



Marzo 2018

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

La insuficiencia venosa es una enfermedad muy frecuente, se estima que afecta a un 64% de mujeres y un 36% de hombres. El modo de vida actual, unido a predisposiciones individuales (hereditarias, sobrepeso, embarazos...), predisponen a este problema.

Los síntomas más habituales de insuficiencia venosa son:

- Pesadez, picor, calambres en las piernas.
- Tobillos hinchados.
- Varículas y varices.

El calor y la bipedestación prolongada empeoran estos síntomas.

Para prevenirla...

- **Evita estar de pie o sentado** durante mucho tiempo. **No cruces las piernas** al permanecer sentado.
- **Mantente activo**, sal a caminar o haz bicicleta, varias veces a la semana.
- **Haz una dieta rica en fibra** para prevenir el estreñimiento, y **abandona el tabaco**.
- **Descansa con los pies elevados**, durante 10-20 minutos varias veces al día.
- **Evita** usar prendas de ropa o cinturones **apretados en la cintura**, así como **calzado con tacón alto**.
- **Acaba la ducha diaria con un chorro de agua fría** en las piernas unos 10/20 segundos.

