

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jun 02, 2023

Varices: autoayuda

Los médicos a menudo recomiendan a los pacientes que tomen ciertas medidas para ayudar a prevenir o tratar las venas varicosas. No ha habido suficientes investigaciones buenas para saber con certeza cuánto ayudan estos pasos. Pero la idea detrás de la mayoría de estas sugerencias es mejorar el flujo sanguíneo y el tono muscular.

- Mantén un peso saludable, para que las venas de las piernas no estén sometidas a demasiada presión.
- Haga ejercicio regularmente (como caminar, correr, nadar o andar en bicicleta).
- Lleva una dieta balanceada. Debe contener suficiente fibra para evitar el estreñimiento (el esfuerzo para defecar se ha relacionado con las venas varicosas). Los alimentos ricos en fibra incluyen frutas y verduras frescas, y alimentos con cereales integrales como el salvado.
- Evite estar mucho tiempo de pie o sentado (a menos que los pies estén levantados). Si tiene que estar de pie, cambie su peso de una pierna a la otra cada pocos minutos.
- Cuando sea posible, descansa con los pies en alto (por encima del nivel del corazón). Puedes acostarte con las piernas apoyadas en tres o cuatro almohadas, por ejemplo.
- Considere usar medias de soporte. Estos pueden ayudar con el dolor y la hinchazón.
- Evite la ropa ajustada alrededor de la cintura, la ingle o las piernas. Este tipo de ropa puede empeorar los síntomas. (Las medias de soporte son ajustadas alrededor de las piernas, pero están diseñadas para ayudar a que la sangre fluya hacia arriba).
- Algunos médicos aconsejan no cruzar las piernas al sentarse, ya que esto puede afectar el flujo sanguíneo.
- Abandonar el hábito tabáquico. Fumar daña los vasos sanguíneos, por lo que podría aumentar la probabilidad de tener venas varicosas.

Varices: autoayuda

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

