

## CONSEJOS PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN VENOSA

La alteración en el retorno venoso (varices) es un problema de salud frecuente en nuestro tiempo, que viene dado por la incapacidad de las venas de las piernas de las extremidades inferiores para asegurar un retorno eficaz de la sangre al corazón.

### Debes evitar....

Estar mucho tiempo de pie o sentado, sobre todo con las piernas cruzadas.

Usar ropa ceñida y ligaduras en la mitad inferior del cuerpo. Evita el calzado estrecho, puntiagudo o con tacón alto.

Golpes y rascaduras en el trayecto de las venas y rozaduras por el calzado.

El sobrepeso, alcohol y tabaco.

La exposición prolongada al sol y los baños calientes. Permanecer en ambientes demasiado caldeados.

Si tomas anticonceptivos orales, consulta con tu ginecólogo.

### Es aconsejable que...

Hagas deporte con frecuencia y al aire libre. Natación, ciclismo, yoga, caminar

Si trabajas sentado o de pie sin moverte da cortos paseos periódicamente y cambia la posición de las piernas con frecuencia.

Al acostarte coloca las piernas a un nivel más alto que la cabeza.

Al Sentare: colocar las piernas en alto siempre que sea posible.

Date baños diarios de agua fría (10-20 segundos en cada pierna).

Aplicarte ligeros masajes desde los pies hasta los muslos.

Utiliza calzado cómodo, preferiblemente de tacón bajo, y que asegure un buen apoyo.

Mantén una alimentación baja en calorías y rica en fibras (evitar el estreñimiento), reduce el consumo de sal.

### Habla con tu médico si....

Las varices son dolorosas o están empeorando

Poner las piernas en alto no te alivia

Si aumenta el dolor o la hinchazón, tienes fiebre y enrojecimiento en la pierna o

Aparecen úlceras en la pierna



“Nuestro compromiso, tu salud”