

Centro Médico Dr. Berchid
(NICA: 14.051)

Dietas, consejos y recomendaciones útiles:

CONSEJOS SOBRE LA INSUFICIENCIA VENOSA

Evite la exposición prolongada al sol

Evite en lo posible los baños con agua muy caliente, las saunas, la depilación a la cera, las mantas eléctricas, braseros y llevar calzado inadecuado varias horas al día

Realice ejercicio físico de forma regular como caminar, nadar, pasear en bicicleta, etc., de ésta manera se favorece la circulación. Siempre que pueda coloque sus piernas en posición elevada y aproveche para darse un masaje con alguna crema hidratante desde abajo hacia arriba.

Vigile el exceso de peso. Suele empeorar la circulación cuando se gana peso.

Procure evitar las prendas de vestir demasiado ajustadas. (Fajas, ligas, cinturones etc.), pues al comprimir evitan el retorno venoso. Evite el uso de zapatos con tacón demasiado alto, así como botas altas, zapatos estrechos y puntiagudos.

La insuficiencia venosa es una afección crónica que requiere una vigilancia médica periódica. Esté pendiente de posibles cambios y consúltelos con su médico.

Siga los consejos de su médico en cuanto a la utilización de medias de compresión gradual y los tratamientos que le indique.

Evite permanecer mucho tiempo sentado o mucho tiempo de pie. Beneficiése del empleo de un calzado adecuado y de medias de compresión gradual.

En general su circulación mejorará si:

1. Pasea y hace deporte con frecuencia y al aire libre.
2. Sube las escaleras a pie, tan a menudo como le sea posible, en lugar de tomar el ascensor.
3. Utilizar calzado confortable y sólido, preferiblemente de tacón bajo.
4. Andar descalzo.
5. Pasear por la playa o con las piernas dentro del agua.
6. Montar en bicicleta y, sobre todo nadar
7. Sigue una alimentación sana
8. Cuando se siente coloca las piernas sin cruzar lo más alto posible.
9. Cuando se acueste coloca las piernas a un nivel más elevado que la cabeza.

Consulte siempre a su médico.

Texto elaborado y revisado por el Dr. Berchid (*) el 4 de abril de 2010

Referencias bibliográficas en <http://www.cmdrberchid.com/editorial.html>

(*) Ver perfil del autor en: <http://www.cmdrberchid.com/perfil.html>

