

LAS SIGUIENTES SON RECOMENDACIONES DE HIGIENE PARA PACIENTES CON VARICES O ANTECEDENTES DE TROMBOFLEBITIS Y TIENEN LA FINALIDAD DE FOMENTAR EL CUIDADO DE LA CIRCULACION QUE EVITE O RETRASE LA APARICION DE COMPLICACIONES. SU SEGUIMIENTO AYUDARA A MEJORAR SU CIRCULACION.

- DEBE REALIZAR EJERCICIO AL MENOS TRES VECES POR SEMANA, SIENDO LO MAS RECOMENDABLE CAMINAR O CORRER
- EXISTEN EJERCICIOS COMPLEMENTARIOS QUE PUEDE REALIZAR A LO LARGO DEL DIA MIENTRAS ESTA EN CASA O EL TRABAJO
- SI SU ACTIVIDAD EN CASA O TRABAJO LO PERMITE, DEBERA DESCANSAR CON LAS PIERNAS EN ALTO PERIODOS DE 20 MINUTOS POR CADA 3 HORAS DE ACTIVIDAD
- ES RECOMENDABLE ELEVAR LA PIECERA DE LA CAMA 10 A 15 CM PARA FAVORECER EL “DRENAJE” VENOSO DURANTE LA NOCHE O MIENTRAS ESTA ACOSTADA
- EVITE ESTAR MUCHO TIEMPO DE PIE O SENTADO
- ES IMPORTANTE LUBRICAR EN FORMA ADECUADA LAS PIERNAS 2 O MAS VECES AL DIA PARA LO CUAL PUEDE UTILIZAR CREMAS COMUNES O EN ALGUNOS CASOS CREMAS ESPECIALES PARA PIELES LASTIMADAS
- CONSUMIR SUFICIENTE AGUA DURANTE EL DÍA , AL MENOS UN LITRO Y MEDIO
- EL USO DE TACONES NO LASTIMA DIRECTAMENTE A LAS VENAS PERO EVITA EL USO DE LA PANTORRILLA COMO “BOMBA MUSCULAR” POR LO QUE PUEDE FAVORECER LA PROGRESION DE LA ENFERMEDAD
- EVITE ALIMENTOS CON ALTO CONTENIDO DE SAL
- EVITAR GOLPES EN LAS PIERNAS
- EVITE EL USO DE ROPA APRETADA O FAJAS YA QUE ESTAN FUNCIONAN COMO UNA “LIGADURA” PARA LA CIRCULACION
- AL ESCOGER MEDIAS DE COMPRESION, ASEGURESE DE ESCOGER AL TAMAÑO ADECUADO A SU COMPLEXION (CHICA, MEDIANA, GRANDE, EXTRAGRANDE)
- EL USO DE MEDICAMENTOS “PARA LA CIRCULACIÓN” NO DESAPARECE LAS VARICES NI EVITA COMPLICACIONES, SU UTILIDAD ES BASICAMENTE SINTOMATICA Y COMO AUXILIAR EN ALGUNAS COMPLICACIONES
- DE ACUERDO AL GRADO DE INSUFICIENCIA VENOSA QUE PRESENTE Y APOYADO SIEMPRE EN UN EXAMEN DE ULTRASONIDO DUPLEX VASCULAR SE DETERMINA EL MEJOR TIPO DE TRATAMIENTO PARA CADA PACIENTE QUE PUEDE SER SOLO MEDICO, ESCLEROTERAPIA O CIRUGIA
- LA EDAD Y LA OBESIDAD NO REPRESENTAN UN LIMITE PARA PODER OPERAR AL PACIENTE PORQUE LAS TECNICAS DE MINIMA INVASION COMO LASER O RADIOFRECUENCIA REDUCEN DE FORMA MUY IMPORTANTE LOS RIESGOS Y LA RECUPERACION DEL PACIENTE