

¿Como puedo evitar las complicaciones de la IVC?

Existen ciertas acciones que pueden reducir el riesgo de padecer IVC y sus complicaciones, sin embargo, es importante considerar que este es un problema heredo familiar y que lo que se haga para prevenirlo, puede sin duda evitar severas complicaciones:

- ❖ **Evita** exponerte al sol directamente, ya que el calor agrava los malestares de la IVC
- ❖ **Realiza ejercicio de forma diaria**, caminar de 20 a 30 minutos diarios contribuye de forma eficaz a la mejora sanguínea
- ❖ **Evita** estar sentado en la misma posición por tiempos prolongados
- ❖ Si tu trabajo requiere estar de pie, **procura** caminar distancias pequeñas y flexionar las piernas frecuentemente
- ❖ Si tienes piernas cansadas, **elevantar** las piernas al recostarse por lapsos breves, contribuyen al descanso eficaz y mejora del flujo sanguíneo (evita hacerlo por tiempos prolongados salvo recomendación médica)
- ❖ **Procura** ambientes frescos y usar ropa fresca de colores no oscuros
- ❖ **Toma** abundantes líquidos para evitar la deshidratación
- ❖ **Evita** alimentos grasosos y azucarados

Si tienes duda o presentas alguno de los síntomas, acude a tu Unidad Médica correspondiente para que seas valorada, y de ser necesario, recibir atención médica en el Hospital Subrogado.

¡Recuerda que la Subdirección de Servicios Médicos Integrales Trabaja en beneficio de ti y de tu familia!

Unidad Médica “Cien Metros”

- 📍 Av. de los Cien Metros No.96, Col. Nueva Vallejo, Alc. Gustavo A. Madero, C.P. 07750, CDMX
- ☎ Tel. 55 8984-5239, 55 8984 5240

Unidad Médica “Marruecos”

- 📍 Calle Marruecos No. 51, Col. Romero Rubio, Alc. Venustiano Carranza, C.P. 15400, CDMX.
- ☎ Tel. 55 2616 1654

Fuentes de consulta:

Instituto Mexicano del Seguro Social, et al, Guía de Referencia Rápida, Prevención, Diagnóstico y tratamiento de I Insuficiencia venosa Crónica, 2010.
Espejel, J, Rafael Chinchilla, H, et al, Insuficiencia Venosa Crónica y Enfermedad Hemorroidal en México, Opinión de Expertos, 2019, Revista Mexicana de Angiología, Vol. 46, Num.4, pp. 202-2014.
Miguel, E. Insuficiencia Venosa, Fundamentos de Medicina, Guía para el Examen de Residencias Médicas, El Manual Moderno. 2012,



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO



SSC



PBI



Insuficiencia Venosa Crónica (IVC)

¡SIEMPRE ALERTA CON TU SALUD!

DIRECCIÓN GENERAL
DE LA POLICÍA BANCARIA E INDUSTRIAL

La **Insuficiencia Venosa Crónica (IVC)** es una enfermedad de tipo vascular que no permite de forma eficaz la función del regresar la sangre al corazón de las venas profundas de las extremidades inferiores, derivado de anomalías de las paredes venosas y/o valvulares, como su adelgazamiento y debilitación de las paredes, generando una obstrucción o reflujo sanguíneo que lleva a la afectación limitante al caminar que puede involucrar complicaciones de consideración.

Síntomas de la IVC

- ❖ Pesadez en piernas
- ❖ Cansancio
- ❖ Debilidad
- ❖ Calambres musculares
- ❖ Aparición de arañitas vasculares de color rojo o violeta (Telangiectasias)
- ❖ Venas reticulares (venas más grandes que las arañitas)
- ❖ Grandes venas varicosas (venas retorcidas de forma y agrandadas)

En primera instancia, el glaucoma no suele presentar ningún síntoma. Por ello, más del 50% de las personas con glaucoma no sospechan que lo tienen.

En casos con manifestaciones mayores:

- ❖ Dolor intenso
- ❖ Edema (hinchazón de uno o ambos pies)
- ❖ Prurito (picazón y/o comezón)
- ❖ Hiperpigmentación (aparición de manchas oscuras en la piel)
- ❖ Eczema (inflamación, enrojecimiento y dolor en piel)
- ❖ Lipodermatoesclerosis (inflamación del tejido grasoso debajo de la piel con calor y dolor en la zona)
- ❖ Úlceras cicatrizadas o activas (heridas de diferente tamaño)
- ❖ Atrofia blanca (lesiones de color blanco de tamaños variables localizados en pies, pantorrillas o piernas)
- ❖ Tromboflebitis superficial y profunda (aparición de coágulos en el flujo sanguíneo venoso de piernas)

¿Qué puede hacer que se agrave la IVC?

- ❖ Antecedentes heredofamiliares de **IVC**
- ❖ **Evita** el sobrepeso y la obesidad, estas condiciones agravan de forma considerable el desarrollo de la enfermedad y los síntomas
- ❖ Estar por **tiempos prolongados** de pie sin realizar movimiento
- ❖ Estar **sentada(o)**, con las piernas colgando o presionadas con el asiento por tiempos prolongados
- ❖ **Evita** utilizar ropa muy ajustada o fajas sin prescripción médica, estas presas contribuyen a la obstrucción del flujo sanguíneo

