

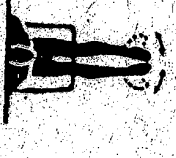




Ejercicios físicos para pacientes con problemas venosos de los miembros inferiores

Entre los ejercicios aconsejables al varicoso o predispuesto a las varices, es particularmente eficaz la gimnasia casera.

La duración y la frecuencia de los ejercicios dependerán del grado de adiestramiento del sujeto, de su estado general y de su edad.

Elegimos, como ejemplos, algunos ejercicios fáciles de practicar.

 <p>Sobre las puntas de los pies descalzos, caminar a pequeños pasos durante algunos minutos.</p>	 <p>En posición "firmes" levantarse sobre las puntas de los pies unas veinte veces.</p>	 <p>Tres veces al día: acostado sobre la espalda, con los pies elevados por un soporte, mover los pies hacia los lados cinco veces y aumentar una vez por día hasta llegar a veinte.</p>
 <p>Acostado sobre la espalda, levantar las piernas y pedalear veinte a treinta veces.</p>	 <p>En igual posición, mover los pies hacia adelante y atrás. Este ejercicio debe ejecutarse unas veces al día, comenzando con cinco movimientos y aumentando uno por día hasta llegar a veinte.</p>	

Si en su caso fuera posible, el paciente puede también practicar los siguientes ejercicios: Natación, Ciclismo, Yoga.

Al terminar los ejercicios aplicar un ligero masaje con la palma de la mano, partiendo del pie hacia el muslo, es decir, en el sentido de la circulación venosa, friccionando ligeramente, si se desea.



HOSPITAL DE LA
SEGURIDAD SOCIAL
CADIZ

CONSEJOS PARA PACIENTES
CON PATOLOGIA VENOSA

UNIDAD DE ANGIOLOGIA
Y CIRUGIA VASCULAR

- Evitar estar de pie durante mucho tiempo.
- Si no se puede evitar, cada hora descansar durante 5 minutos con los pies sobre un taburete o similar.
- No estar mucho tiempo sentado. Alternar con cortos paseos por su lugar de trabajo o domicilio.
- Evitar obesidad. Si es necesario, seguir una dieta bajo las recomendaciones del médico.
- Evitar alimentos muy condimentados (fritos, salazones, picanles, salsas, ...)
- Si tiene estreñimiento, llevar una dieta apropiada y si se precisa, usar laxantes suaves.
- No lleve ropa ajustada (ropa interior, ligas, ...)
- Evitar traumatismos (golpes, arañazos, ...) en las varices.
- Tratar adecuadamente los brotes inflamatorios de fondo artrósico, que favorecen la inmovilidad.

- Procurar caminar durante su tiempo libre o realizar ejercicios programados (andar de puntillas, yoga, elevar pies y realizar movimientos de rotación o de flexo-extensión...)
- Después de la ducha o del baño, aplicarse en las piernas una crema hidratante con un masaje ascendente.
- Evitar la exposición prolongada a fuentes de calor (sol, estufas, saunas, ...).
- Si se aconseja, usar durante todo el día las medias elásticas.
- Dormir con las patas delanteras de la cama elevadas unos 10-15 cm. mediante tacos de madera.
- Tomar la medicación aconsejada.
- Acudir puntualmente a las revisiones.
- Tratar adecuadamente la insuficiencia cardiopulmonar si la hubiera.