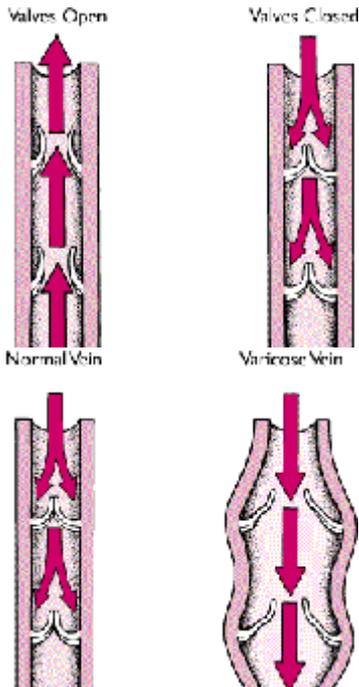


# TAREAS DE PIE



Las **venas** son los vasos sanguíneos responsables del retorno de la sangre desoxigenada al corazón, con la ayuda de las válvulas que hay en ellas.

La presencia de dilatación, alargamiento y tortuosidad del sistema venoso con insuficiencia del sistema valvular se denominan **varices**. Sin embargo este término genéricamente alude a la afectación del sistema venoso superficial en las extremidades inferiores.

La prevalencia de las varices en la población general se acerca al 15-20%, aumentando estas cifras hasta el 50% en mayores de 60 años.

## Prevención de varices

### EVITAR

- **Permanecer de pie** sin movernos durante mucho tiempo.
- Evitar en lo posible estar **mucho tiempo sentado**.
- Fajas, ligas o cualquier **compresión** en las piernas.
- **Fuentes de calor** directas en las piernas.
- El **sobrepeso**.
- El **alcohol** y el **tabaco**.
- No son recomendables los **anticonceptivos orales**.

### SE DEBE

- **Caminar** todo lo posible, **subir escaleras**, **andar en bicicleta**, **nadar**
- Si se ha de estar necesariamente mucho tiempo sentado o de pie, por su ocupación, **flexionar frecuentemente los tobillos**. Un buen ejercicio puede ser, estando de pie, ponerse de puntillas o de talones 10 veces, repetir cada 10 minutos.



También puede servir, tumbado boca arriba con las piernas elevadas, hacer ejercicios de pedaleo.



- Siempre que podamos **estirar las piernas, elevándolas** manteniendo los pies por encima de la altura del corazón.



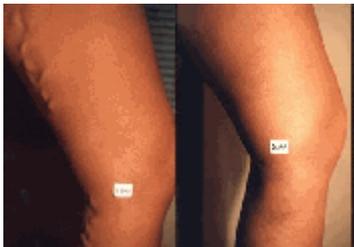
- Llevar una **alimentación correcta**, controlar el peso y comer muchos alimentos ricos en fibra.
- Utilizar **medias compresivas** cuando lo indique el médico.

## Sintomatología

La sintomatología podría dividirse en 4 fases:



1. **Dilataciones venosas superficiales** de poca intensidad, con un significado básicamente estético.



2. **Cansancio** y **pesadez** de piernas en relación con el ortostatismo prolongado (que mejora con la deambulación o con la elevación de las piernas). Acompañado de **dolor** de localización variable (en tobillos y/o pantorrillas), **calambres nocturnos**, **inflamación** y **picores** inicialmente en partes distales.



3. **Pigmentación** de la piel del tercio inferior interno de la pierna, con **picores** intensos, **induración** y **atrofia** cutánea.

4. **Úlceras** cutáneas de morfología variable.

## Causas de las varices

En las causas de la aparición de las varices hay que tener en cuenta diversos factores:

- La **herencia**: predisposición familiar.
- La **edad**.
- El **sexo**: mayor incidencia en mujeres.
- El **embarazo** (por factores hormonales y mecánicos).
- El **estilo de vida**: dieta, tabaco, calzado, ejercicio habitual, anticonceptivos orales.
- La **ocupación laboral**: puestos de trabajo donde se permanece prolongadamente de pie o sentado (donde estaría incluidos los profesores y trabajo de oficina).