

NACERLATINOAMERICANO
www.nacerlatinoamericano.org
www.nacerlatinoamericano.com

¿Qué puedo hacer estando embarazada y teniendo dolores de várices?

VARICES y EMBARAZO

Las várices son 4 veces más frecuentes en la mujer que en el hombre. En general hay algún antecedente familiar y muchas veces comienzan durante el embarazo, debido a la presión que hace el útero grávido sobre las venas de la pelvis. Pueden acompañarse de dolor, cansancio y "falta de vitalidad de las piernas".

Las mejores medidas son las preventivas, pero hay varios consejos prácticos para mejorar la situación que te resumiremos.

¿QUE DEBO HACER?

- Si estás parada, camina; si estás sentada, levántate periódicamente y evita estar en una misma posición mucho tiempo.
- Descansa con las piernas en alto y duerme con los pies más alto que las caderas.
- Realiza actividad física, como caminatas diarias que ayudan a mejorar la circulación.
- Haz una dieta rica en fibras para evitar la constipación.
- Evita el exceso de peso, para lo cual la dieta y la actividad física te pueden ayudar.
- Usa medias elásticas para várices que te producen un gran alivio.

¿QUE NO DEBO HACER?

- No levantes cosas pesadas.
- No fumes. El tabaco aumenta la incidencia de várices.
- No te expongas al sol directo. El calor dilata las venas.
- No uses tacos o que éstos sean como máximo de 5 cm.
- No uses ropa muy ajustadas en piernas, muslos y caderas, ni cinturón ajustado.

RECOMENDACIÓN

Debes consultar al profesional, cuando notas cambios bruscos como que la vena se endurece, hay dolor y enrojecimiento ya que puede tratarse de una tromboflebitis.

BIBLIOGRAFIA CONSULTADA

Complicaciones del Embarazo. Várices del Embarazo - Babysitio

http://www.babysitio.com/embarazo/complicaciones_varices.php#5