

# Varices

Las varices son dilataciones de las venas. Son frecuentes en mujeres y en personas con sobrepeso, estreñimiento o que trabajan de pie sin caminar.

Las varices pueden ser de las venas profundas o de las superficiales. Las que molestan más son las internas.

Las dilataciones de los capilares de las piernas, incluso superficiales, no son varices y solo tienen importancia estética.

## ¿Qué molestias causan?

Provocan pesadez, dolor, edemas y oscurecimiento de la piel. En casos avanzados, pueden provocar flebitis (inflamación de las venas) y úlceras crónicas.

Empeoran en las épocas de calor y con el embarazo.

## Consejos posturales

**No esté mucho tiempo de pie, parado sin caminar.** Si tiene que estarlo, póngase de puntillas de vez en cuando. O bien coloque un pie encima de un taburete o de un estante bajo.

**Evite los viajes largos,** especialmente en autocar o coche.

Los **zapatos** deben ser cómodos y sin tacón alto.

**Descanse 15 minutos con los pies elevados, varias veces al día, doblando y estirando los tobillos.**

Evite sentarse con las piernas cruzadas.



Ponga un alza de 15 cm bajo los pies de la cama o **cojines debajo del colchón en la zona de los pies.**

## ¿Qué ejercicio se recomienda?

**Haga actividad física como caminar, nadar o ir en bicicleta.**

En casa: camine de puntillas y de talones. Túmbese y mueva las piernas en el aire como si fuera en bicicleta.



## Otras recomendaciones

**Baño o ducha las piernas con agua, primero tibia y después fresca.** En verano, tome baños de mar, paseando por la orilla.

Después del baño, haga un **masaje en las piernas, hacia arriba, con crema o aceite hidratante.**

Para disminuir la retención de líquido, va bien comer **con poca sal.**

Si tiene estreñimiento, coma más verdura y fruta e hidrátese bien.

Si le sobra peso, intente bajarlo.

**Evite la ropa que apriete,** como fajas, ligas o calcetines con goma. Las medias de compresión que le recetará su médico son útiles.

Evite el calor en las piernas: el sol excesivo, la estufa, el horno, etc. **Evite los golpes.**

Los anticonceptivos y los parches para la menopausia empeoran las varices.