

RECOMENDACIONES AL ALTA PARA INSUFICIENCIA VENOSA PERIFÉRICA

Usted ha sido diagnosticado de insuficiencia venosa periférica. Para su manejo domiciliario le recomendamos:

- Reducción de peso en caso de obesidad.
- Evitar permanecer períodos prolongados en postura de pie o sentada y la exposición a fuentes de calor.
- Uso de calzado ancho y cómodo, evitando el empleo de tacones.
- Realizar ejercicios que impliquen la flexión de los tobillos, para activar el bombeo muscular.
- Elevar los pies sobre el nivel del corazón durante 15-30 minutos varias veces al día, para reducir la sintomatología y la inflamación.
- Dormir con los pies de la cama elevados unos 20 cm.
- Uso de medias de compresión.

Observación domiciliaria:

En caso de presentar dolor intenso, enrojecimiento de la varicosidad, aumento de la sensibilidad e induración de la misma debe ser valorado por su Médico de familia.