

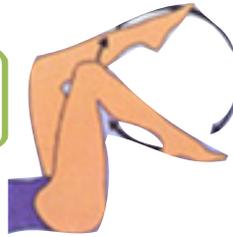
## EJERCICIOS RECOMENDADOS PARA FORTALECER MUSCULATURA Y FAVORECER EL RETORNO VENOSO

Hospital Santa Cruz  
Colchagua



CUIDANDO TU BIENESTAR

MOVIMIENTO DE BICICLETA DE 15 A 20 VECES ENERGÉTICAMENTE



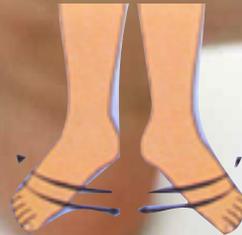
MUEVA LOS DEDOS DE LOS PIES CON LAS PIERNAS LIGERAMENTE ELEVADAS Y EXTENDIDAS (20 VECES)



HAGA MOVIMIENTOS DE PUNTA-TALÓN CUANDO SE ENCUENTRE DE PIÉ



ACERQUE Y SEPRE LOS DEDOS DE LOS PIES SIN MOVER SUS TALONES



Aporte hecho por:  
**Francisca Véliz Chamorro**  
Interna de Medicina  
Tutor Dr. José Octavio Vielma Frias

Telefono Mesa Central  
72-23322779

[www.hospitalsantacruz.cl](http://www.hospitalsantacruz.cl)

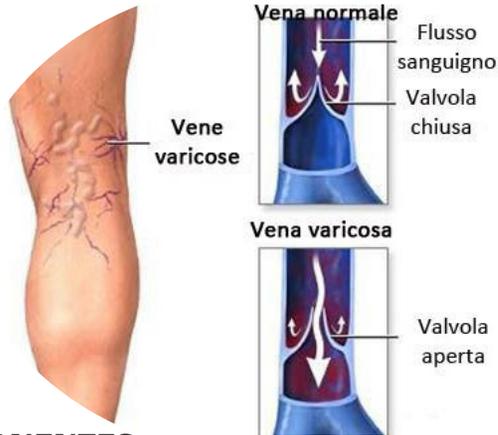
# Departamento del Adulto

## UNIDAD DE CIRUGÍA

## INSUFICIENCIA VENOSA SUPERFICIAL

# INSUFICIENCIA VENOSA SUPERFICIAL

LA INSUFICIENCIA VENOSA CRONICA CORRESPONDE A LOS CAMBIOS PRODUCIDOS EN LAS EXTREMIDADES INFERIORES COMO CONSECUENCIA DEL AUMENTO DE LA PRESIÓN MANTENIDO A CAUSA DE UNA DISFUNCIÓN VALVULAR VENOSA



## FACTORES PREDISPONENTES

### NO Modificable

- HEREDITARIOS
- SEXO MUJER
- EMBARAZO
- 30 - 60 AÑOS

### Modificable

- OBESIDAD
- CONSTIPACION
- TRABAJO DE PIE
- SEDENTARISMO

## MANIFESTACIONES CLÍNICAS

- Dolor tipo pesadez.
- Calambres.
- Edema (Aumento de volumen)
- Várices
- Alteraciones



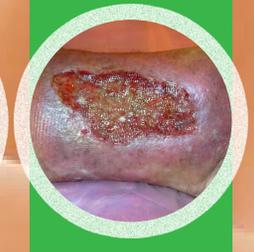
ECCEMA



LIPODERMAESCLEROSIS



ATROFIA



ULCERA VENOSA

## TRATAMIENTO NO QUIRURGICO

FORTALECER MUSCULATURA DE PIERNAS

EVITAR ESTAR DE PIE O SENTADO POR TIEMPO PROLONGADO

REPOSO EN TRENDELENBURG

MEDIAS DE COMPRESIÓN INDICADAS POR SU MÉDICO



## RECUERDE:

- Elevar las piernas por 20 minutos en la mañana.
- Colóquese las medias de compresión en esa posición.
- Quítese las medias en la noche tras 10 minutos con las piernas elevadas.