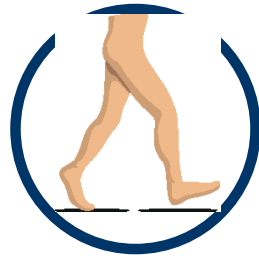
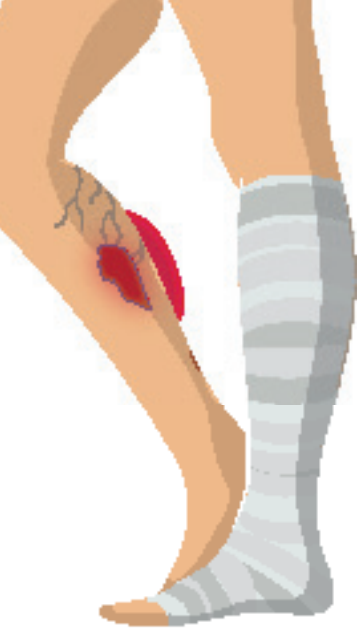


Úlceras de la pierna

Las úlceras de la pierna son lesiones de la piel que se producen por una mala circulación sanguínea de las venas y/o arterias. Entre el 3-5% de las personas mayores de 65 años sufren de úlceras de pierna, y sólo 1 de cada 6 está en tratamiento con la terapia de base, la terapia compresiva 1. Estas úlceras tardan mucho tiempo en curar y hay que tomárselas muy en serio tan pronto como aparecen, con el fin de evitar que empeoren.



Camine si es posible

Caminar de manera regular es la mejor manera para estimular la bomba muscular y ayudar a que la sangre vuelva al corazón.



Mueva los dedos de los pies

cuando esté tumbado o sentado

Apunte con los dedos de los pies hacia arriba y hacia abajo

cuando esté tumbado o sentado



Utilice zapatos cómodos



Siga unos buenos hábitos de vida

Una buena alimentación le aportará los nutrientes necesarios para que ayude a su úlcera a cicatrizar



Ponga los pies en alto!

Cuando esté tumbado o sentado levante la pierna al nivel de sus caderas para favorecer el retorno venoso



Haga movimiento

con su tobillo hacia ambos lados