

QUÉ SON LAS VÁRICES

Dilataciones venosas que impiden un retorno de sangre eficaz desde los miembros inferiores hacia el corazón (insuficiencia venosa)

Se presentan sobre la piel con coloración violácea o azulada, y trayecto tortuoso



¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

1

Sedentarismo

2

Trabajar de pie en forma prolongada y con escasa movilidad

3

Embarazos múltiples

4

Antecedentes:

- Várices (familiares)
- Trombosis (personales o familiares)

5

Historial personal de traumatismo o cirugía en miembros inferiores

6

Obesidad

¿SE PUEDEN PREVENIR VÁRICES EN LAS PIERNAS?



*En sentido estricto, no es factible.
Cuando se tiene antecedentes familiares
o existen factores de riesgo,
se pueden instrumentar medidas para
retrasar su aparición y progresión,
o mejorar sus síntomas.*



**Evitar el
sobrepeso**



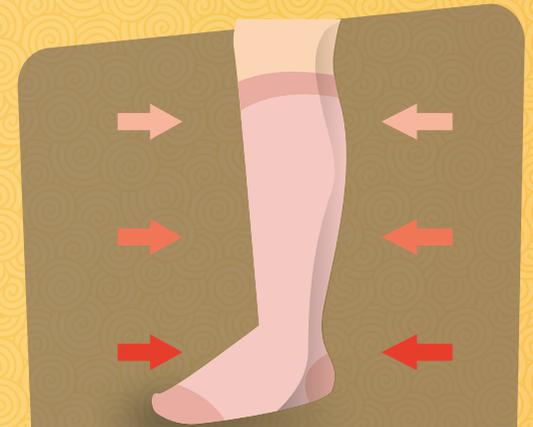
Realizar ejercicio
(caminatas, bicicleta fija o natación)



**Evitar el calzado
ajustado, plano
o con tacones
muy altos**



**Dormir con las
piernas ligeramente
levantadas**



**No permanecer mucho
tiempo sentado o
de pie sin moverse**
(de ser así, considerar el
uso de medias elásticas
de compresión graduada)