

ENFERMEDAD VENOSA CRÓNICA

5 RECOMENDACIONES PARA PACIENTES EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR EL COVID-19

DIETA

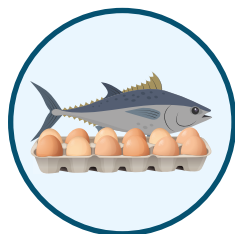


SIGUE UNA DIETA EQUILIBRADA Y VARIADA RICA EN FIBRA, FRUTAS, VERDURAS Y CEREALES. BEBE ALREDEDOR DE 1,5 LITROS DE AGUA AL DÍA

INCORPORA A TU DIETA ALIMENTOS RICOS EN:



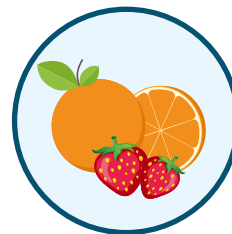
VITAMINA A
(vísceras, zanahoria o espinacas)



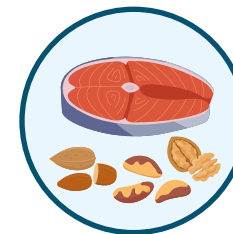
VITAMINA B
(huevo y pescados grasos como anchoas o arenques)



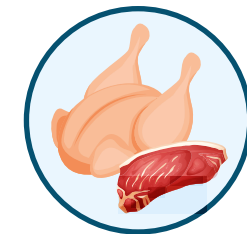
VITAMINA E
(aceite de oliva y frutos secos)



VITAMINA C
(naranjas y fresas)



VITAMINAS DEL COMPLEJO B
Particularmente B2, B3 y B6
(vísceras, frutos secos y pescados grasos)



ZINC Y SELENIO
(carnes rojas, de ave, huevo y frutos secos)

TODOS ESTOS NUTRIENTES CUIDAN TU ESTADO NUTRICIONAL

Con el aval de:



Con la colaboración de:



ENFERMEDAD VENOSA CRÓNICA

5 RECOMENDACIONES PARA PACIENTES EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR EL COVID-19

2

EJERCICIO FÍSICO

PROCURA REALIZAR UN MÍNIMO DE ACTIVIDAD FÍSICA DIARIA EN CASA QUE TE SEA AGRADABLE, EVITANDO PERIODOS SEDENTARIOS PROLONGADOS.

TE ACONSEJAMOS LOS SIGUIENTES EJERCICIOS DIRIGIDOS A MEJORAR LA CIRCULACIÓN DE TUS PIERNAS:

EJERCICIOS PARA REALIZAR DE PIE



Ponte de puntillas varias veces

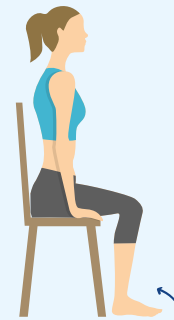


Camina sobre los talones unos minutos



Camina de puntillas unos minutos

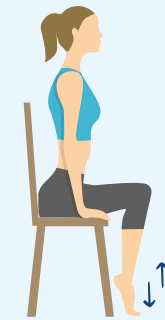
EJERCICIOS PARA REALIZAR SENTADOS



Separa y junta las puntas de los pies



Balanza suavemente los pies, de los dedos a los talones



Eleva los talones apoyándote en la punta de los pies (20 veces aprox.)

EJERCICIOS PARA REALIZAR TUMBADOS



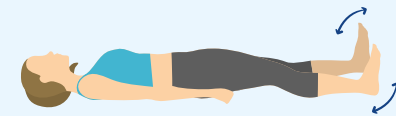
Con las piernas elevadas y extendidas flexiona y extiende alternativamente los dedos de los pies 20 veces



Levanta alternativamente las piernas flexionadas



Con las piernas levantadas y extendidas, gíralas en movimiento rotatorio alternativo en ambos sentidos 10 veces



Con las piernas extendidas, sepáralas y júntalas 10 veces

ENFERMEDAD VENOSA CRÓNICA

5 RECOMENDACIONES PARA PACIENTES EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR EL COVID-19

CUIDADO DE LAS PIERNAS



Date duchas de agua fría diariamente en las piernas, desde el pie hasta la ingle. Mantén siempre la piel bien hidratada con alguna emulsión o aceite.



