

RECOMENDACIONES PARA PREVENCIÓN Y TRATAMIENTO DE LAS VARICES

CONSULTE A SU MEDICO SI TIENE:

Sensación de pesadez y cansancio de las piernas	Dolor
Calambres	Inflamación de tobillos y pies
Sensación de calor	Dolor y cansancio al terminar el día

RECOMENDACIONES PARA MANTENER LAS PIERNAS SANAS:

Use permanentemente las medias medicadas (SOLICITAR ASESORIA MEDICA)

Tener un peso adecuado

No permanecer por mucho tiempo de pie o sentado

Caminar a diario para contraer los músculos de la pantorrilla

Practicar algún deporte (natación, atletismo, ciclismo)

No es recomendable para personas que padecen de varices practicar el levantamiento de pesas

Usar preferiblemente tacones de 3 cm a 4 cm de altura

Dormir preferiblemente con los pies levantados

Estos ejercicios pueden ser de gran ayuda cuando usted permanezca mucho tiempo de pie o sentado durante el día:

ROTACION DE PIES: 1. Flexión y extensión del pie alternándolos 2. Rotación de pies de afuera hacia adentro. 3. Rotación de pies de adentro hacia afuera.

CAMINAR EN PUNTAS DE PIES Y CAMINAR EN TALONES

REALICE ESTOS EJERCICIOS DOS VECES AL DIA POR 10 MINUTOS CADA VEZ



... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

Imagen tomada de:

http://www.serviciosmediplan.com/content/healthnews_varices-de-miembros-inferiores.html

