

# Consejos preventivos en las Tareas de pie

## PREVENCIÓN DE VÁRICES

Várices: presencia de dilatación, alargamiento y tortuosidad del sistema venoso con insuficiencia del sistema valvular. Aparecen usualmente en extremidades inferiores.

### EVITAR

Permanecer de pie o sentado por mucho tiempo



Fuentes de calor directas en las piernas

Sobrepeso, alcohol y tabaco



Anticonceptivos orales

### PROCURAR

Caminar, subir escaleras, andar en bicicleta, nadar



Flexionar los tobillos, ponerse de puntillas o de talones 10 veces, cada 10 minutos.



Ejercicios de pedaleo con las piernas hacia arriba.

Estirar las piernas y elevar los pies a la altura del corazón



Llevar una alimentación correcta y controlar el peso

## SINTOMATOLOGÍA

1. Dilataciones venosas superficiales



2. Cansancio y pesadez de piernas. Acompañado de dolor, calambres nocturnos, inflamación y picor.

3. Pigmentación de la piel del tercio inferior interno de la pierna, con picores intensos, induración y atrofia cutánea.

4. Úlceras cutáneas de morfología variable



## CAUSAS

Predisposición familiar, edad, sexo (mayormente en mujeres), factores hormonales como el embarazo, estilo de vida y ocupación laboral.

Los puestos en los que se permanece de pie o sentado por tiempo prolongado tienen mayor incidencia.