

TENGO PROBLEMAS DE CIRCULACIÓN ¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR MOLESTIAS?

INSUFICIENCIA VENOSA DE MIEMBROS INFERIORES

Algunas acciones sencillas pueden ayudarle a evitar el cansancio, la pesadez y los calambres que provocan los problemas de circulación. Todos los cuidados están orientados a evitar lastimaduras y el calor excesivo en las piernas. Es importante que no permanezca prolongados períodos en una misma posición, que cuide su peso y controle la ingesta de sal.

EN SU CASA...

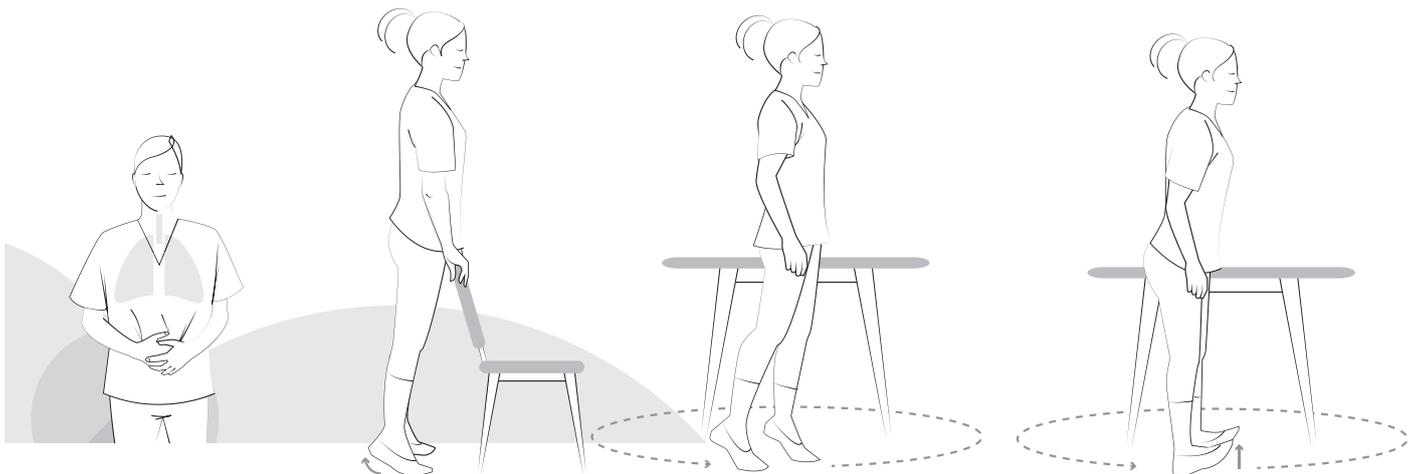
- Cada mañana, no olvide ponerse las medias de compresión que le indicó su kinesiólogo.
- Evite los baños calientes y prolongados.
- Recuerde hacer una pausa cada dos horas en su actividad cotidiana, recostándose con un almohadón bajo la pierna durante 10/15 minutos. Mantenga la higiene de piel y uñas. No olvide secar bien sus pies al mojarlos, puede ayudarse con hisopos o secador de cabello con aire frío. Controle la piel evitando la aparición de micosis y regiones de fricción del calzado.
- Evite caminar descalzo.

SI VA A SALIR...O EN EL TRABAJO

- Le recomendamos el uso de ropa suelta que no marque abdomen, región inguinal y pantorrilla. Use un calzado sin tiras para no dejar marcas en los pies.
- No permanezca sentado más de una hora sin cambiar de posición.
- Evite la exposición prolongada al sol.

EJERCICIOS PARA MIEMBROS INFERIORES: ¡El kinesiólogo le va indicar la frecuencia!

EN POSICIÓN DE PIE



1. TOMAR AIRE POR NARIZ LENTAMENTE Y SOPLAR POR BOCA.

2. ELEVARSE SOBRE LA PUNTA DE AMBOS PIES Y DESCENDER APOYANDO TODA LA PLANTA DEL PIE HASTA EL TALÓN. HACERLO TOMADO DEL RESPALDO DE UNA SILLA PARA ASEGURARSE.

