunes que provoca las varices y en México la mayoría de los empleos son de pie, por lo que la población suele sufrir las consecuencias. El hospital general de México realiza alrededor de 1500 cirugías vasculares al año, en las mujeres la patología inicia desde los 30 a los 40 años asociados al sobrepeso y el embarazo, y en los hombres desde los 40 y 50 años asociados al esfuerzo y envejecimiento, en ambos casos los factores pueden ser genéticos y o por llevar una vida sedentaria, siendo a partir de los 60 años cuando la incidencia se iguala en ambos géneros.

En México esta patología se clasifica dentro de las primeras 20 causas de enfermedad a nivel nacional donde el rango es de 25 a 44 años. Es una patología de origen multifactorial, es decir son muchas las causales como antecedentes familiares, ocupación, edad, obesidad, sexo, embarazo, solo por mencionar algunos, por lo que es de gran importancia mantener un estilo de vida saludable, comiendo productos de origen animal o vegetal evitando los productos procesados, respetando el plato del buen comer, ayudados de ejercicio o actividad física constante para reducir los riesgos de desarrollar esta enfermedad o evitar que avance a un nivel más complejo, tomar la medicación que el médico le receta si es que padece alguna otra enfermedad que sea causante de varices, evitar los excesos en sodio o fomentar el sedentarismo.

Como se ha mencionado, los factores de riesgo para tener varices son muchos y muy comunes, entre los tratamientos recomendados también hay una gran variedad, que va desde la medicina alternativa hasta médicos especialistas en enfermedades vasculares, angiólogos, fisioterapeutas, etc. que a través de un Doppler pueden diagnosticar el problema, así como los síntomas comunes de edemas, sensación de pesadez, venas azuladas y abultadas, calambres nocturnos en las piernas, dolor sordo y persistente, cambios de coloración en la piel alrededor de las venas, entre otros. Es importante tener la costumbre de la prevención ante cualquier síntoma para evitar futuras complicaciones.

Entre los factores de riesgos que provocan la probabilidad de sufrir varices, el ritmo de trabajo del sector policial es uno de los oficios más propensos debido a sus largas jornada de pie, mayor cantidad de peso sobre su cuerpo a causa de su equipo de trabajo, y pocas horas de descanso, además de la mala alimentación y poca actividad física. Los policías de la secretaria de seguridad del pueblo cumplen con las características para ser candidatos para desarrollar venas varicosas, es por ello por lo que analizare los factores de riesgo de una pequeña parte de la población varonil en activo para ver si estos factores influyen en la aparición de varices a una edad mas temprana.

**¿Cuáles son los factores de riesgo de varices en miembros inferiores en policías hombres de 35 a 45 años?**

En Chiapas existían en 2023 alrededor de 6 mil 835 elementos activos de la policía estatal[[4]](#footnote-4) de los cuales 5039 eran hombres y 1796 mujeres. Estos policías se extienden a lo largo del estado, en algunos casos son poblaciones muy alejadas donde cada mes se les da una dotación de alimentos que deben racionar, en otros casos los sectores en que se dividen se encuentran dentro de la ciudad y los servicios son a pie, cubriendo bancos, oficinas de gobierno, centros recreativos, espacios al aire libre etc., las actividades de un policía son muchas y muy variadas, se cubren turnos de 24, 36 o 48 horas corridas o servicios de 25 días de trabajo por 7 de descanso, en cualquiera de los casos, las jornadas suelen ser bípeda, cargando equipo táctico con un peso de 15 kilos o mas según las necesidades del servicio por un tiempo indeterminado al día, bajo condiciones ambientales cambiantes, en algunos casos las jornadas son estáticas o de reconocimiento, por lo que implica mucha resistencia, al final del servicio se retiran a descansar por periodos cortos y se aprovecha para relajar el cuerpo, dormir o comer y continuar con su horario de trabajo. Después cuando por fin se retiran a sus domicilios, continúan con sus obligaciones de padres, hermanos, hijos, estudiantes etc. de su vida privada por lo que ocupan mas horas para seguir de pie.

Dentro del horario de trabajo la alimentación suele ser escasa o el abuso de comida rápida es lo más común debido al trabajo extenuante de tal manera que llevar una dieta balanceada es complicado, así mismo realizar alguna actividad física con cierta rutina también es difícil ya que el escaso tiempo que les queda se ocupa para otras actividades.

El constante cambio de servicios de los elementos de la secretaria de seguridad del pueblo hace que las visitas al medico sean poco frecuentes, por consecuencias el desconocimiento de tener o desarrollar una enfermedad es muy común y llevar un tratamiento es complicado.

1. https://blog.tecsalud.mx/varices-mas-alla-de-un-problema-estetico [↑](#footnote-ref-1)
2. https:www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1047279704000894 [↑](#footnote-ref-2)
3. https://www.gob.mx/salu/prensa/entre-70-y-80-por-ciento-de-la-poblacion-mayor-de-60-anos-padece-varices-89007 [↑](#footnote-ref-3)
4. Estadísticas INEGI 2024 [↑](#footnote-ref-4)