



En insuficiencia venosa crónica

*Un buen
consejo*

Un buen consejo

Visita periódicamente al médico y sigue sus recomendaciones



¡Cuídate!

- Modera el uso de **sal**.
- **Evita** el consumo de **alimentos salados**: conservas, embutidos, patés, etc.
- Reduce tu **peso** si es necesario.



¡Muévete!

- Practica un **deporte** adecuado: caminar, nadar, etc.
- Evita estar en la misma **posición** durante periodos prolongados de tiempo: estira las piernas cada hora y/o camina cuando sea posible.
- **Duerme** con el pie de la cama elevado unos 15 cm.



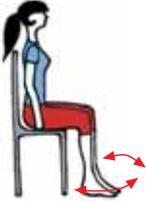
¡Quiérete!

- Utiliza un **calzado** ancho y cómodo, con tacón de 3-4 cm.
- Evita la **ropa** ajustada en las piernas.
- Puedes utilizar **medias** de compresión elástica.

La práctica regular de los ejercicios que se detallan a continuación ha demostrado ser eficaz para la mejoría de la circulación venosa. Su realización no te llevará más de 5 minutos.

Sentada

1. Separa y junta las puntas de los pies



2. Balancea suavemente los pies, de los dedos a los talones



3. Eleva los talones apoyándote en la punta de los pies, 20 veces aproximadamente



4. Realiza masajes con agua fría desde el pie a la rodilla



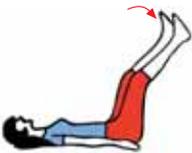
5. Procura mantener las piernas elevadas apoyando las pantorrillas en un taburete



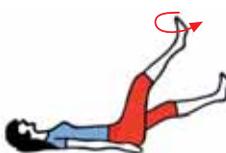
Ejercicios
que mejoran
la circulación
venosa

Tumbada

1. Con las piernas levantadas y extendidas, flexiona y extiende alternativamente los dedos de los pies 20 veces



2. Con las piernas levantadas y extendidas, gíralas en movimiento rotatorio alternativo en ambos sentidos, 10 veces



3. Con las piernas extendidas, sepáralas y júntalas 15 veces



4. Levanta alternativamente las piernas flexionadas



De pie

1. Ponte de puntillas varias veces



2. Camina sobre los talones unos minutos



3. Camina de puntillas unos minutos

