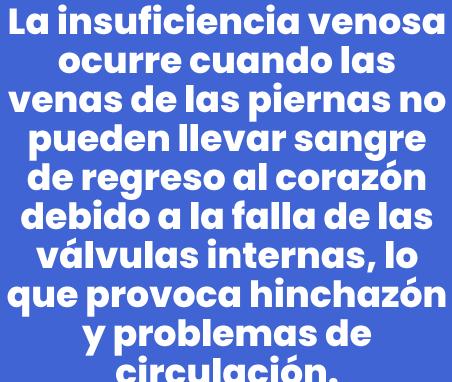
CENTRO MÉDICO BELÉN

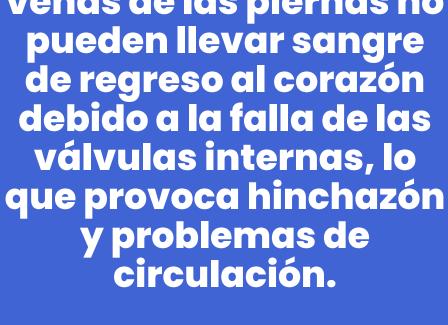
# PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES VENOSAS















#### **ENFERMEDADES VENOSAS**

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







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.

