

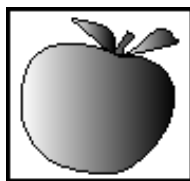
**Western  
Sydney**

Area Health  
Service

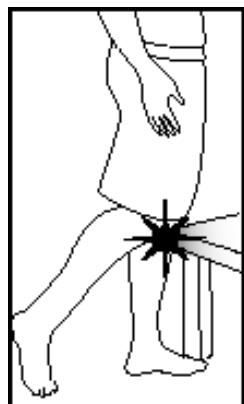
**HEALTH**

---

- El peso excesivo es una carga para el corazón, las arterias y las venas. Coma una dieta bien equilibrada.



- La inactividad puede ocasionar la formación de coágulos, tanto en las personas con venas sanas como en aquellas que las tienen deterioradas.



- Haga ejercicios con regularidad para mantener los músculos de las piernas activos.
- Evite lesiones de la piel – proteja sus piernas cuando camine, mientras haga la jardinería y cuando viaje. En la casa, mantenga los objetos como los muebles, etc. fuera del camino para evitar “tropezones” y “caídas”.
- Acostúmbrese a chequear 2 ó 3 veces por semana que sus piernas no tengan rasgaduras.
- Hasta el más pequeño rasguño tiene que limpiarse y cubrirse. Debe usted

consultar a su médico para un seguimiento.

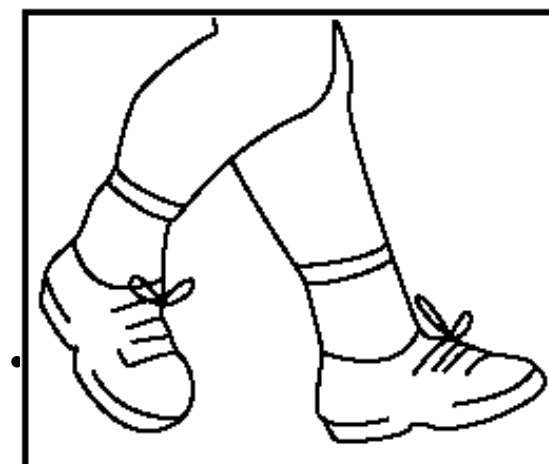
- Si sufre de diabetes, revise sus pies con regularidad y asegúrese de ir a su médico por cualquier herida de la piel.
- Observe bien que no tenga zonas de presión causadas por el calzado o vestimenta.

**Si su Médico/Enfermero/a desean que repose**

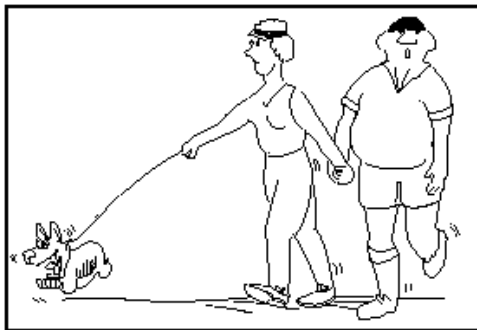
- mantenga elevados los pies de la cama
- mueva sus piernas regularmente
- respire profundo a intervalos regulares
- infórmele a su médico si de repente siente dolor en la pantorrilla o tiene hinchazón inexplicable

**RECUERDE,  
LA PREVENCIÓN E INTERVENCIÓN  
RÁPIDAS  
Ayudarán a evitar que el problema empeore**

## **EL CUIDADO DE LAS PIERNAS (LOOKING AFTER YOUR LEGS)**



- Nuestras venas llevan de regreso los productos de desecho a aquellas partes del cuerpo donde son destruidos y eliminados.
- Las venas saludables y los músculos fuertes de la pantorrilla ayudan a que la sangre de nuestras piernas “ascienda” cuando estamos sentados, de pie y caminando.
- Si tenemos venas que no están funcionando adecuadamente, la sangre se aglomera o estanca en nuestras piernas.
- Esto puede ocasionar:
  - Várices (presión alta en las venas)
  - Que las piernas se hinchen (edema)
  - Úlceras en las piernas
  - La formación de coágulos de sangre



### Cómo Se Puede Evitar la Congestión en las Piernas

- Moviendo los músculos de la pantorrilla para ayudar a que las venas bombeen la sangre hacia el corazón.



- Manteniendo las piernas elevadas al estar sentados o acostados.
- Usando medias o vendas de compresión médicamente graduadas y recetadas por su médico.

### Consejos prácticos para ayudar a prevenir posibles problemas

- Evite sentarse o pararse por largos períodos. Es mejor acostarse y elevar las piernas o caminar alrededor a paso ligero.
- Si tiene que estar sentado/a o parado/a, mueva los pies hacia arriba y abajo con frecuencia.

- El elevar las piernas le quitaría la carga a sus venas.
- Verifique con su médico local acerca de elevar los pies de la cama (utilizando bloques)
- Las medias de compresión médicamente graduadas pueden usarse de día y quitarse de noche.
- Las medias de compresión ordinaria u otro tipo de medias pueden no ser adecuadas. Consulte con su médico o especialista sobre el mejor tratamiento.
- Evite el calor excesivo
  - No tome baños calientes
  - No tome baños de sol
  - No permita que sus piernas se tuesten al sol.
  - El agua tibia es mejor si tiene mala circulación en sus piernas. Apague la frazada eléctrica durante la noche.

