

## 10 consejos para mejorar la circulación venosa y aliviar sus síntomas



- 1 Evita permanecer de pie, quieto o sentado largos periodos de tiempo.**  
Cuando por trabajo o viajes en coche, avión o autobús, debas permanecer mucho tiempo sentado, mejor no cruces las piernas y usa un reposapiés. También si se estás sentado o de pie durante largos periodos, mueve frecuentemente los pies y las piernas y da breves paseos.
- 2 Piernas arriba.**  
Para mejorar el funcionamiento de las venas y tras un tiempo sentado o de pie, tumbate y elévalas por encima del nivel del corazón.
- 3 Utiliza medias terapéuticas.**  
El médico o farmacéutico valorará el grado de compresión y talla más adecuados para ti.
- 4 Sigue una dieta equilibrada y baja en sal.**  
Tanto el sobrepeso como el estreñimiento pueden afectar a la circulación. Para prevenirlos, es clave una dieta rica en fibra, frutas, verduras y cereales; y reducir al mínimo el consumo de sal para retener menos líquidos.
- 5 Hidratación, por dentro y por fuera.**  
Bebe entre 1,5 ó 2 litros de agua al día, e hidrata también la epidermis con productos especializados para mantener la piel elástica y activar la circulación sanguínea.
- 6 El deporte, fundamental.**  
Es aconsejable la práctica de ejercicio físico regularmente. Nadar, caminar, el baile, la gimnasia o la bici ayudan a activar la circulación; y también existen rutinas de ejercicios sencillos indicados específicamente para la IVC.
- 7 Tras la jornada, activa el riego con una ducha y un masaje.**  
Al finalizar la ducha diaria, aplica agua fría a las pantorrillas en sentido ascendente para aliviar la pesadez. También ayudan los masajes con geles fríos, desde el pie a la rodilla, para activar el retorno sanguíneo.
- 8 El calzado y la ropa, mejor amplios.**  
Las prendas de ropa muy ajustadas no son aconsejables, ya que pueden dificultar el retorno venoso desde las piernas al corazón. Y mejor usa calzado ancho y cómodo, sin un tacón excesivo.
- 9 Evita el calor.**  
Dado que las altas temperaturas favorecen la dilatación de las venas, intenta evitar las fuentes de calor dirigidas directamente a las piernas: no se debe tomar el sol en las piernas de manera prolongada, ni depilarse con cera caliente, o utilizar braseros o saunas.
- 10 Consulta con el profesional sanitario.**  
El médico o farmacéutico puede orientarte acerca de complementos alimenticios, geles para piernas cansadas y medicamentos específicos.