

## **Administrar su Insuficiencia Venosa**

**Si usted ha sido diagnosticado con insuficiencia venosa puede ser capaz de mejorar los síntomas con la incorporación de varias de las siguientes medidas en su estilo de vida**

**Ejercicio** -particularmente las extremidades inferiores puede mejorar el retorno venoso de la sangre al corazón. Idealmente, esto incluiría actividades de carga de peso que incluyen flexión del tobillo por lo menos 30 minutos diario. (Caminar, correr, uso de la escalera, bicicleta, baile o movimientos aeróbicos) Usted necesita trabajar hasta la meta a partir de 5 minutos al día.

**Flexión del tobillo**- flexión y extensión de los tobillos periódicamente durante los períodos de inmovilidad puede imitar los movimientos de caminar y bajar la presión venosa. Si es una persona inmóvil durante el día por favor de flexionar el tobillo 5-10 minutos cada pocos minutos, y caminar 1-2 minutos cada treinta minutos al sentar.

**Elevación de Pierna**- elevar los pies por encima del nivel del corazón durante 15-30 minutos varias veces al día puede reducir los síntomas de la insuficiencia venosa, en particular el edema ( hinchazón )

**Pérdida de peso**- la pérdida de peso puede reducir los síntomas y el desarrollo de nuevas varices y arañas vasculares. El exceso de peso limita el movimiento y aumenta la presión venosa

**Usar medias de compresión**- lo que significa la media, reduce la presión en el tobillo y ayuda el reflujo de las venas. Se disminuye el reflujo y la congestión venosa, todo lo cual conduce a la inflamación que causa dolor e hinchazón. El uso constante de medias de compresión puede mejorar los síntomas y prevenir el empeoramiento de su enfermedad venosa. Recomendamos la clase 2 de compresión que es equivalente a 30-40 mm Hg para la mayoría de los pacientes.

**Medicamentos Anti-Inflamatorios**- medicamentos como el ibuprofeno pueden reducir la inflamación y tratar el dolor causado por la insuficiencia venosa. Los medicamentos deben tomarse como se indica en las instrucciones del paquete y se utiliza en conjunción con las demás medidas descritas aquí. Asegúrese de preguntar a su médico o farmacéutico si es seguro tomar ibuprofeno junto con otros medicamentos o otros problemas médicos que tenga

Al incorporar estas medidas se puede mejorar la función de la vena y reducir los síntomas. Dependiendo de la severidad de su enfermedad es posible que pueda posponer o evitar la cirugía.