

# 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

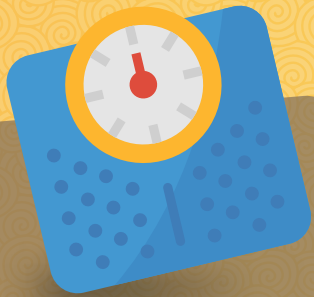
6

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**



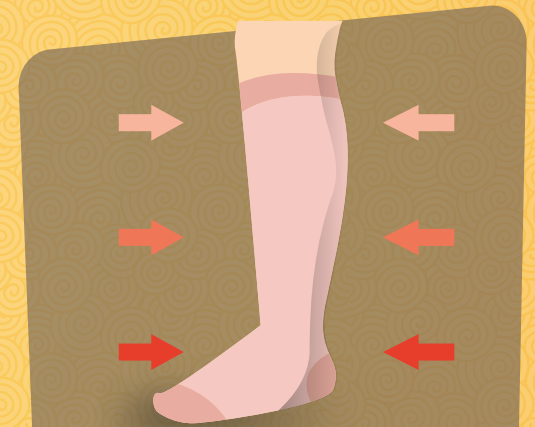
**Realizar ejercicio**  
(caminatas, bicicleta fija o natación)



**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)