



## 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.