

GUÍA DE AUTOCUIDADO PARA LA INSUFICIENCIA VENOSA CRÓNICA (IVC)

Medidas preventivas y hábitos diarios para mejorar el retorno venoso y prevenir complicaciones.

NUTRICIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA



DIETA PARA LA SALUD VENOSA

Consuma fibra para evitar estreñimiento, reduzca la sal y beba 1.5 litros de agua.



ACTIVACIÓN MUSCULAR DIARIA

Realice 30 a 45 minutos de ejercicio aeróbico como caminar, nadar o pedalear.

GIMNASIA DE PIES EN CASA



Practique rotaciones de tobillo, camine de puntillas y realice movimientos de "bicicleta" acostado.



MEDIDAS POSTURALES Y CUIDADOS DIARIOS

ELEVACIÓN ESTRATÉGICA DE PIERNAS

Descanse con las piernas sobre el corazón y elévelas 15 cm al dormir.



CALZADO Y VESTIMENTA ADECUADA



Use tacón de 3 a 5 cm; evite ropa ajustada y zapatos planos.

HIGIENE Y CONTROL TÉRMICO



Hidrate la piel a diario y evite fuentes de calor directo como estufas.

PRESIÓN RECOMENDADA PARA MEDIAS TERAPÉUTICAS (CEAP)

C2 (Varices)	C3 (Edema)	C4, C5, C6 (Cambios tróficos/Ulceras)
18 - 21 mmHg	21 - 32 mmHg	32 - 40 mmHg