



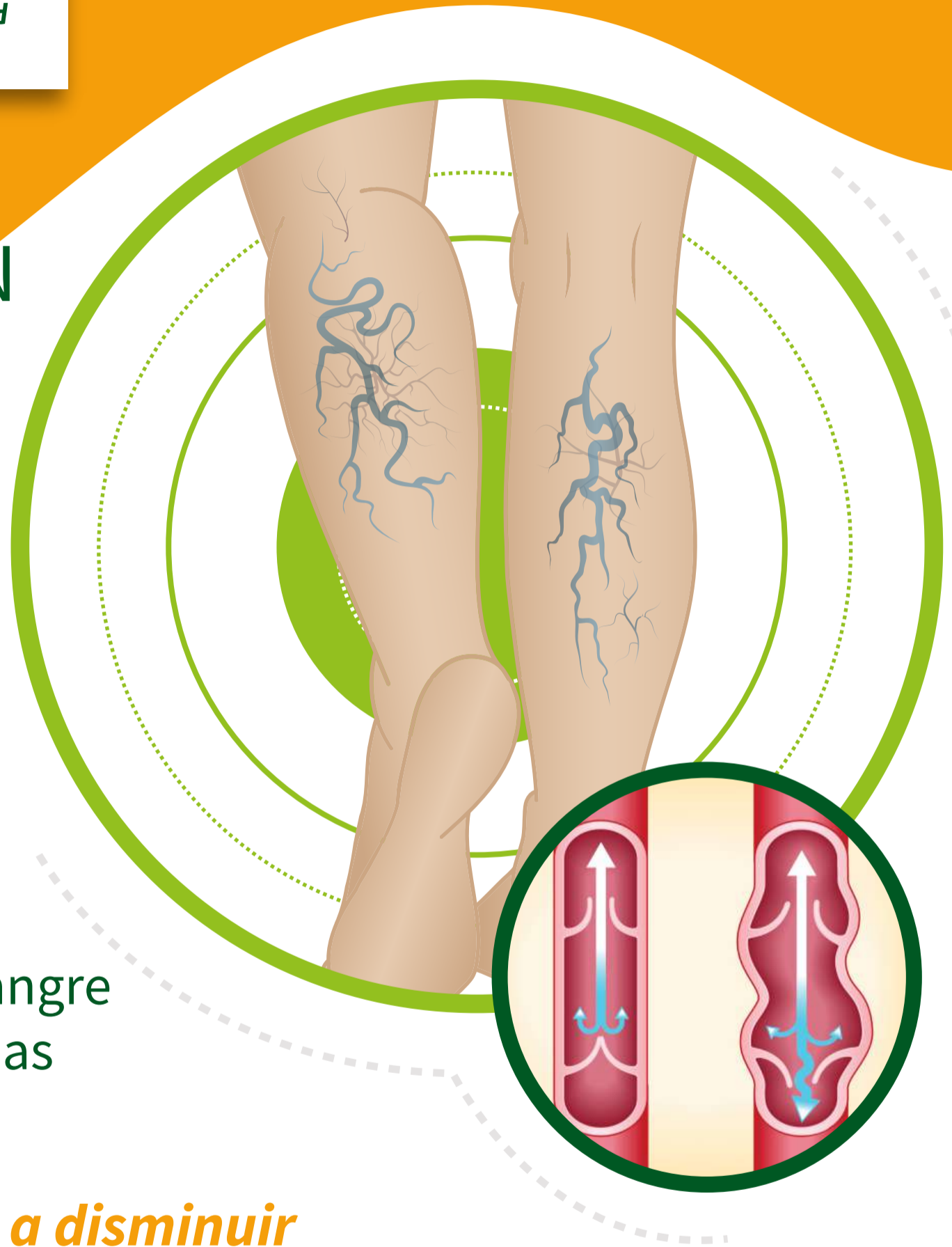
FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI

*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

# PREVENCIÓN DE LAS ENFERMEDADES VENOSAS

Las várices hacen parte de las enfermedades venosas, las cuales **se dilatan de manera permanente**, generalmente en las piernas, debido a la dificultad de la sangre para retornar desde las piernas hacia el corazón.

