

Contactar con:

Teléfono de contacto:

Insuficiencia venosa crónica

Cuando las válvulas venosas dañadas o una trombosis venosa profunda provocan una hinchazón continua de las piernas, la sangre comienza a estancarse en las venas y finalmente da lugar a insuficiencia venosa crónica. Esta enfermedad no se cura, pero es posible controlar la hinchazón de las piernas para reducir la probabilidad de ulceraciones (heridas).

Cómo reconocer los síntomas

- Después de estar largo rato parado o sentado con los pies en el suelo, siente dolor o pesadez en las piernas.
- La hinchazón en los tobillos es probablemente el síntoma más común de la insuficiencia venosa crónica.
- A medida que aumenta la hinchazón, pueden aparecer manchas rojizas en la piel de la zona de los tobillos, la cual puede también adquirir un matiz color café y un aspecto correoso o escamoso, y producir picor.
- Si la hinchazón no se controla, se puede formar una úlcera (herida abierta).

Lo que usted puede hacer

Reduzca el riesgo de desarrollar úlceras siguiendo estos consejos:

- Aumente el flujo sanguíneo que regresa al corazón elevando las piernas, haciendo ejercicio todos los días y llevando medias elásticas.
- Pierda el exceso de peso para aumentar la circulación en las piernas.
- Para estimular la circulación en las piernas cuando tenga que estar parado o sentado en un lugar durante un largo período, mueva los dedos de los pies, cambie de posición y póngase de puntillas (levantando y bajando los talones).



Eleve las piernas a menudo. No esté parado ni sentado con los pies en el suelo durante más de una hora.



Los ejercicios como caminar en agua profunda dan soporte a las venas y mejoran la circulación.



Use medias elásticas todos los días. Si lo desea, use calcetines por encima de las medias.

Notas

CV1073AS

Esta información no pretende sustituir las indicaciones de los profesionales sanitarios. Siga siempre sus consejos.

Información adaptada según las recomendaciones del Institut Català de la Salut.

©2002 The StayWell Company; ©2002 Ediciones Doyma. Todos los derechos reservados. Ilustración Antonio Ballesteros