



Administración Nacional de Educación Pública
C O D I C E N

Programa Análisis y Control de Situaciones de Riesgo

PREVENCIÓN DE VÁRICES DE MIEMBROS INFERIORES

**Muchas personas padecen de
várices en miembros inferiores.
Depende mucho de usted:
como evitarlas
como tratarlas
como evitar sus complicaciones**



Programa
Análisis y Control de Situaciones de Riesgo

Dr. JORGE GARDARIÁN
Encargado

Pablo de María 1442 - Tel.2402.16.17 - E-mail:
programariesgos@adinet.com.uy

**Preocuparse por la salud es
el primer paso para mejorar
la calidad de vida.**

QUÉ SON ?

Son dilataciones de las venas de los miembros inferiores.



¿Que síntomas y signos presentan?

- ◆ Sensación de pesadez y cansancio.
- ◆ Dolor de miembros inferiores.
- ◆ Calambres
- ◆ Hormigueo
- ◆ Picazón
- ◆ Hinchazón (edema)
- ◆ Trastornos estéticos.

Estos síntomas están ausentes o se reducen por la mañana y empeoran al final del día

¿Cómo evitarlas o detener el proceso de deterioro?

- ◆ Bajar de peso.
- ◆ Evitar permanecer mucho tiempo de pie, o sentado.
- ◆ Descansar las piernas en alto.
- ◆ Usar medias elásticas
- ◆ Realizar ejercicios físicos a diario como: Caminatas
Natación
Localizados de miembros inferiores

¿Por qué aparecen?

"Por el mal funcionamiento de las válvulas venosas que alteran el flujo sanguíneo volviéndose lento, acumulándose la sangre y aumentando la presión en las paredes venosas, deformándolas.

Factores Predisponentes

No se ha identificado una causa única que produzca esta enfermedad pero suele existir una predisposición hereditaria.

También influyen factores que predisponen a generar insuficiencia venosa y várices, tales como:

- Estar de pie demasiado tiempo.
- El sobrepeso.
- En la mujer modificaciones hormonales (ciclo menstrual, embarazo.)



EJERCICIOS ÚTILES

- ◆ Acostarse boca arriba, levantando las piernas de manera que formen un ángulo recto con respecto al tronco, bajando y elevando las piernas alternativamente varias veces.
- ◆ Realizar movimientos rotatorios y de flexo-extensión con cada pie.
- ◆ En posición de pie, elevar y descender los talones varias veces.



¿Cómo evolucionan?

- ◆ Pueden mejorar los síntomas (con tratamiento).
- ◆ Pueden empeorar.
- ◆ Pueden aparecer complicaciones: - flebitis crónica
- trombosis
- úlceras en la piel
- rotura de las venas
- pigmentación de la piel
- estéticas

¿Cómo tratarlas?

- ◆ Medidas preventivas. Cambios en el estilo de vida para disminuir las complicaciones y evitar que aparezcan otras.
- ◆ Tratamiento médico: - Farmacológicos
- Compresión elástica externa
- Escleroterapia
- Láser
- Cirugía