

10

CONSEJOS HIGIÉNICOS PARA PACIENTES CON CANSANCIO Y PESADEZ DE PIERNAS

1

APROVECHE CUALQUIER CIRCUNSTANCIA PARA MOVER SUS PIERNAS



Sobre todo si tiene un trabajo donde pasa mucho tiempo de pie.

2

LLEVE ZAPATOS CON TACÓN CÓMODO



Los zapatos de tacón alto, así como los planos, no permiten una presión adecuada para favorecer el retorno venoso.

3

LLEVE ROPA ADECUADA



La ropa demasiado ceñida comprime las venas e impide el retorno venoso.

4

EVITE LAS FUENTES DE CALOR



El calor provoca dilatación venosa.

5

ELIJA TEMPERATURAS MÁS BAJAS



Una ducha diaria de agua fría en las piernas activa la función venosa y disminuye la sensación de pesadez y dolor.

6

EVITE EL ESTREÑIMIENTO Y EL EXCESO DE PESO



Incrementan la presión venosa, pero pueden ser combatidos con una dieta rica en fibra.

7

LIMITE EL CONSUMO DE ALIMENTOS QUE PROVOCAN LA CONGESTIÓN DE LAS VENAS



Evite el alcohol, el tabaco, el café, los condimentos y todo tipo de sustancias irritantes.

8

AYUDE AL RETORNO VENOSO MIENTRAS DUERME



Realice movimientos de pedaleo al acostarse y eleve los pies en la cama.

9

ELIJA EL DEPORTE ADECUADO



Caminar es el ejercicio más beneficioso para la circulación venosa. Deportes como la gimnasia, el ciclismo, el baile o la natación favorecen el retorno venoso.

10

VISITE A SU MÉDICO REGULARMENTE



Consulte a su médico si padece pesadez o dolor de piernas.

Para más información consulta: WWW.AREAVENOSA.ES