

Recomendaciones para evitar y aliviar la Insuficiencia venosa Crónica (Várices).

La mayoría de los problemas vasculares se debe, al menos en el mundo occidental, a uno de dos procesos morbosos básicos: la aterosclerosis (depósito de colesterol en los vasos sanguíneos) o la tromboflebitis (obstrucción de la luz vascular). Estos procesos afectan sobre todo a la circulación de las extremidades inferiores (piernas).

Síntomas de Insuficiencia Venosa:

- 1.- Pesadez de piernas.
- 2.- Dolor.
- 3.- Hinchazón (edema).
- 4.- Calambres.
- 5.- Várices.
- 6.- Enrojecimiento en la piel.
- 7.- Aparición de úlceras

Recomendaciones:

- Evitar sobre peso.
- No fumar.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Mantener una dieta baja en grasas.
- Usar zapatos cómodos y suaves.
- Evitar usar ropa ajustada.
- Dormir con los miembros inferiores elevados.
- Vendar miembros inferiores o usar medias elásticas.
- No pasar más de una hora sin moverse.
- Dar masajes en las piernas desde el tobillo hasta el muslo.

Ejercicios que ayudan a mejorar la circulación:

- 1.- Siéntese, separe y junte las puntas de los pies.
- 2.- Siéntese y balancee suavemente los pies hacia adelante y hacia atrás.
- 3.- Estando de pie, elévese de puntillas varias veces.
- 4.- Póngase de pie y camine sobre los talones.
- 5.- Acostado (a), realice movimientos enérgicos de pedaleo con las piernas elevadas (15 veces).
- 6.- Acostado (a), con las piernas levantadas y extendidas, flexione y extienda alternadamente los dedos de los pies (20 veces).
- 7.- Acostado (a), con las piernas elevadas y extendidas, gírelas en movimiento rotatorio alternando en ambos sentidos (10 veces).
- 8.- Acostado 8ª), con las piernas extendidas y ligeramente levantadas sepárelas y júntelas sucesivamente (15 veces).
- 9.- Masaje: Con la pierna elevada friccionar suavemente en sentido ascendente desde el tobillo hasta el muslo.

