



Hospital Central de la Cruz Roja
San José y Santa Adela

Comunidad de Madrid

Nº Hª:.....

Paciente:.....

DNI:..... F. Nac:.....

Fecha:.....

RECOMENDACIONES MÉDICAS EN LA ENFERMEDAD VENOSA CRÓNICA

RECOMENDACIONES GENERALES

1. Controle el exceso de peso y evite el estreñimiento. Reduzca el consumo de sal y beba agua abundantemente. Evite el alcohol, el tabaco y el uso de anticonceptivos orales de forma prolongada.
2. Evite la vida sedentaria, camine a diario y evite estar sentado o de pie de forma prolongada, si lo tiene que hacer, use medias de descanso. Practique ejercicio físico no violento, con las vendas o medias de compresión. La natación y los ejercicios acuáticos son altamente recomendables. Procure mantener las piernas elevadas siempre que pueda. Eleve los pies de la cama unos 10-15 cm. Evite la exposición al calor (saunas, sol, baños de agua caliente, cera...). Evite prendas ajustadas en la mitad inferior del cuerpo (fajas, ligas, cinturones, determinados calcetines...) y zapatos de tacón alto o de punta fina.
3. Es muy importante la higiene e hidratación diaria de la piel. Los baños y duchas se deben realizar con agua templada y secar la piel cuidadosamente.
4. Siempre que pueda hágase un masaje en sus piernas, desde el pie hasta el muslo. Realice siempre que pueda los siguientes ejercicios:
Estando de pie:
 - a. ponerse de puntillas unas 20 veces.
 - b. caminar de puntillas descalzo durante algunos minutos.Estando tumbado:
 - a. movimientos de pedaleo,
 - b. con las piernas ligeramente elevadas y extendidas, flexionar y estirar los dedos de los pies, movimientos circulares con las piernas, movimiento de tijera con las piernas.
5. Recomendamos el tratamiento con fármacos flebotónicos para el alivio de las molestias de las piernas (dolor, cansancio, pesadez, calambres, hinchazón). El fármaco que ha demostrado ser más efectivo además de seguro es el Daflón 500 mg 2 comprimidos al día durante tres meses. Se recomienda especialmente en los meses de verano, aunque puede tomarse durante todo el año.
6. Use las medias elásticas que el médico le ha recomendado. Las medias elásticas se caracterizan por tener compresión gradualmente decreciente, máxima en el tobillo y mínima en el muslo. Deben colocarse antes de levantarse, o al menos, inmediatamente después de la ducha. No debe dormir con ellas. Durante el verano, la sintomatología de la insuficiencia venosa crónica se agrava y, debido al calor, la media es peor tolerada; sin embargo, es conveniente seguir utilizándola, al menos en las primeras horas de la mañana.
7. En viajes largos en avión, procure llevar medias elásticas compresivas, realizar ejercicios de flexión y circulares con los pies y beber abundantes líquidos (no alcohol).

RECOMENDACIONES TRAS LOS TRATAMIENTOS QUIRÚRGICOS Y ESCLEROTERAPIA

1. La media de compresión deberá llevarla el tiempo recomendado por el especialista.
2. Sugerimos tomar Daflón 500 mg cada 12 horas al menos un mes antes de la intervención o la escleroterapia, y durante un mes después de la misma, para mejorar la efectividad y disminuir las molestias y complicaciones tras el tratamiento.
3. En algunos casos, deberá ponerse una inyección subcutánea de Heparina durante unos días. Evite tomar aspirina u otro antiagregante salvo que sea su tratamiento habitual.
5. Es recomendable pasear después de los tratamientos. Durante la primera semana de paseos de al menos 5 minutos cada hora y evite permanecer de pie quieto durante largos periodos de tiempo. Siempre que pueda ponga las piernas en alto. No levante pesos, ni realice esfuerzos físicos. Evite tomar saunas y baños muy calientes. Evite los viajes largos. En algunos casos se le recomendará no viajar en avión.
6. Puede notar dolor o molestias en la pierna intervenida los primeros días. Es normal que aparezcan hematomas así como áreas inflamadas y enrojecidas en las zonas tratadas. Con el tiempo pueden aparecer durezas y pigmentación. Estas alteraciones irán desapareciendo con el paso de los días, teniendo en cuenta que las durezas pueden permanecer más tiempo y que la pigmentación puede tardar meses en desaparecer. Los resultados no son inmediatos, debe esperar un tiempo para ver el efecto del tratamiento.
7. Deberá protegerse de la luz solar mediante el uso de prendas de vestir y crema protectora de factor 50 durante el primer año después de la intervención.