



# PLAN DE CUIDADO EN CASA DEL PACIENTE CON VÁRICES EN LAS PIERNAS



1. Tome los medicamentos únicamente en la forma, dosis y horarios indicados por su médico tratante. No se automedique, ya que podría empeorar su condición o interferir con el tratamiento.
2. Use medias elásticas de compresión graduada según la indicación del especialista, colocándolas en la mañana y retirándolas en la noche.
3. Evite permanecer sentado o de pie por tiempos prolongados. Si debe hacerlo, cambie de posición con frecuencia y realice movimientos circulares con los pies para estimular la circulación.
4. Al descansar, eleve las piernas sobre almohadas o cojines (10–15 cm por encima del nivel del corazón) para favorecer el retorno venoso.
5. Realice caminatas diarias o actividad física ligera (*caminar, natación, bicicleta estática*), siempre que no haya contraindicación médica.
6. Evite el uso de tacones altos y de ropa ajustada en cintura o piernas, ya que dificultan el retorno venoso.
7. Mantenga un peso saludable, pues el exceso de peso aumenta la presión sobre las venas de las piernas.
8. Consuma una dieta balanceada, rica en fibra, frutas y verduras. Limite grasas, fritos y alimentos ultra procesados.
9. Prevenga el estreñimiento, aumentando el consumo de fibra y agua; el esfuerzo excesivo al evacuar puede empeorar los síntomas.
10. Evite fumar y limite el consumo de alcohol, ya que afectan la salud vascular.
11. Mantenga la piel de las piernas hidratada para evitar resequedad, grietas o irritaciones.
12. Asista a sus controles médicos periódicos para seguimiento, evaluación del tratamiento y ajuste de las indicaciones según su evolución clínica.



## Los síntomas de alarma para acudir a urgencias son:



Dolor intenso, repentino y localizado en una pierna.



Hinchazón súbita en una o ambas piernas.



Enrojecimiento, aumento de temperatura y dolor a lo largo de una vena ( posible tromboflebitis).



Úlceras o heridas en la piel que no cicatrizan o empeoran.



Sangrado espontáneo proveniente de una vena varicosa.



Cambios de coloración en la piel de la extremidad afectada (tono azulado, violáceo o palidez marcada).



Fiebre mayor de 38 °C acompañada de inflamación o dolor en la pierna.