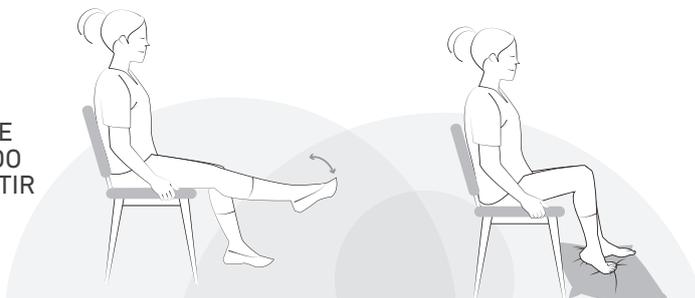
3. CAMINAR EN PUNTAS DE PIE ALREDEDOR DE SU MESA PARA MAYOR SEGURIDAD.

4. DE LA MISMA MANERA CAMINAR SOBRE TALONES.

EN POSICIÓN SENTADO

Mantener la espalda bien apoyada en la silla y un almohadón en el suelo.

1. SOSTENER LA PIERNA ESTIRADA HACIA ADELANTE Y MOVER EL PIE SEÑALANDO CON PUNTA Y TALÓN. REPETIR LO MISMO CON LA OTRA PIERNA.

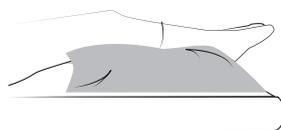


2. PRESIONAR CON PIES JUNTOS EL ALMOHADÓN PISANDO CON TALÓN, PLANTA Y PUNTA DE PIES. MASAJEAR AL PRESIONAR EL ALMOHADÓN CON LOS PIES.

EN POSICIÓN ACOSTADO



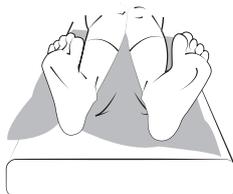
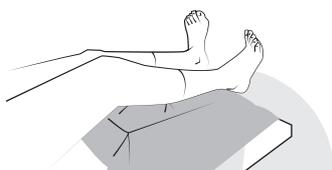
1. REALIZAR LAS RESPIRACIONES.



2. ELEVAR AMBAS PIERNAS SOBRE UNA ALMOHADA Y MOVER AMBOS PIES SEÑALANDO CON PUNTA Y TALÓN.



3. ENFRENTAR PLANTAS DE LOS PIES E INVERTIR EL MOVIMIENTO.



4. SIMULAR ANDAR EN BICICLETA.



**5. REPETIR LAS RESPIRACIONES COMO AL INICIO.
6. DESCANSAR UNOS MINUTOS ANTES DE INCORPORARSE.**

Si siente fatiga, dolor, o alguna otra molestia al realizar los ejercicios, deberá suspenderlos y consultar a su kinesiólogo.

NÚMERO DE REPETICIONES POR CADA VEZ:

¿CUÁNTAS VECES AL DÍA DEBO REPETIR LOS EJERCICIOS?:.....

Otras notas e indicaciones:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ALGUNAS RECOMENDACIONES PARA EL USO DE VENDAJE

Recuerde utilizar prendas adecuadas para evitar que el vendaje se deslice al vestirse y genere marcas. Además, es importante cuidar que no esté húmedo ni sucio. Si siente picazón, dolor, cambio en la coloración de los dedos o desarmado de las vueltas, deberá retirarlo. Si se sale, acérquese al servicio de Kinesiología para que vuelvan a colocarlo.

CÓMO USAR LA MEDIA DE COMPRESIÓN

Le recomendamos colocarla desde la mañana, antes de comenzar con sus actividades, y retirarla por la noche para descansar.

Controle que el tejido no tenga roturas y quede bien adherida a su piel, de esa manera la media ejercerá la presión correspondiente.

Tenga cuidado que no genere pliegues detrás de la rodilla y en la garganta del pie.

Si la usa constantemente deberá cambiarla cada 3 meses.