

MEDIDAS HIGIENICO-PREVENTIVAS PARA PACIENTES CON PROBLEMAS VASCULARES DE LOS MIEMBROS INFERIORES.

1. Evitar el uso de ropas ajustadas y de ligaduras en mitad inferior del cuerpo.
 2. No estar de pie o sentado más de una hora. Si tiene que permanecer sentado por viajes, tipo de trabajo,...., cada hora deberá ponerse en pie y caminar unos minutos. Si , por el contero , debe permanecer de pie , tiene que sentarse a descansar diez minutos cada hora, procurando en este tiempo mantener las piernas algo elevadas y darles, si es posible, un ligero masaje .
 3. Procurar dormir con las piernas en posición ligeramente elevada.
 4. Mantenerse en el peso ideal. Si está excedido, someterse a una dieta de reducción bajo indicaciones y vigilancia médica; aumentar de peso si éste es demasiado bajo.
 5. Todos los días tomar un baño tibio durante 10 minutos, dándose suavemente masaje en las piernas, de los tobillos hacia los muslos.
 6. En el síndrome prevaricoso y en las varices de primer grado, practicar ejercicios activos, bajo control médico.
 7. Proteger la piel y mantenerla bien lubricada, aplicándose alguna crema o aceite después del aseo y evitar golpes, rascado o erosiones por el calzado.
 8. No tomar anticonceptivos orales sino bajo estricta prescripción médica.
 9. Usar medias elásticas como protección y sostén.
 10. Es recomendable el uso de zapatos cómodos, de tacón bajo y evitar las zapatillas que no sujetan el talón.
 11. Son aconsejables los ejercicios de respiración profunda.
- Evitar la exposición prolongada de las piernas al sol.