

## Inquietudes y molestias del embarazo - Venas varicosas



Las venas varicosas son venas que han aumentado de tamaño y que se pueden ver en las piernas. Pueden picar, causar dolor o cosquilleo en las piernas.

- Evite las medias de nylon o pantimedias con bordes elásticos.
- Use tacones bajos y zapatos deportivos. Evite los tacones altos.
- Si tiene que permanecer parada por períodos largos de tiempo, tenga en cuenta las medias elásticas de soporte para mejorar el flujo de sangre de sus piernas a su corazón.
- Tómese breves descansos con las piernas elevadas más arriba del nivel del corazón. Recuéstese sobre su costado izquierdo con una almohada entre las piernas y bajo su abdomen.
- No cruce las piernas al sentarse.

Text adapted from materials produced by Health Information Translations (www.healthinfotranslations.com). This work is licensed under the Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivs License <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/us>

A **Healthy Roads Media** project  
[www.healthyroadsmedia.org](http://www.healthyroadsmedia.org)