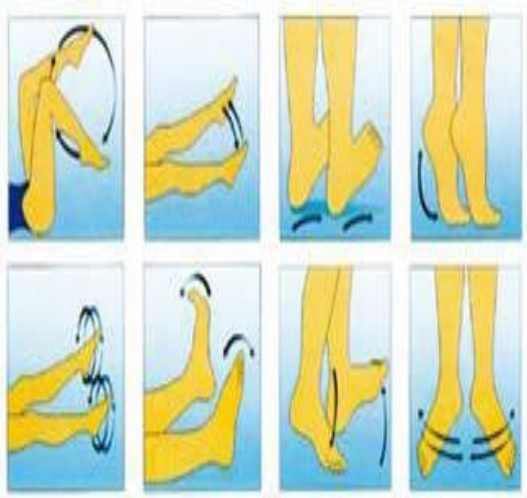
EJERCICIOS PARA HACER SENTADO O DE PIE

- **Sentado**

Separar y juntar las puntas de los pies
Balanceo sucesivo sobre las puntas de los pies y talones.



- **De pie**

Apoyarse sobre los talones levantando las puntas de los pies.
Ponerse en puntillas.

Referencias

- *Takase S, Pascarella L, Bergan JJ. Schmid-Schönbein G.W. Hypertension induced venous valve remodeling. J Vas Surg 2.044; 39:1329 -1334.*
- *Takase S, Pascarella L, Leonard I, Bergan JJ. Schmid-Schönbein G.W. Venous hypertension, inflamation and valve remodeling. Eur J Vas Endovasc Surg 2004; 28:484-493.*
- Del Águila Hoyos L. Várices de Miembros Inferiores. Cirugía General; 1. http://200.10.68.58/bibvirtual/libros/cirugia/Cap_24-1.htm.

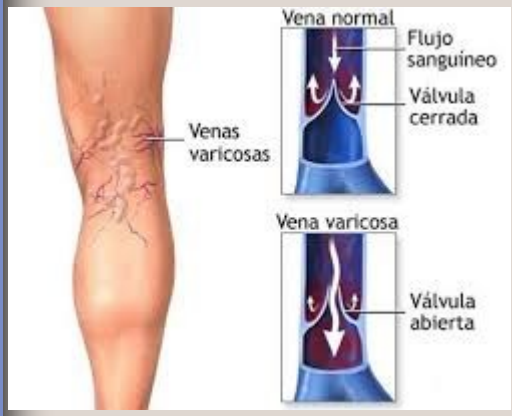
Comité editor:

Realizado por: Dr. Edna Velásquez

Revisado por: Lcdas. Carolina Guzmán Quilo, Magda Hernández de Baldetti, Estefanía González Alvarez.

Boletín # 3

Esta publicación ha sido posible gracias a la asistencia de la Unión Europea. Su contenido es responsabilidad exclusiva del Programa SALTRA y de ninguna forma se debe considerar como punto de vista de la Unión Europea.

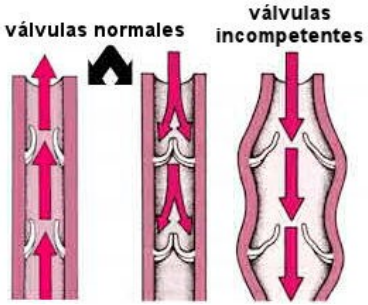


VARICES EN MIEMBROS INFERIORES

Centro Nacional del Programa Salud, Trabajo y Ambiente en América Central (SALTRA)
Departamento de Toxicología
Facultad de Ciencias Químicas y Farmacia
Universidad de San Carlos de Guatemala
Tel: (502) 22513560, (502) 22300807
Correo: soasaltrausac@gmail.com
www.saltra.una.ac.cr www.una.ac.cr

Varices en Miembros Inferiores

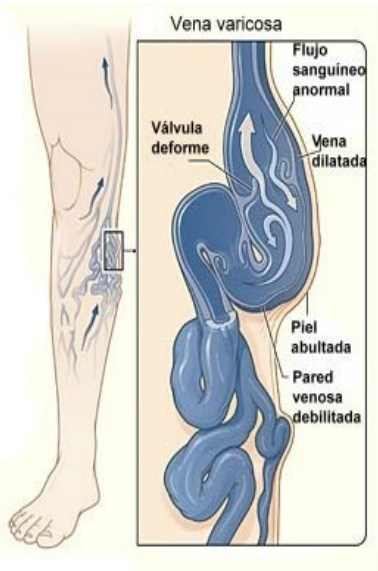
¿Qué es?



Insuficiencia venosa, es cuando las venas de las extremidades inferiores no son capaces de devolver al corazón toda la sangre que les llega y de hacerlo al ritmo y velocidad debidos, se puede afirmar que sufren insuficiencia venosa.

¿Cómo se manifiesta ?

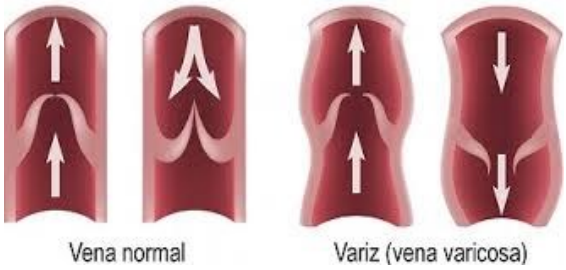
1. Dolor en piernas
2. Hormigueo



3. Calambre
4. Varices
5. Hinchazón de pies y tobillos
6. Pesadez

Medidas higiénicas

- Evitar cualquier compresión local en muslos y piernas (calzado o ropa ajustado).
- Realizar duchas frías en piernas.
- Controlar exceso de peso.
- Evitar estar largo tiempo de pie sin moverse, hacer cortos y frecuentes paseos.
- Realice masajes, con la pierna elevada, del tobillo a la rodilla.
- Evitar temperaturas ambientales elevadas.



Evitar

1. La vida sedentaria y la estancia prolongada de pie o sentado.
2. El uso de vestimenta ceñida.
3. El calzado con tacón alto.
4. Exceso de alimentación, alcohol y tabaco.
5. La exposición prolongada al sol y los baños calientes.
6. Tomar anticonceptivos orales.

EJERCICIOS PARA EVITAR LAS VARICES DE MIEMBROS INFERIORES

- Realizar caminatas regularmente.
- No permanecer en la misma posición por periodos prolongado y si es indispensable estar parado por mucho tiempo, descansar el peso del cuerpo alternativamente sobre una pierna y otra.
- Estando sentado, extender las piernas y rotar los tobillos cuantas veces sea posible.
- Dormir con las piernas mas elevadas que la cabeza.
- Permanecer acostado con las piernas levantadas a 90 grados del suelo, por lo menos diez minutos diarios.