Utiliza medias terapéuticas de compresión. Debes colocártelas por la mañana, después del período de reposo y retirarlas por la noche



Hazte a menudo masajes en las piernas, desde el tobillo hasta el muslo

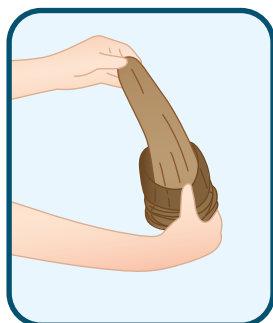


Eleva los pies de la cama unos 15 cm mientras descansas con la ayuda de alguna almohada

Viste por casa con ropa cómoda, evitando la ropa ceñida y procura utilizar calzado durante el día que no sea totalmente plano (cuña de 3-4 cm)

Es importante evitar las fuentes de calor. Si tienes que exponerte al sol, hazlo en pequeños periodos de tiempo.

COLOCACIÓN DE LAS MEDIAS TERAPÉUTICAS



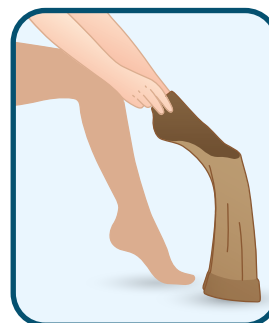
Dale la vuelta a las medias y colócalas al revés



Introduce la puntera de la media hacia dentro ayudándote con las manos



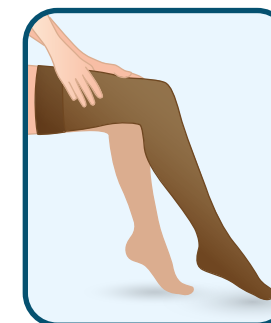
Introduce el pie en la media comenzando por la puntera



Estira cuidadosamente hasta cubrir el talón



Haz subir la media deslizándola lentamente sobre sí misma, a pequeños tramos hasta la rodilla



Termina de ponerte la media, acompañándola lentamente para que quede tensa y sin arrugas

ENFERMEDAD VENOSA CRÓNICA

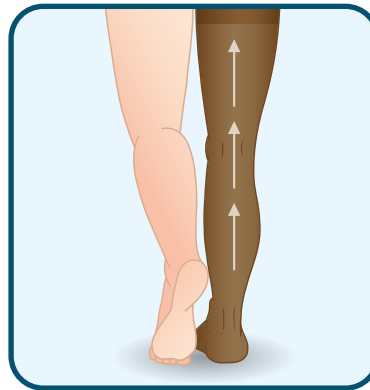
5 RECOMENDACIONES PARA PACIENTES EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR EL COVID-19

TRATAMIENTO

ES IMPORTANTE SEGUIR CON EL TRATAMIENTO HABITUAL PRESCRITO POR TU MÉDICO:



Sigue las pautas higiénico-dietéticas recomendadas: control de peso, ejercicio físico, cuidado de las piernas
(ver apartados 1, 2 y 3)



Usa las medias terapéuticas de compresión con el grado de compresión recomendado
(ver apartado 3)



Toma la medicación prescrita por tu médico

TEN PRESENTE QUE MIENTRAS DURE EL ESTADO DE ALARMA, SE PUEDE ACUDIR DIRECTAMENTE A LA FARMACIA PARA ADQUIRIR LOS MEDICAMENTOS CON RECETA. ADEMÁS, AQUELLOS FÁRMACOS QUE DISPONEN DE VISADO Y REQUIEREN DE VALIDACIÓN/RENOVACIÓN QUEDARÁN EXENTOS DE ELLO, PUDIENDO IR TAMBIÉN A LA FARMACIA DIRECTAMENTE.



En el caso de que notes un **empeoramiento de los síntomas** en estos días por el calor (dolor, pesadez de piernas, calambres, hinchazón...) o **hayas desarrollado alguna lesión (úlceras) en las piernas**, **CONTACTA TELEFÓNICAMENTE CON TU CENTRO DE SALUD Y ELLOS TE INDICARÁN COMO PROCEDER**

ENFERMEDAD VENOSA CRÓNICA

5

5 RECOMENDACIONES PARA PACIENTES EN EL CONTEXTO DE PANDEMIA POR EL COVID-19

SEGUIR CON LAS MEDIDAS DE PREVENCIÓN



Lávate las manos
frecuentemente con agua
y jabón durante 40-60''



Al toser o estornudar,
cúbrete la boca y la nariz
con el codo flexionado



Evita tocarte los ojos, la nariz
y la boca, ya que las manos
facilitan la transmisión del virus



Usa pañuelos desechables
y tíralos tras su uso



Usa las mascarillas en la vía pública
y en espacios cerrados, cuando no
se pueda garantizar el cumplimiento
de la distancia mínima de seguridad.



Mantente informado y sigue las
recomendaciones de las autoridades
sanitarias en las próximas
fases de desescalada.