Guía Integral para el Cuidado de la Insuficiencia Venosa Crónica

Hábitos Saludables y Alimentación



Dieta para la salud venosa

Consumir abundantes frutas, verduras y cereales para evitar el estreñimiento, reduciendo al minimo el consumo de sal para prevenir la retención de líquidos.



SERVICIO de PREVENCIÓN de RIESGOS LABORALES



Calzado y vestimenta adecuados

Utilizar zapatos con un tacón de 3-4 cm (evitando calzado plano o muy alto) y prendas amplias que no compriman las extremidades.



Control de la temperatura y postura

Evitar fuentes de calor (estufas, sol, baños calientes) y elevar las piernas 15 cm durante el descanso nocturno y siempre que se esté sentado.

Gimnasia Venosa (Ejercicios Diarios)

Activación aeróbica

Realizar al menos 30 mínutos al dia de actividades como caminar, nadar o montar en bicicleta para activar la circulación.





Ejercicios de movilidad de pies

Practicar la flexión y extensión de los pies, abrir y cerrar los dedos, y realizar rotaciones circulares con cada pierna.



Movimientos de marcha y pedaleo

Caminar sobre los talones, caminar de puntillas y realizar el movimiento de “pedalear con energía” mientras se está tumbado.

Técnica de Colocación de Medias de Compresión



El momento ideal y el equipo

Colocarse las medias a primera hora de la mañana, nada más levantarse, utilizando siempre guantes de goma (tipo cocina) para facilitar el agarre y deslizamiento.

1



Preparación de la media

Dar la vuelta completa a la media, introducir la puntera hacia dentro con ayuda de la mano y sujetar firmemente el talón.

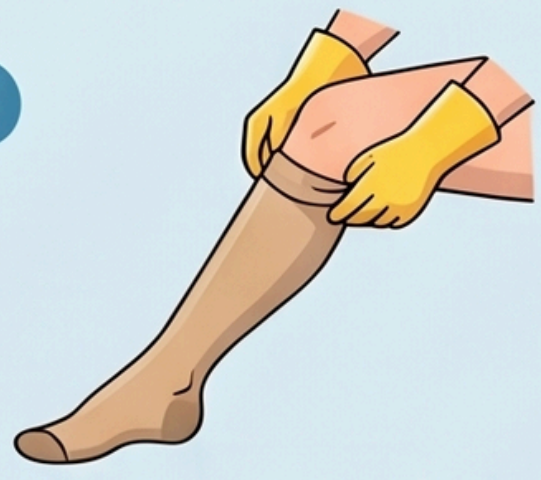
2



Ajuste del pie

Sentarse con la pierna elevada en un taburete, introducir el pie alineando bien la puntera y deslizar la prenda hasta cubrir el talón.

3



Despliegue y acabado final

Deslizar la media hacia arriba con movimientos ascendentes usando los guantes hasta que no queden pilegues; el borde debe quedar 2 cm bajo la rodilla o el glúteo según el modelo