

Consejos para pacientes con afecciones venosas de las piernas

La sangre impulsada por el corazón llega a las piernas a través de unos conductos llamados arterias y esta misma sangre, una vez cumplida su misión, regresa al corazón a través de otros conductos conocidos como venas.

Cuando esas venas están enfermas, el retorno sanguíneo se dificulta y la sangre queda retenida en las piernas, ocasionando varios tipos de molestias: pesadez, hormigueos, calambres, incluso dolor y algunas alteraciones anatómicas como varices, fístulas arteriovenosas, oclusiones por trombosis, etc).

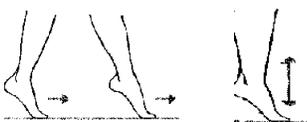
Factores que pueden perjudicar la circulación :

- * La vida sedentaria, las estancias prolongadas de pie o sentado.
- * El exceso de peso, alcohol y tabaco.
- * La exposición prolongada al sol, baños calientes, fuentes de calor...
- * El estreñimiento y el uso de anticonceptivos orales.
- * El uso de vestimenta ceñida y ligaduras en la mitad inferior del cuerpo, ya que dificultan el retorno venoso.
- * Los golpes, el rascado o erosiones por calzado defectuoso.

Consejos para favorecer la circulación :

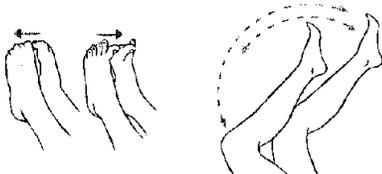
- * Mantenga las piernas ligeramente levantadas con una almohada, durante cualquier actividad que se lo permita (dormir, ver la TV, oír música, leer, etc).
- * La natación es el mejor ejercicio. En su defecto, duchas de agua fría sobre las piernas 2 a 3 veces al día.
- * Pequeños paseos o ejercicios gimnásticos específicos para la insuficiencia venosa.
- * Llevar un calzado adecuado (ni demasiado plano ni de tacones excesivamente altos).
- * Masaje con la palma de la mano, partiendo del pie hacia el muslo.
- * Las medias elásticas como protección y sostén, excepto en verano.
- * Proteger la piel y mantenerla bien lubricada aplicando alguna crema o aceite después del baño.

La gimnasia casera es particularmente eficaz. Para ello elegimos algunos ejercicios fáciles de practicar.



* Sobre las puntas de los pies descalzos, caminar a pequeños pasos durante algunos minutos.

* En posición "firmes" levantarse sobre las puntas de las pies unas 20 veces.



* Tumbado boca arriba, piernas elevadas, mover los dedos de los pies lo más rápida y enérgicamente posible; encogerlos y volver a estirarlos.

* En decúbito supino, piernas en alto, estirar y doblar el pie desde la punta rápidamente durante 30 segundos.



* En la misma posición anterior girar los pies de 8 a 10 veces hacia dentro y otras tantas hacia fuera con rapidez.