



Por JLBB - Última actualización 11/02/2013 16:05

Recomendaciones para el cuidado de las piernas

Lo que **NO** se debe hacer

- Estar mucho tiempo de pie o sentado, sobre todo con las piernas cruzadas.
- Permanecer en ambientes demasiado caldeados, con aire caliente y húmedo.
- Estar mucho tiempo al sol, tomar baños demasiado calientes, así como recibir excesivo calor sobre las piernas.
- Llevar vestidos, cinturones, ligas... demasiado apretados.
- Transportar cargas pesadas.
- Usar calzado estrecho, puntiagudo o con tacón alto.
- Comer en exceso, consumir demasiadas grasas, dulces, pan blanco y alimentos muy salados.
- Ingerir alcohol en exceso, así como té y café.

Lo que **SÍ** se debe hacer

- Pasear y hacer deporte con frecuencia y al aire libre.
- Subir las escaleras a pie, tan a menudo como le sea posible, en lugar de tomar el ascensor.
- Utilizar calzado cómodo y sólido, preferiblemente de tacón bajo.
- Andar descalzo.
- Pasear por la playa o con las piernas dentro del agua.
- Montar en bicicleta y, sobre todo nadar (Tª del agua: 18-28°C).
- Dar preferencia a una alimentación bja en calorías y rica en fibra vegetal: legumbres frescas, pescados, frutas, yogurt, leche descremada, pan integral...
- Sentado: colocar las piernas sin cruzar lo más alto posible.
- Acostado: colocar las piernas a un nivel más elevado que la cabeza.