

CENTRO MÉDICO BELÉN

PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES VENOSAS



La insuficiencia venosa ocurre cuando las venas de las piernas no pueden llevar sangre de regreso al corazón debido a la falla de las válvulas internas, lo que provoca hinchazón y problemas de circulación.

ENFERMEDADES VENOSAS

Los síntomas incluyen cansancio en las piernas, calambres, hormigueo, venas azuladas y varices.



ENFERMEDADES VENOSAS

La vida sedentaria, el aumento de peso, el tabaco, el alcohol, el estreñimiento, el embarazo, la menopausia, la herencia genética y algunos medicamentos son factores de riesgo



ENFERMEDADES VENOSAS

10 CONSEJOS PARA PREVENIR ENFERMEDADES VENOSAS

- **No estar mucho tiempo de pie o sentado.**
- **Elevar las piernas.**
- **Hacer ejercicio diariamente.**
- **Realizar masajes en las piernas.**
- **Alternar duchas de agua caliente y fría.**
- **Utilizar ropa y calzado cómodo.**
- **Evitar ambientes calurosos.**
- **Tener una dieta saludable.**
- **Evitar tabaco y alcohol.**
- **Ir al médico para diagnóstico y orientación**

ENFERMEDADES VENOSAS

CUIDA TUS PIERNAS Y TU
CIRCULACIÓN.
LA PREVENCIÓN ES CLAVE
PARA MANTENER VENAS
SALUDABLES.