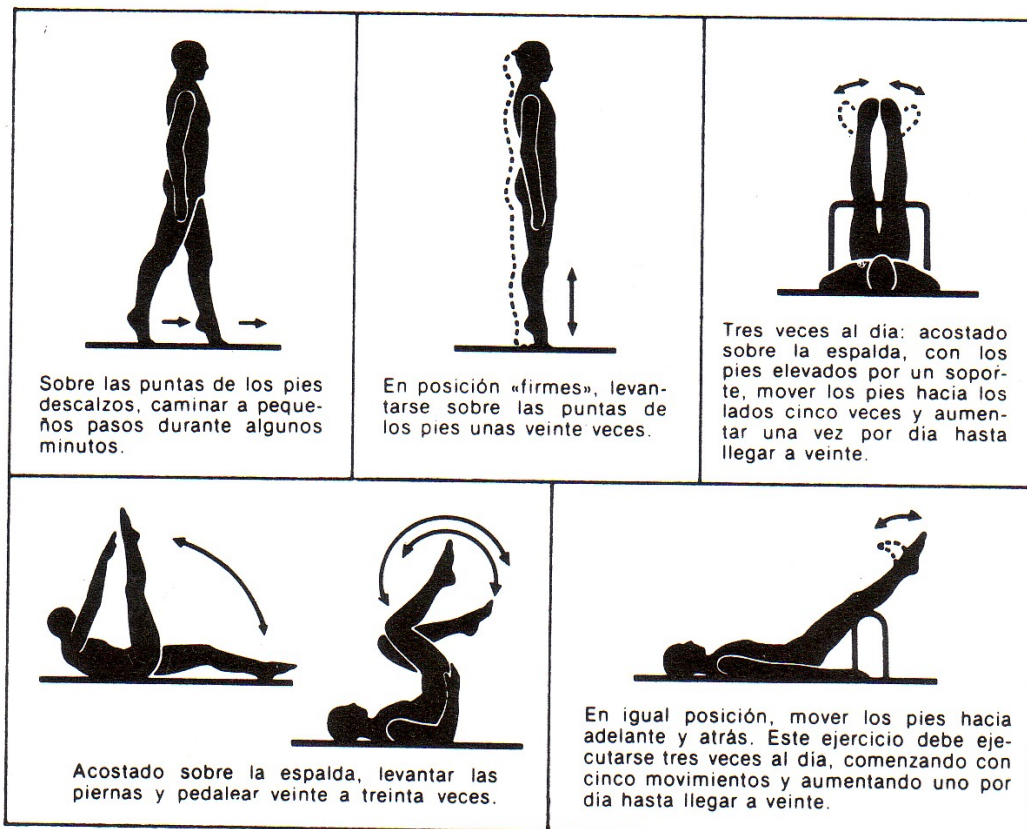


## EJERCICIOS PARA PACIENTES CON PATOLOGIA VASCULAR EN LOS MIEMBROS INFERIORES

Entre los ejercicios aconsejables al varicoso o predispuesto a las varices, es particularmente eficaz la gimnasia casera.

La duración y la frecuencia de los ejercicios dependerán del grado de adiestramiento del sujeto, de su estado general y de su edad.

Elegimos, como ejemplos, algunos ejercicios fáciles de practicar.



Si en su caso fuera posible, el paciente puede también practicar los siguientes ejercicios: Natación, Ciclismo, Yoga.