

Varices

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

Las varices pueden ser de las venas internas o de las superficiales. Las que molestan más son las internas. Provocan pesadez, dolor, edemas y oscurecimiento de la piel. Y, en casos avanzados, flebitis (inflamación de las venas) y úlceras crónicas.

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

Posturas

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** tienen que 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.**



Ejercicio

Realice actividad física, como caminar, nadar o ir en bicicleta.

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

Otros

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, realice un **masaje en las piernas, hacia arriba, con crema hidratante.**

Para disminuir la retención de líquidos, va bien **comer con poca sal.** Si tiene estreñimiento, coma más verdura y fruta. 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.

