



UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Ciudad de México, lunes 22 de junio de 2020

No. 418/2020

BOLETÍN DE PRENSA

Pacientes con insuficiencia venosa deben realizar caminatas en casa con calzado cómodo para favorecer la circulación

- Hay que promover cuidados para la higiene venosa y evitar complicaciones por la inmovilidad presentada durante el confinamiento por COVID-19.
- Estos pacientes deben de realizar caminatas en casa, utilizar prendas y calzado cómodo para evitar que la circulación se vea afectada.

Las personas que padecen insuficiencia venosa y que se encuentran confinadas a causa de la emergencia sanitaria por COVID-19 deben realizar caminatas en casa en durante 20 minutos, utilizar prendas y calzado cómodos para favorecer la circulación, además de consumir dos litros diarios de agua y mantener una alimentación saludable que permita corregir el sobrepeso y la obesidad.

En este sentido, el doctor José Jesús Arias Aguilar, Director de la Unidad de Medicina Familiar (UMF) No. 21 del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), subrayó que el aislamiento voluntario puede ser contraproducente para ellos, primero hay que identificar los factores de riesgo para promover cuidados de higiene venosa que favorezcan una mejor calidad de vida y evitar complicaciones por la inmovilidad.

“Es de suma importancia que estos pacientes realicen caminatas en casa en la medida de lo posible durante 20 minutos a paso lento diariamente, deben de utilizar prendas y calzado cómodo y fresco para evitar que la circulación se vea afectada”, manifestó Arias Aguilar.

Recomendó el uso de medias de compresión venosa a la medida y realizar elevación de las extremidades inferiores sobre el nivel del corazón de 15 a 30 minutos, varias veces al día, para reducir la sintomatología y el edema.

Añadió que es muy importante la elevación de miembros inferiores durante el descanso nocturno, entre 20 – 25 cm, resultando muy efectivo para reducir edema, lo que favorece la colocación de la compresión elástica diaria.





**GOBIERNO DE
MÉXICO**



INSTITUTO MEXICANO DEL SEGURO SOCIAL

UNIDAD DE COMUNICACIÓN SOCIAL

Sugirió realizar masaje en las extremidades inferiores de abajo a arriba, con esto la persona sentirá alivio y ayudará a mejorar la circulación.

El doctor José Jesús Arias Aguilar mencionó que la hidroterapia y duchas con agua fría, o bien, alternando fría con tibia ayuda a estimular el tono venoso.

“Durante el confinamiento voluntario que se vive por el COVID-19 los pacientes con insuficiencia venosa deben seguir las recomendaciones para evitar mayor inflamación en las extremidades, ya que por el momento no pueden salir a caminar ni hacer ejercicio”, indicó.

El Director de la Unidad de Medicina Familiar (UMF) No. 21 explicó que la insuficiencia venosa es una condición patológica del sistema venoso que se caracteriza por la incapacidad funcional adecuada del retorno sanguíneo, debido a anomalías de la pared venosa y valvular que lleva a una obstrucción o reflujo sanguíneo en las venas.

Señaló que es primordial identificar factores de riesgo como edad, historia familiar de varices, permanecer mucho tiempo de pie, obesidad, embarazo y sedentarismo.

---oOo---

