



RECOMENDACIONES INSUFICIENCIA VENOSA

Para mejorar los síntomas de pesadez de piernas y enlentecer la evolución de las varices es aconsejable:

Pasear y hacer deporte con frecuencia, mejor al aire libre. Andar descalzo o por la playa con los pies dentro del agua. Caminar al menos media hora al día, montar en bicicleta, bailar, hacer gimnasia y nadar en piscina son recomendables. Subir las escaleras a pie en vez de usar ascensor.

Baños diarios de agua fría 10-20 segundos en cada pierna. El frío contrae las venas, activa el retorno venoso y alivian la pesadez y dolor. Hidrata tu piel con cremas.

Usa zapato cómodo, se recomienda con tacón de 3 a 5 cm.

Elevar las piernas varias veces al día 10-20 minutos (o al menos 30 minutos al medio día). Cuando este sentado, coloque las piernas en alto siempre que te sea posible. ¡No cruce las piernas! Eleve los pies de la cama 10-15 cm Cuando tenga que estar parado o sentado durante un largo período, mueva los dedos de los pies, cambie de posición y póngase de puntillas (levantando y bajando los talones, (ver ejercicios)

Lleve una alimentación baja en calorías, rica en fibra, legumbres, fruta fresca, verdura, pescado y alimentos integrales.

Masajee sus piernas empezando por el pie y tobillo y subiendo hasta la rodilla. El drenaje linfático puede ayudar a reducir la hinchazón de las piernas.

Utilice medias elásticas de compresión, son el único tratamiento que puede prevenir el avance de las varices si se usan de forma regular. Al menos mientras vaya a permanecer de pie o sentado mucho tiempo. Si no las tolera, pruebe con las cortas. En verano trate de ponértelas al menos las primeras horas del día o si permanece mucho tiempo de pie y quieto.

El sobrepeso y la obesidad empeoran las varices, intente perder un poco de peso si le sobra.

Tendría que evitar:

Estar mucho tiempo de pie o sentado, sobre todo con las piernas cruzadas.

La vida sedentaria y la falta de ejercicio.

La exposición al sol, ambientes caldeados y húmedos, baños demasiado calientes en piernas, saunas, depilación caliente... El calor favorece la dilatación venosa

La ropa ajustada que dificulta la circulación venosa, incluidos calcetines, ligas y medias que compriman con el elástico.

El tabaco y el alcohol empeoran las varices.

El calzado estrecho, puntiagudo o con demasiado tacón

El estreñimiento. Coma alimentos ricos en fibra, naranjas, kiwis, peras, la fruta en general, cereales integrales. Limite la carne roja a 1 ó 2 veces por semana.

Informe a su médico de su patología venosa antes de iniciar cualquier tratamiento anticonceptivo.

Revisado: Agosto 2017

HI-CIRUGÍA VASCULAR-03

HI-DERMATOLOGÍA-08





Camine sobre los talones



Pongase de plantillas



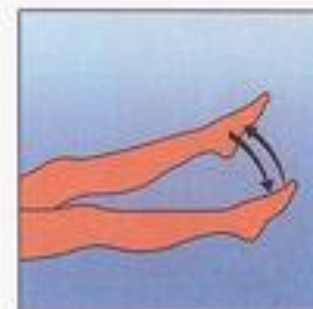
Apoye alternativamente sobre sus talones y dedos de los pies



Acénque y separe los dedos de los pies sin mover sus talones



Movimiento de bicicleta: mueva enérgicamente sus piernas (15 a 20 veces)



Cruce y descruce sus piernas en movimiento de tijera (10 a 15 veces)



Mueva cada pierna describiendo un pequeño círculo (10 veces)



Mueva los dedos de los pies con las piernas ligeramente elevadas y extendidas (20 veces)