

## Insuficiencia venosa periférica.

### PLATICA DE 5 MINUTOS

Normalmente, las válvulas de las venas profundas de la pierna mantienen la sangre fluyendo de nuevo hacia el corazón. Esta es una afección en la que, las venas tienen problemas para retornar la sangre de las piernas al corazón

Cuando se presenta insuficiencia venosa por largo tiempo (crónica), las paredes de las venas se debilitan y las válvulas se dañan. Esto provoca que las venas permanezcan llenas de sangre, especialmente al estar de pie.

La insuficiencia venosa crónica es una afección prolongada. Se debe muy comúnmente al mal funcionamiento (incompetencia) de las válvulas en las venas. También puede ocurrir como resultado de un antiguo coágulo de sangre en las piernas.

Los factores de riesgo para la insuficiencia venosa son:  
Edad, Antecedentes familiares de esta afección, Sexo femenino (relacionado con los niveles de la hormona progesterona), Antecedentes de trombosis venosa profunda en las piernas, Obesidad, Embarazo, Permanecer sentado o de pie por mucho tiempo, Estatura alta

#### Síntomas

Dolor intenso, pesadez o calambres en las piernas, Picazón y hormigueo, Dolor que empeora al pararse, Dolor que mejora al levantar las piernas.

Los cambios en la piel de las piernas incluyen:

Hinchazón de las piernas, Piel irritada o reseca si la rasca, Piel enrojecida o hinchada reseca (dermatitis de estasis), Venas varicosas superficiales, Engrosamiento y endurecimiento de la piel en las piernas y en los tobillos (lipodermatoesclerosis), Úlceras o heridas que tardan en sanar en las piernas y en los tobillos.

Tome las siguientes recomendaciones:

Evite sentarse o estar de pie por períodos prolongados.

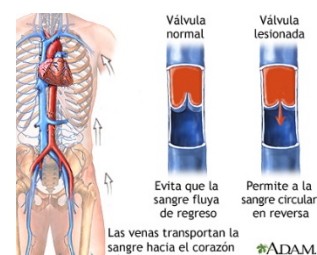
Realice pausas activas, Incluso mover ligeramente las piernas ayuda a que la sangre circule.

Cuide las heridas, evite las infecciones.

Baje de peso si tiene sobrepeso.

Haga ejercicio de manera regular.

Acuda a su médico si no presenta mejora o agravamiento de los síntomas.



**“Ahora que lo sabes... Cuidate”**

**“Todos los actos y condiciones inseguras deben ser reportadas al supervisor inmediato.”**