

MEDIDAS HIGIÉNICO DIETÉTICAS PARA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA



Realice una dieta sana y equilibrada para conseguir un control del peso y evitar el estreñimiento. Para ello es importante aumentar el consumo de frutas, verduras y cereales y disminuir el consumo de sal



Utilizar un calzado con un tacón de entre 3-4 cm, evitando el tacón alto y los zapatos planos.



Evitar las fuentes de calor como las exposiciones prolongadas al sol, las estufas o los baños calientes



Utilizar prendas de vestir que no produzcan compresión para facilitar el retorno venoso



Evitar permanecer mucho tiempo quieto de pie o sentado. Sino puede evitar estas posturas



Es recomendable el uso de medias de compresión terapéutica



Realice ejercicio físico, andar, nadar, montar en bicicleta, al menos 30 minutos al día para activar la circulación



Coloque las piernas elevadas siempre que esté sentado. Para el descanso nocturno duerma con las piernas elevadas unos 15cm.



Hidratase la piel a diario para mantenerla elástica y activar la circulación.



EJERCICIOS PARA INSUFICIENCIA VENOSA



Pedalear con energía



Cruzar y descruzar las piernas



Caminar sobre los talones



Caminar de puntillas



Mover cada pierna en círculo



Flexionar los pies



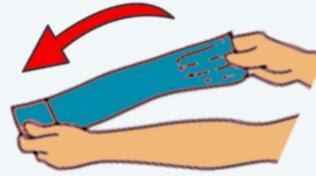
Extender los pies



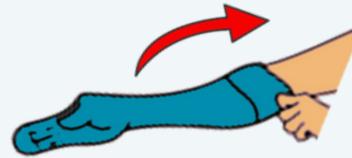
Abrir y cerrar los pies

COMO COLOCARSE LAS MEDIAS DE COMPRESIÓN

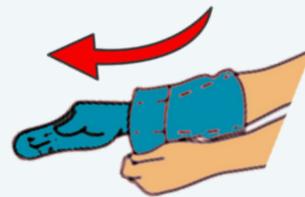
- Es conveniente colocarse las medias a primera hora de la mañana, justo al levantarse que es cuando las piernas estarán menos hinchadas después del descanso nocturno.
- Utilice guantes de goma (guantes de cocina) para su colocación ya que le facilitará la colocación.
- Siéntese en una silla y en la cama y coloque la pierna sobre un taburete.
- Los calcetines hasta la rodilla deben de quedar 2cm por debajo de la corva y las medias hasta el muslo 2 cm por debajo del pliegue del glúteo.
- Ajuste el calcetín o la media con ayuda de los guantes de goma de manera que queden bien ajustados y no haya pliegues ni arrugas.
- También podemos encontrar en el mercado dispositivos que ayudan en la colocación.



- Dar la vuelta completa a la media y después introduce la puntera hacia dentro ayudándote de una mano y sujeta el talón.



- Introducir el pie en la media colocando bien la puntera y deslice la media hasta el talón.

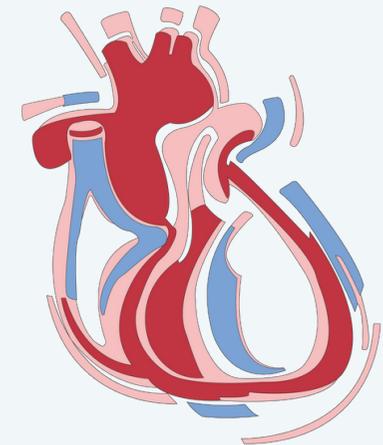


- Con la ayuda de los guantes empiece a deslizar la media hacia arriba con movimientos ascendentes hasta que esta esté en su posición correcta.



Email:
Ugccc.v.hrs.sspajuntadeandalucia.es

CUIDADOS PARA LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA



**Unidad Funcional
Cirugía Cardiovascular**