



Junio 2022

Servicio de Prevención de Riesgos Laborales

Las enfermedades que afectan a las venas de las piernas son de gran importancia, ya que las padecen un gran sector de la población, siendo el sedentarismo una de sus principales causas. En la insuficiencia venosa el retorno de la sangre se encuentra dificultado, lo que provoca su acumulación en las piernas siendo un riesgo para nuestra salud.

10 Consejos prácticos para el cuidado de las piernas:

1. Si tu trabajo requiere que estés largos períodos de tiempo de pie o sentado, deberás hacer breves pausas caminando o moviendo los pies.
2. Evita las fuentes de calor sobre las piernas como la exposición prolongada al sol, baños calientes, saunas...
3. Elige deportes adecuados: **CAMINAR** es el deporte más beneficioso para la circulación, pero también practicar natación, ciclismo y aquagym.
4. Date una ducha diaria de agua fría en las piernas y acuérdate de hidratar bien tu piel.
5. Evita el estreñimiento y el exceso de peso. Favorece la ingesta de zumo de naranja, limón y mango.
6. Usa ropa cómoda y evita prendas muy ajustadas.
7. Usa calzado adecuado. Los zapatos planos y aquellos con tacón alto dificultan la circulación de nuestras piernas. Lo ideal es un tacón de 3-4 cm.
8. Se recomienda que duermas boca arriba con las piernas ligeramente elevadas, pudiendo utilizar un cojín de alta consistencia entre el somier y el colchón.
9. Efectúa masajes desde el pie hacia el muslo con la punta de tus dedos realizando movimientos circulares para activar la circulación de tus piernas.
10. Consulta con tu médico ante cualquier síntoma: sensación de pesadez, cansancio, quemazón, hormigueo, dolor...



"Cuidate y gana calidad de vida"