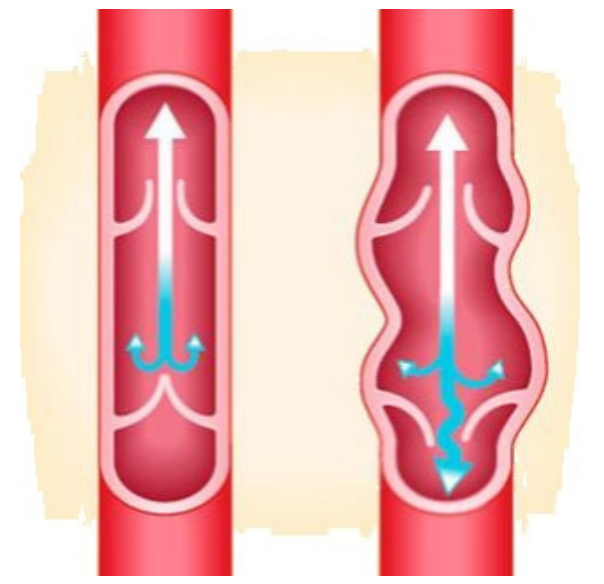


# CONSEJOS AL PACIENTE

## CON PATOLOGÍA VENOSA



Hábitos saludables que te ayudarán a disminuir el riesgo de progresión, a aliviar las molestias y síntomas, y a prevenir complicaciones:

- Lleva una dieta saludable:
  - evita las grasas saturadas,
  - reduce la sal y evita el exceso de aditivos o de azúcar,
  - consume alimentos con fibra para evitar el estreñimiento,
  - hidrátale con frecuencia,
  - reduce el sobrepeso con una dieta hipocalórica.
- Elimina el alcohol y el tabaco.
- Utiliza calzado cómodo con un tacón de 3-4 cm (ni plano, ni tacón alto).
- Viste prendas ligeras y holgadas.
- Eleva los pies por encima del corazón al descansar, y al final del día .
- Tanto al dormir como en períodos de reposo en sofá o sillón, eleva los pies unos 10-15 cm por encima de la cabeza.
- Por las tardes, activa la circulación de tus piernas con:
  - una ducha fría sobre tus piernas
  - pon tus piernas en alto 20 min. para que se relajen
  - hazte un masaje con crema hidratante o para piernas cansadas en ambas piernas presionando desde el tobillo hacia rodilla.
- Utiliza medias de compresión de compresión ligera preventivas en el embarazo, para trabajar de pie o sentado y en viajes largos de avión o coche; o bien compresión normal o fuerte según considere tu médico el grado de avance de la enfermedad y tus circunstancias.
- Haz actividad física a diario, caminando al menos 30 minutos o realizando deportes que sin impactos ni variaciones de presión en las piernas como natación, baile, ciclismo o gimnasia. Ni tenis ni baloncesto.
- Evita permanecer de pie mucho rato, y si es inevitable realiza movimientos giratorios de tobillos y estira las piernas.
- Evita fuentes de calor directo sobre tus piernas: depilación con cera caliente, baño caliente, sauna, braseros o exposición prolongada al sol.

