

Ejercicios para prevenir VÁRICES

La tonicidad muscular es una aliada indiscutible de las várices, la sangre tiene que ir de las piernas al corazón y de lo superficial a lo profundo, pero cuando falla el “segundo corazón” que son los músculos de las pantorrillas, el proceso se dificulta y aparecen síntomas de la insuficiencia venosa periférica, que son sensación de pesadez, dolor, hinchazón, calambres y sensación de cansancio en las piernas.

Sin embargo, no es cualquier ejercicio el que facilita el proceso ya que ciertas prácticas deportivas son capaces de perjudicarlo, un trabajo de alto impacto sin el calzado adecuado y un trabajo corporal mal realizado que no incluya ejercicios de estiramiento y relajación atentan en contra de la salud circulatoria.

El secreto es evitar que se instale la dificultad circulatoria en aquellos eventos, tales como el embarazo, en donde se incrementa la aparición de las várices.

La propuesta es caminar, andar en bicicleta y cumplir con un esquema de trabajo corporal organizado que incluya ejercicios de fuerza, seguidos siempre de estiramiento, para tonificar sin engarrotar los músculos, ya que todo exceso provoca el efecto inverso al deseado, del gimnasio hay que salir relajado y con una circulación sanguínea estimulada.

Los ejercicios que refuerzan los músculos de las pantorrillas y las medias de compresión graduada son muy útiles sobretodo en las primeras fases del trastorno varicoso, pero una vez instaladas, las várices son irreversibles y entonces hay otras alternativas terapéuticas también muy efectivas.

Sin embargo aunque los especialistas no recomiendan un programa de actividad física intenso, los especialistas recomiendan algunas medidas de acción básicas:

- Realizar caminatas regularmente
- No permanecer en la misma posición por periodos prolongados y si es indispensable estar parado por mucho tiempo, descansar el peso del cuerpo alternativamente sobre una pierna y la otra.
- Estando sentado, extender las piernas y rotar los tobillos cuantas veces sea posible.
- Dormir con las piernas mas elevadas que la cabeza.
- Permanecer acostado, con las piernas levantadas a 90 grados del suelo, por lo menos diez minutos diarios.