

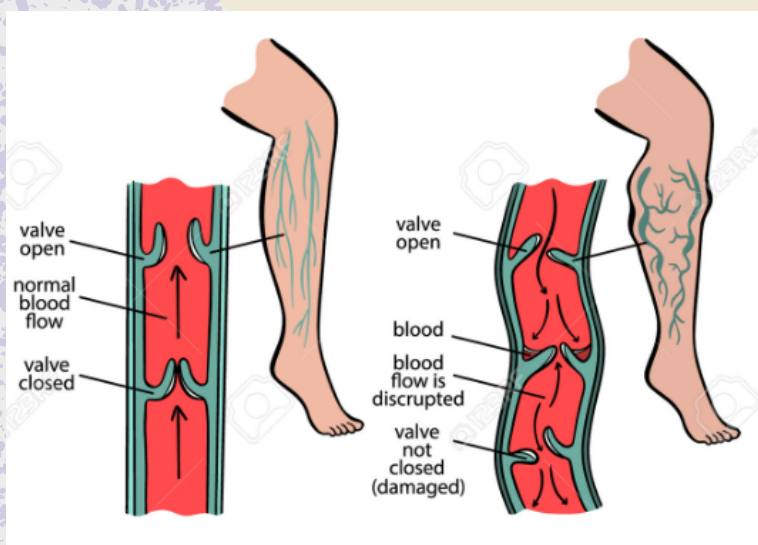
# Venas Varicosas



## DEFINICIÓN

Venas tortuosas y dilatadas que aparecen con mayor frecuencia en las piernas y los pies, a causa de una acumulación anormal de sangre.

Es causada por la debilidad a menudo heredada en las paredes y válvulas de las venas superficiales.



## SÍNTOMAS



VENAS COLOR PÚRPURA

SENSACIÓN DE PESADEZ



ARDOR, CALAMBRES



## TRATAMIENTO

Uso de medias de compresión venosa



Evitar estar mucho tiempo de pie



Uso de zapatos cómodos



Hidratar la piel



Evitar el sobrepeso



## CAUSAS

Válvulas congénitamente defectuosas



Periodos largos de reposo en cama



Embarazo



## PREVENCIÓN

Alimentación saludable



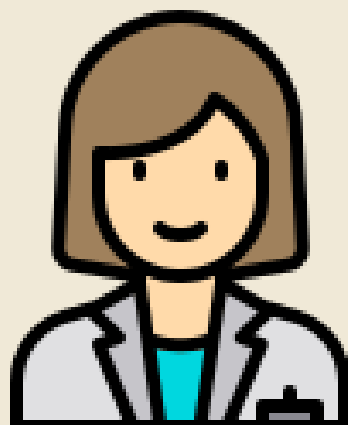
Evitar uso continuo de zapatos altos



Realizar actividad física y elevar las piernas



Apoyar los pies cuando de encuentre sentado



Medicina Preventiva  
medicinapyp@udistrital.edu.co