

CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE ÚLCERAS VENOSAS

CUIDADO DE LA PIEL

Hidrate sus piernas habitualmente



Evite los golpes y el calor excesivo cerca de sus piernas

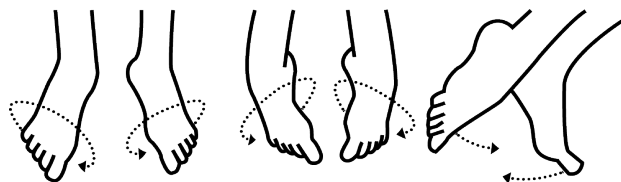


EJERCICIO

Camine y haga ejercicio diariamente



Realice **ejercicios** con los **tobillos** y los **pies** haciendo círculos para activar los músculos de las pantorrillas



NUTRICIÓN Y HÁBITOS SALUDABLES

Siga una dieta equilibrada:
Reduzca las grasas y los dulces.
Consuma abundantes frutas y verduras.
Evite el sobrepeso



Moderación con el alcohol



Si fuma déjelo



CUIDADOS DE LAS PIERNAS

Evite estar de pie o sentado durante mucho tiempo.
Cuando esté sentado eleve sus piernas y no se siente nunca con las piernas colgando o cruzadas.



Eleve los pies de su cama 10 cm mediante calzas (no almohadas)

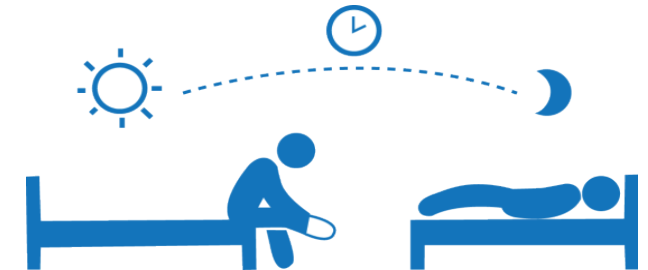


VESTUARIO

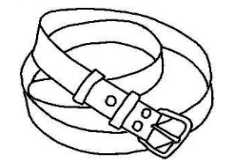
Debe llevar las medias de compresión todo el día



Póngase las medias antes de levantarse de la cama y llévelas hasta que se acueste. Renueve las medias cada 6 meses



Evite las prendas y los accesorios de vestir ajustados



Lleve calzado amplio y cómodo, con tacón bajo.

