

¿Tienes mala circulación?

10 CONSEJOS PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ULCERAS VENOSAS

1 Utiliza medias de compresión apropiadas

2 Vigila el sobrepeso!

3 ¡Muévete cada día!
Camina, pedalea...

4 NO al estreñimiento

5 Olvidate de los tacones y de la ropa ajustada

6 Sube y baja los talones

7 Prohibido cruzar las piernas

8 Huye de los focos de calor

9 En la cama, 15 grados es tu ángulo

10 Descansa las piernas por encima del corazón

© pacientesycuidadores.com