***¿Qué medidas nos ayudan a disminuir riesgos y progresión?***



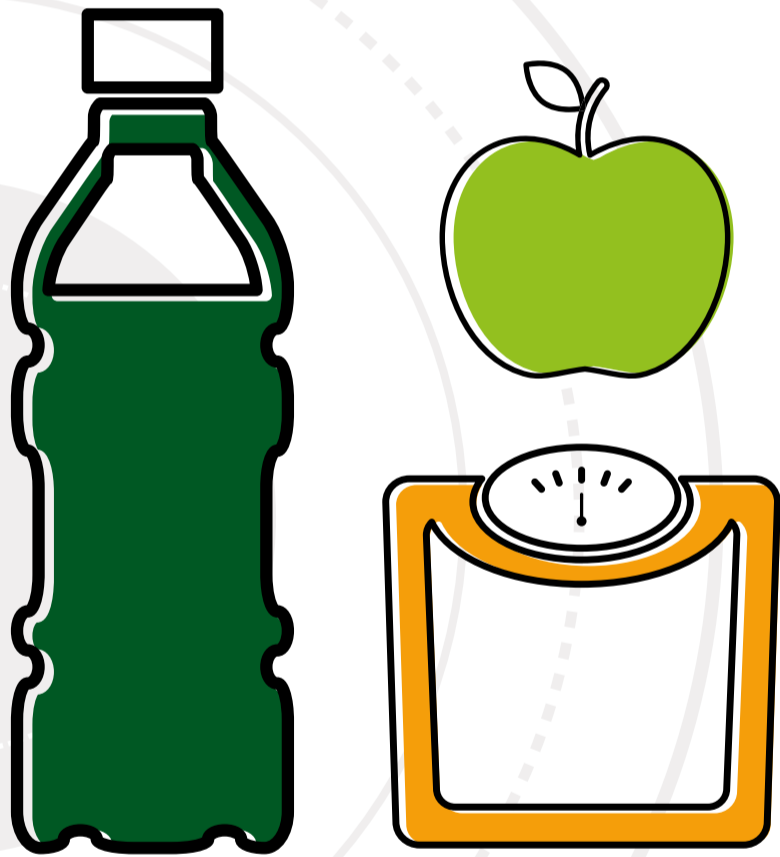
# 1. *Actividad física*



- Realizar ejercicio con frecuencia: caminata, natación, entre otros.
- Evitar el sedentarismo.



## 2. *Alimentación saludable*

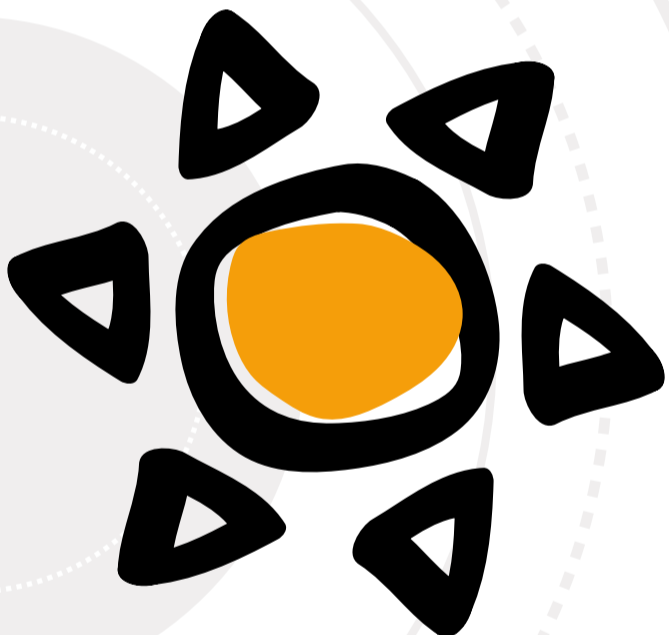


- Llevar una dieta rica en fibra: frutas, cereales y vegetales
- Evitar el sobrepeso.



# 3. *Mantener fresco*

- Evitar las fuentes de calor excesivo.
- Humedecer las piernas ante temperaturas muy altas .



# 4. *Prendas adecuadas*



- Usar medias de compresión (baja o mediana) durante la rutina diaria.
- Vestirse con ropa cómoda, preferiblemente no ajustada.
- Utilizar zapatos con tacón entre 3 y 4 cm de altura.

# 5. *Control médico*



- Visitar al médico regularmente para chequeo, control y prevención.
- Seguir indicaciones del equipo de Cirugía Vasculat.

**PROGRAMA VASCULAR PERIFÉRICO**

Educación al paciente y la familia

Tel: 331 9090 Ext. 7614 - 7660 - 7661