

P
H
C

VARICES EN MIEMBROS INFERIORES

Son venas **dilatadas y deformadas** que aparecen sobre todo en las piernas.

Se producen cuando las válvulas de las venas no funcionan bien, lo que dificulta que la sangre vuelva al corazón y provoca que se **acumule en las venas**.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Sufre de alguna enfermedad crónica?
- ¿Desde cuándo notas las varices o molestias en las piernas?
- ¿Qué síntomas tiene: pesadez, dolor, hinchazón, picores...?
- ¿Tienes alguna enfermedad circulatoria?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Aumenta la fibra (legumbres, frutas, verduras e integrales) porque evita el estreñimiento y reduce la presión en las venas.

Reduce la sal porque disminuye la retención de líquidos y la hinchazón.

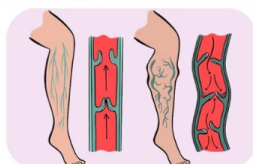
Consume vitamina C y bioflavonoides (frutos rojos, cítricos, verduras) porque fortalecen las venas.

Incluye grasas saludables (omega-3) porque ayudan a reducir la inflamación.

Toma alimentos ricos en potasio porque ayudan a equilibrar los líquidos del cuerpo.

Hidrátate bien porque favorece la circulación sanguínea.

Limita ultraprocesados, alcohol, fritos y tabaco porque empeoran la circulación y la salud vascular.



¿QUÉ TRATAMIENTO SE PUEDE SEGUIR?

- Hacer **ejercicio** regularmente.
- Evitar estar **mucho tiempo** de pie o sentado.
- **Elevar las piernas** varias veces al día.
- Usar **medias de compresión**.
- Mantener un **peso adecuado**.
- Evitar **cruzar las piernas** al sentarse.
- Usar **calzado cómodo**.
- Duchas de **agua fría** en las piernas cuando estén cansadas.

¿QUÉ FACTORES DE RIESGO?

Predisposición genética, edad, permanecer mucho tiempo de pie o sentado, embarazo, obesidad, cambios hormonales, calor y antecedentes de trombosis venosa o traumatismos en las piernas.

¿CUÁNDO DEBER ACUDIR AL MÉDICO?

- Cuando las **molestias persisten** a pesar de seguir las recomendaciones.
- Si aparecen **varices después de una flebitis o trombosis venosa**.
- Si hay **inflamación o dolor importante** en la zona de las varices.
- Cuando aparece **dolor en la pantorrilla con hinchazón de la pierna**.
- Si se observa **cambio de color o aspecto de la piel** de las piernas.
- Si aparecen **úlceras, heridas o sangrado** en las varices.

BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).

Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)

Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....



farmacia@delmercat.es



963 530 209



679 818 021



Av. del oeste, 21 46001
valencia

*¡Visítanos en
nuestra página web!*



www.nutrifarmacia.com