

Ahora que llega el verano, me gustaría enseñar las piernas, pero tengo varices. ¿Por qué se producen? ¿Cómo se pueden eliminar? *Sofía Hernández. Ciudad Real.*

Las varices se producen por el acúmulo de sangre en el interior de la vena, lo que aumenta la presión y distiende sus paredes. La vena se dilata de forma permanente, haciéndose visible como una larga mancha de color azul.

Algunas mujeres tienen tendencia a tener varices de forma constitucional, genética. Otras veces se deben a la obesidad, la inactividad física y al estar mucho tiempo de pie. Los anticonceptivos, el embarazo, la menopausia y algunas enfermedades, como la hipertensión, también las favorecen.

Para mejorar y prevenir las varices, hay que evitar el sobrepeso, hacer ejercicio físico y procurar no permanecer de pie mucho tiempo seguido.

Para eliminarlas, pueden extirparse mediante una intervención quirúrgica, si son grandes, y mediante láser o esclerosis vascular, si son pequeñas y superficiales.



**AURORA GUERRA**  
Jefa de Sección de Dermatología Hospital Universitario 12 de Octubre, Madrid

» [www.auroraguerra.com](http://www.auroraguerra.com)

## ▲ *belleza*

## ▼ *jurídico*

Me han nombrado presidenta de la comunidad de mi edificio y tengo una duda. No tenemos ascensor y queremos instalarlo. Una empresa especializada nos ha aconsejado que el mejor sitio es por el patio, pero tataría la ventana de una vecina del bajo y ella se niega. ¿Qué podemos hacer? *Juana Trujillo. Cáceres.*

En principio, la propietaria del piso bajo no podría negarse a la instalación del ascensor, pero sí tendría derecho a ser indemnizada por el perjuicio que le ocasionaría esta instalación.

El artículo 9.1 c) de la Ley de Propiedad Horizontal (LPH) señala que es obligación de todos los propietarios "permitir las servidumbres imprescindibles requeridas para la creación de servicios comunes de interés general acordados conforme a lo establecido en el artículo 17 de la LPH, teniendo derecho a que la comunidad la resarza de los daños y perjuicios ocasionados".

En definitiva, una vez adoptado el acuerdo, ningún propietario puede negarse a la instalación del ascensor, siempre y cuando la servidumbre no haga inservible su vivienda o local (tapar una ventana no produciría tales perjuicios). Únicamente, tendría derecho a que se valorase económicamente el perjuicio que se le va a causar y tendría que ser indemnizado por la comunidad. Una posible forma de indemnización podría ser exonerarla de pagar los gastos de la instalación.

**CARLOS A. MARTÍNEZ CERESO**  
Presidente de Grupo Retiro  
» [www.gruporetiro.com](http://www.gruporetiro.com)



La renta mensual que se cobra con una hipoteca inversa, ¿es constante hasta el fallecimiento del contratante o puede variar con el tiempo? *Mateo Velasco. Barcelona.*

Con carácter general, la mensualidad que percibamos al contratar una hipoteca inversa se mantendrá constante hasta el final de la operación. No obstante, alguna entidad permite su contratación mediante el pago de rentas mensuales que se van incrementando anualmente conforme a un porcentaje preestablecido.

En cualquier caso, debemos pensar que si contratamos la hipoteca inversa con rentas crecientes, comenzaremos cobrando menos cantidad que si lo hiciéramos como rentas constantes.

## *economía* ▲



**FLOR GENEROSO**  
Presidenta de la Asociación de Juristas Españoles Lex Certa  
» [www.juristaslexcerta.org](http://www.juristaslexcerta.org)



# Programas de RESPIRO FAMILIAR

## *Un recurso para el cuidador*

El cuidado diario de personas mayores y dependientes supone un desgaste físico y psicológico que puede acarrear complicaciones para la propia salud y bienestar del cuidador. Por este motivo, los expertos consideran los programas de respiro familiar un recurso muy importante, además de muy necesario, para que el cuidador disponga de tiempo libre a lo largo del año para cuidarse a sí mismo, mantener aficiones y evitar el aislamiento. Dicho servicio consiste en ofrecer alojamiento temporal a personas mayores y dependientes en centros residenciales, de forma que sus familiares o cuidadores puedan, sencillamente, descansar.

» por ESTHER EUGENIO

Algunas personas mayores y las personas que sufren dependencia por razones ligadas a la falta o la pérdida de autonomía física, psíquica o intelectual, necesitan cuidados las 24 horas del día, los 365 días del año, lo que implica una serie de exigencias por parte del cuidador que pueden perjudicar seriamente su salud, tanto en el aspecto físico –pérdida de energía, dolor de cabeza, problemas de sueño, disminución del apetito– como en el psicológico –estrés, irritabilidad, ansiedad, depresión, aislamiento–. Y es que, a menudo, los familiares o cuidadores de personas mayores y dependientes suelen dejar sus propias vidas en un segundo plano y renunciar a su tiempo personal y de ocio (descuidan su bienestar, abandonan sus aficiones, no salen con sus amistades, etc.) para dedicarse 100 % al cuidado de estas personas.

Una decisión perfectamente comprensible y digna de reconocimiento, pero que a la larga puede volverse en su contra. Por eso, no hay que olvidar que cuidarse a sí mismo es tan importante como cuidar, ya que se asume una gran carga de trabajo, y pedir ayuda es fundamental, aunque no siempre es fácil. "Quizá en este tema hay que romper una barrera psicológica que, a veces, tienen los propios cuidadores, que no quieren separarse ni un día de sus familiares y sólo el hecho de pensar en irse de vacaciones una semana les causa mucho desasosiego. Tenemos que conseguir que los cuidadores vean estos periodos de descanso como necesarios también para ellos", asegura el director de Comunicación, Marketing y Relaciones Institucionales de Grupo AMMA, Roberto Rodríguez.