

## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES CON VARICES EN LAS PIERNAS

**Las varices son dilataciones de las venas que pueden verse debajo de la piel**, se producen cuando las venas no son capaces de devolver al corazón la sangre que llega a las piernas.

**Las causas son diversas**, influyen factores hereditarios, los embarazos, estar mucho tiempo de pie, la obesidad, etc.

A veces no dan síntomas, pero en ocasiones provocan **pesadez en las piernas, hinchazón, picor, dolor, ardor, etc.** Estos síntomas suelen ser más frecuentes cuando se está mucho tiempo de pie o cuando hace calor.



### RECOMENDACIONES

- **Evite permanecer de pie por mucho tiempo** sin descansar.
- **Eleve las piernas cuando esté sentado, descansando o durmiendo** (por arriba del nivel del corazón) y cuando esté sentado, **evite cruzar las piernas.**
- **Baje de peso, si tiene sobrepeso o es obeso**, así su circulación mejorará, y la presión que sus venas tienen que soportar, disminuirá.
- **Evite el estreñimiento**, ingiera líquidos abundantes y que su dieta sea rica en fibra.
- **Evite la ropa ceñida o prendas ajustadas especialmente a nivel de la cintura, la parte superior de los muslos y las pantorrillas**, pues interfiere en la circulación de la sangre y puede empeorar las varices.
- **Utilice zapatos de tacón bajo (3-4 cm), pueden servir para tonificar los músculos de la pantorrilla**, ayudando a la sangre a circular mejor por las venas.
- **Pueden ser recomendarles las "medias de compresión"**, que hacen presión suave en sentido ascendente y evitan que la sangre se acumule en las piernas, disminuyendo así la hinchazón. (*Consultar "Medias de Compresión Elástica"*).
- **Evite exposiciones a fuentes de calor** (estufas, radiadores, mantas eléctricas...).
- Resulta de **gran alivio, el uso de vendas frías y el empleo de hidroterapia con duchas y masajes de agua** fría o bien alternando agua fría con tibia para estimular el tono venoso. **Caminar en el agua, favorece el retorno venoso.**

### CONSULTE CON SU MÉDICO

- **Si tiene dolor, hinchazón o cambio de color en la pierna o en la zona de la variz.**
- **Si le aparece alguna úlcera en la piel de las piernas.**
- **Si la variz le sangra.**