

MEDIDAS HIGIÉNICO DIETÉTICAS PARA EL CONTROL DE LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA

ACTIVIDAD Y DESCANSO

Deberá **evitar permanecer de pie o sentado durante largos periodos de tiempo**

Haga ejercicio físico diario:

- ✓ Caminar 3-5 kilómetros
- ✓ Nadar en agua fría
- ✓ Bicicleta, baile

Evite levantar pesos

Cuando esté sentado (casa, viajes o trabajo sedentario):

- ✓ Hacer ejercicios de flexoextensión en movimientos circulares de los pies cada media hora.
- ✓ Cuando **viaje en coche** deberá realizar paradas cada 150 Km y estiré las piernas.

Cuando este en reposo:

- ✓ Tener los **miembros inferiores** más altos que el nivel del corazón evitando la flexión de la cadera durante 15-30 minutos, tres o cuatro veces al día.
- ✓ **Dormir** con las piernas ligeramente elevadas (con un taco o ladrillo bajo los pies de la cama, almohada en los pies,...) salvo contraindicación como en casos de insuficiencia cardíaca, reflujo gastroesofágico, etc....

CUIDADO DE LA PIEL, DIETA Y VESTIDO:

Evitar las altas temperaturas ambientales, baños al sol y aplicación directa de calor en miembros inferiores (cera y baños calientes).

Aseo meticuloso, a diario, seguido con jabón de pH neutro (recomendable la ducha escocesa que alterna chorros de agua caliente con chorros de agua muy fría en miembros inferiores) y secado minucioso.

Hidratación abundante de la piel.

Masajes frecuentes en los miembros inferiores desde los pies hasta el muslo.

Dieta:

- ✓ Poca sal,
- ✓ Evitar el sobrepeso,
- ✓ Estreñimiento,
- ✓ Tabaco y alcohol.

Evitar ropa, medias e calcetines ajustados o que le aprieten

Calzado ancho, cómodo y transpirable. Evite el roce del calzado, los zapatos de tacón alto, los totalmente planos y andar descalzo. *Tacón recomendable 3-4 centímetros.*

EJERCICIOS PARA FAVORECER EL RETORNO VENOSO

Acostado:

- ✓ **Haga bicicleta y movimientos en tijera con las piernas** (de 15 a 20 veces)
- ✓ **Mover cada pierna en pequeños círculos** (10 veces)
- ✓ **Mover los dedos de los pies con las piernas ligeramente elevadas y extendidas:** Flexionar y estirar sucesivamente los dedos (hasta 2 veces)

De pie:

Caminar de puntillas y con los talones

UTILIZACIÓN CORRECTA DE LAS MEDIAS

Talla adecuada:

- ✓ **Medir el tobillo, el gemelo y muslo** en sus diámetros mayores al levantarse de cama
- ✓ **Usar la talla** que mejor se adapte a esas medidas

Uso correcto:

- ✓ **Ponerse las medias justo después del aseo de la mañana y tras hidratar la pierna**, antes de empezar la jornada laboral u otras actividades cotidianas.
- ✓ **Darle la vuelta a la media hasta ponerla al revés**, e ir introduciendo la media desde la punta, de forma que al ir colocándola quede derecha.
- ✓ **Es importante hacerlo cuidadosamente**, estirándola bien sin que queden pliegues en el pie, mal colocación del talón, ni torsión de la media, etc...., ya que después pueden causar compresiones anómalas, tirones, etc...., que dificulten la tolerancia de la media.
- ✓ **Sacarse la media antes de acostarse e hidratar las piernas de nuevo**
- ✓ **Al lavar las medias evitar el uso de detergentes abrasivos que puedan causar hipersensibilidad cutánea.**
- ✓ **Si la silicona de la blanda pierde adherencia con el uso**, hay que mojarla con unas gotas de agua y se volverá a adherir.
- ✓ **Las medias tiene que apretar la extremidad.** Cuando ese nivel de compresión si pierde (lo que suele ir acompañado de otros signos de deterioro de la media), ha que sustituirla.

Documento adaptado desde "MEDIDAS HIGIÉNICO DIETÉTICAS PARA EL CONTROL DE LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA" del servicio de Cirugía vascular del CHUAC (Complejo Hospitalario Universitario de A Coruña)

Aviso a pacientes y familiares

La información recogida en esta página web está dirigida, únicamente, a profesionales sanitarios de la atención primaria. No deberá utilizar su información para diagnosticar o tratar ninguna enfermedad o problema de salud. Si presenta o duda sobre existencia de un problema de salud deberá contrastar esta información con su médico de cabecera.