

Recomendaciones

Para pacientes
con problemas
venosos de los
miembros
inferiores

i

hp
Hospital Platón

hp
Hospital Platón

**Servicio de Angiología
y Cirugía Vasculat*

CONSEJOS para mejorar la circulación

1. Realice la higiene diaria con ducha, y efectúe baños de agua fría en las piernas, de 10 a 20 segundos.
2. Practique ejercicio físico. Se recomienda caminar de forma diaria. Evite ejercicios violentos. Se aconseja natación y ciclismo.
3. Dese masajes con la pierna elevada desde el tobillo a la rodilla.
4. Duerma con los pies ligeramente elevados
5. Utilice medias elásticas recomendadas por su médico o farmacéutico.

Se debe **EVITAR**

1. Estar largo tiempo de pie o sentado.
2. La vida sedentaria
3. El uso de ropa o calzado ajustado y tacones altos.
4. El sobrepeso, alcohol y tabaco
5. La exposición prolongada al sol y los baños calientes.

TERAPIA compresiva

Para los problemas venosos se aconseja la terapia compresiva con el fin de disminuir el edema y mejorar el retorno venoso.

Las medias elásticas aportan una compresión decreciente , máxima a nivel del tobillo y mínima a nivel del muslo.

Las medias deben colocarse por la mañana poco rato después de levantarse, tras la higiene e hidratación de las piernas, y retirarse por la noche al acostarse.

CONSEJOS para la colocación de las medias

1. Dé la vuelta a las medias y colóquelas al revés
2. Recoja con ambas manos la media desde la cintura hasta el pie. Introduzca la punta del pie
3. Sitúe correctamente el talón y suba las medias lentamente para que queden correctamente tensas.
4. En caso necesario puede utilizar un calzador ortopédico especial para medias.



HORARIO DE
LLAMADAS
DE LUNES A VIERNES
de 9h a 13h

CIRUGIA VASCULAR
93 3069933