

Cuida tus piernas este verano



Llega el verano

Durante el verano, con la llegada del calor el sistema venoso se sobrecarga, apareciendo la molesta pesadez de piernas e hinchazones, en especial en aquellos pacientes que presentan una insuficiencia venosa.

Tanto si estas intervenida quirúrgicamente, te has sometido a un tratamiento esclerosante, te encuentras en seguimiento por este problema, te enviamos una serie de recomendaciones para que tus piernas no sufran tanto este verano.

1

EVITA EXPOSICIONES PROLONGADAS AL SOL. RECUERDA USAR CREMA PROTECTORA Y DARTE BAÑOS FRECUENTES PARA REFRESCAR LAS PIERNAS

2

RECUERDA HIDRATARTE BIEN LAS PIERNAS, PARA ELLO USA TU HIDRATANTE HABITUAL, PERO MÉTELA EN LA NEVERA DURANTE EL VERANO

3

UTILIZA EN EL TRABAJO MEDIAS DE COMPRESIÓN MAS LIGERAS QUE LAS HABITUALES



Dese masajes ascendentes desde el tobillo con un gel específico para varices



Realice ejercicio físico moderado en horas del día que no haga excesivo calor



Aproveche si va a la playa para caminar por la arena. Esto activará su circulación

**“Si te has realizado
tratamiento
esclerosante, no
olvides”**



Puedes tomar el sol, pero evita largas exposiciones al calor. Recuerda que el sol no es malo para las varices, lo es el calor. Báñate de forma frecuente y evitaras este efecto.

En caso de que aun te quede alguna marca de la esclerosis, no olvides seguir poniéndote la crema (Angiogel) y ponte una crema solar de alta protección (Factor 50) en ellas. El sol puede aumentar la posibilidad de pigmentación, pero así lo evitaras.

Durante el verano es cuando más teleangiectasias aparecen. Si usas una media de compresión ligera durante el trabajo disminuirás la aparición de estas inestéticas venas. Mi recomendación es:

Farmalastic Novum Elegant

**ESPERO QUE PASES UN BUEN VERANO, PARA CUALQUIER DUDA
PONTE EN CONTACTO CONMIGO.**

Guillermo Moñux Ducajú
Especialista en Angiología y Cirugía Vascular

Hospital HM Torrelodones

912675000 659204805

gmonux@hmhospitales.com

