

# INSUFICIENCIA VENOSA

Incapacidad de las **venas** de las extremidades inferiores para **empujar la sangre hasta el corazón**

- ✓ Pierden su elasticidad
- ✓ Produce hinchazón
- ✓ La circulación se hace más difícil

**AFECTA HASTA EL 25% DE LA POBLACIÓN ADULTA**

## SÍNTOMAS

- ✓ Cansancio de las piernas
- ✓ Calambres y hormigueo
- ✓ Pequeñas venas (varices)



## FACTORES AGRAVANTES

- ✓ La vida sedentaria, las estancias prolongadas de pie o sentado
- ✓ El aumento de peso
- ✓ El hábito tabáquico



- ✓ El estreñimiento
- ✓ Embarazo, menopausia, envejecimiento
- ✓ Algunos medicamentos (anticonceptivos orales)



## PREVENCIÓN

- 1 No permanecer de pie, quieto o sentado largos periodos de tiempo
- 2 Piernas arriba
- 3 Masajes en piernas y tobillos
- 4 Mejor ducha que baño
- 5 Evitar la ropa ceñida

- 6 Utilizar calzados cómodos
- 7 Dieta rica en fibra, frutas, verduras y cereales
- 8 Realizar ejercicio físico
- 9 Cuidado con el tabaco y el alcohol
- 10 Utilizar medias de compresión