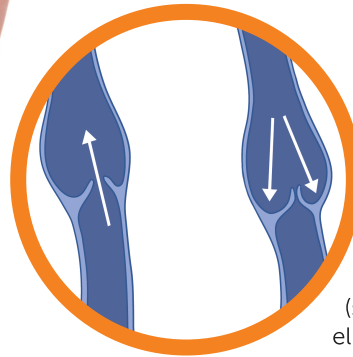




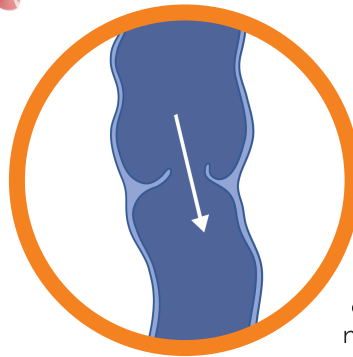
Insuficiencia venosa crónica

Consejos para el paciente con insuficiencia venosa crónica

La insuficiencia venosa crónica se produce por la incapacidad de las venas de vencer la gravedad y retornar la sangre al corazón. Se traduce habitualmente en la aparición de pesadez y dolor o por la presencia de varices en las piernas.



Venas normales
(sus válvulas evitan el retroceso de la sangre)



Venas insuficientes
(las válvulas no funcionan correctamente y la sangre no progresa hacia el corazón)

Su aparición y progresión puede verse favorecida por situaciones cotidianas como:

- Presencia de sobrepeso u obesidad.
- Mantenerse de pie de forma prolongada, sin moverse.
- Cruzar las piernas al sentarse.
- Estreñimiento.
- Utilizar prendas ceñidas en la cintura o en las piernas.
- Mantener las piernas cerca de fuentes de calor.



Medidas higiénico-dietéticas y otros consejos

Su manejo incluye una serie de **consejos** que, junto al **tratamiento recomendado por su médico**, pueden mejorar tanto los síntomas como su progresión.

Algunos de los consejos a tener en cuenta son:

- La actividad física favorece la circulación. Muévase.
- Mantenga las piernas elevadas cuando repose, incluso durante la noche.
- Si pasa muchas horas sentado/a utilice un reposapiés, realice ejercicios con los pies, o camine siempre que sea posible.
- Practique a diario ejercicios para fortalecer el sistema venoso.



Tumbada. Levantar las piernas extendidas, separadas y volverlas a juntar (10 a 15 veces).



Sentada. Separar y juntar las puntas de los pies.



De pie. Ponerse de puntillas.

- Finalice la ducha (mejor que el baño), aplicando agua fría en las piernas.
- Mantenga un peso adecuado con una dieta equilibrada y ejercicio.
- Evite la ropa ajustada en la cintura o en las piernas.



Consulte siempre en caso de aparecer síntomas o dudas acerca de las indicaciones sobre el control de su enfermedad.

Otros consejos de su médico:

-
-
-
-