

## MEDIDAS PREVENTIVAS XERAIS NA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA

---

<b>ACTIVIDADE EXERCICIO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Evite períodos prolongados de pé ou sentado. De estar de pé moito tempo, faga exercicios periódicos que favorezan a circulación como poñerse no bico dos pés de cando en vez.</li><li>- Realice exercicio físico a diario (pasear 3-5 km, ximnasia, montar en bicicleta, nadar, danza, golf, ioga...). Evite deportes que impliquen movementos bruscos das pernas.</li><li>- Faga exercicio de pés diariamente:<ul style="list-style-type: none"><li>• Camiñar sobre a punta dos pés ou sobre os talóns.</li><li>• Movementos de rotación (externa e interna) dos nocellos.</li><li>• Flexión-Extensión dos pés de forma simultánea ou alterna.</li><li>• Apoiado sobre as costas, faga a bicicleta no aire ou movementos de tesoiras coas pernas.</li><li>• Se viaxa en coche, faga paradas cada 150 km para distender as súas pernas.</li><li>• Se viaxa en avión, realice pequenos movementos das súas pernas e pés cada media hora.</li></ul></li></ul>
<b>DESCANSO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Descanse coas pernas elevadas sobre o nivel do corazón durante 15-30 minutos tres ou catro veces ao día.</li><li>- Procure durmir coas pernas en posición lixeiramente elevada: axúdese con coxíns, almofada nos pés ou colocando tacos duns 15 cm de altura nos pés da cama.</li><li>- Non permaneza sentado coas pernas cruzadas. Evite os sofás profundos ou con bordos duros.</li></ul>
<b>COIDADADO PEL</b>	<p>Hixiene diaria da pel con xabón de pH neutro, secado minucioso suave, non fregar.</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- Termine as súas duchas con chorros de auga fría nas súas pernas (10-20 segundos en cada perna), desde os pés aos xeonllos ou á raíz da coxa.</li><li>- Hidrate a pel tras a ducha ou o baño mediante o uso dunha crema de absorción rápida (non perfumada, a base de lanolina ou urea).</li></ul>
<b>VESTIDO</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>- Utilice calzado ancho, cómodo e transpirable con tacóns entre 3 e 5 cm. Evite o calzado plano e non ande descalzo. Compre os zapatos novos pola tarde (zapatos de cordón, de pel).</li><li>- Evite o uso de roupa cinguida e que lle aperte.</li></ul>