

RECUERDE:

1. **Ciertos medicamentos, hormonas y suplementos dificultan la circulación sanguínea.**
2. **Con un periodo de reposo en el que se eleven las piernas, se pueden aliviar el dolor y la hinchazón.**
3. **El uso de medias de compresión o la aplicación de vendaje elástico para la extremidad inferior afectada puede aumentar favorablemente el retorno de sangre.**



ANTE CUALQUIER DUDA CONSULTE SIEMPRE A SU MÉDICO.

Plus ART es marca registrada de Productores de Frutas Argentinas Cooperativa de Seguros Limitada.



CENTRAL DE EMERGENCIAS
0800 999 1010

PROF
GRUPO ASEGURADOR

Juncal 1126, C1062ABL, CABA
tel: 0800 333 4177
www.plusartseguros.com

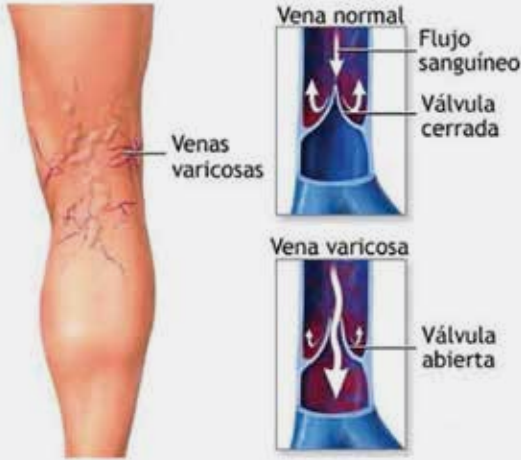
**Prevención
de Várices**



¿QUÉ SON LAS VÁRICES?

Son dilataciones venosas que causan una incapacidad en el retorno eficaz de la sangre al corazón (insuficiencia venosa).

Las más habituales son las de los miembros inferiores.



TRABAJO Y SALUD

Existe una relación entre el trabajo y las enfermedades. Se puede clasificar esta relación en tres categorías:

1. Las enfermedades profesionales tienen una relación específica con la exposición del trabajador a químicos, a factores físicos y biológicos del lugar de trabajo. Estos factores son predominantes en la causalidad de las enfermedades.

2. Las enfermedades relacionadas con el trabajo son de origen multifactorial, y los factores del ambiente de trabajo pueden desempeñar un papel importante en el desarrollo de este tipo de enfermedades.

3. Ciertas características personales afectan a la población trabajadora, y aunque no tienen una relación causal con el trabajo, sí pueden ser un agravante (por ejemplo: la diabetes, artritis reumatoide, etc.).

SÍNTOMAS Y SIGNOS

- Dilatación de las venas a través de los miembros inferiores sin ningún síntoma inicial.
- Picazón de la piel en la zona afectada, sensación de pesadez y dolor en la parte afectada (frecuentemente con hinchazón del tobillo).
- Complicaciones tales como eczema, hemorragia y ulceración en las áreas afectadas (casos severos).



RECOMENDACIONES

- **Descanse sentado para interrumpir el tiempo que está de pie.**
- **Realice una breve secuencia de ejercicios o una caminata para favorecer la circulación.**
- **Utilice medias de compresión apropiadas en la zona adecuada.**
- **Procure alternar el peso del cuerpo de una pierna a otra.**
- **Recurra a apoyos para descansar los pies.**
- **Controle su sobrepeso.**
- **Utilice calzado cómodo con el menor taco posible.**
- **Tenga en cuenta que su herencia genética puede aumentar la probabilidad.**
- **Evite presiones extra al cruzar piernas innecesariamente.**
- **Las actividades como caminar, andar en bicicleta y nadar ayudan a favorecer una buena circulación sanguínea.**
- **Es frecuente la aparición de várices luego del embarazo.**
- **Evite fumar. Los factores personales potencian la exposición.**
- **Procure recostarse elevando las piernas por encima de la altura de su corazón para favorecer el retorno sanguíneo.**
- **Procure mantener estas conductas fuera del ámbito laboral.**