



Venosmil[®]

(hidrosmina)

Tratamiento en adultos para el alivio de los síntomas de la insuficiencia venosa leve

¿Piernas cansadas?

Prepárate para combatir los síntomas



- Alivio del dolor y la pesadez de piernas cansadas
- Alivio de la tirantez, hormigueo y picor en piernas con varices o hinchadas
- Favorece el retorno venoso



Lea las instrucciones de este medicamento y consulte al farmacéutico

30 años
DE EXPERIENCIA

 **FAES FARMA**



¿Por qué me duelen las piernas?

La insuficiencia venosa leve afecta a las venas, dificultando el retorno venoso. Esto produce síntomas tales como dolor de piernas, sensación de pesadez y de hinchazón.

Su médico o farmacéutico le aconsejarán sobre el tratamiento más adecuado de estos síntomas

¿Qué riesgos tiene?

La insuficiencia venosa leve puede presentarse con signos antiestéticos iniciales (varicosidades, varices y edema) pudiendo evolucionar a síntomas mayores.

¿Quién tiene más riesgo de padecer estos síntomas

- Soy una mujer
- He tenido varios embarazos
- Tengo sobrepeso
- Antecedentes familiares
- Trabajo todo el día de pie o sentado
- Trabajo en un ambiente caluroso

Se pueden corregir varios factores de riesgo para evitar el dolor de piernas.

¿Qué se puede hacer para prevenir la aparición de síntomas?

Realizar algunos cambios sencillos en el estilo de vida puede ayudar a prevenir el dolor de piernas. Acuda a su médico para hablarle sobre su sintomatología, pues le puede proporcionar:

·Recomendaciones sobre el estilo de vida:

- Mueva las piernas tanto como sea posible
- Practique deportes de bajo impacto
- Evite las fuentes de calor
- Lleve zapatos con tacón cómodo (menos de 5cm)
- Ayude a que se produzca el retorno venoso mientras duerme levantando los pies de la cama unos 10-15 cm
- Dúchese y realice masajes en las piernas tan a menudo como sea posible.

·Medidas de compresión

·Fármacos venoactivos

·Si es necesario, pida una cita con un especialista.



Realice este breve cuestionario y si su puntuación es mayor de 12 pregunte a su médico o farmacéutico

Este breve cuestionario le permitirá evaluar su riesgo personal de padecer, o no, Insuficiencia venosa leve. Responda a todas las preguntas y sume las puntuaciones correspondientes. A continuación, consulte los resultados al final de la página.

Sexo	
Hombre	0
Mujer	1
Edad	
Menos de 14 años	0
14 - 92	1
30 - 45	2
Más de 45	3
¿Cuánto tiempo hace que tiene un estilo de vida sedentario?	
Estilo de vida activo	0
1 - 3 años	1
3 - 10 años	2
Más de 10 años	3
¿Pesa más de lo que le gustaría?	
No	0
Sí, 1 - 5 Kg	1
Sí, 5 - 10 Kg	2
Sí más de 10 Kg	3
¿Cuántas veces ha dado a luz?	
Nunca	0
Una vez	1
Dos veces	2
Más de dos veces	3
¿En qué posición se encuentra la mayor parte de su jornada?	
Sentado o de pie menos de 4 horas al día	0
Sentado o de pie de 4 - 8 horas al día	1
Sentado o de pie más de 8 horas al día	2
Sentado o de pie más de 8 horas al día y realizar viajes frecuentes en coche, tren o avión.	3
¿Tiene antecedentes (padre o madre) de venas varicosas?	
No	0
Un progenitor	1
Los dos progenitores	2
Los dos progenitores, uno con complicaciones (úlceras en las piernas)	3
¿Camina, nada o monta en bicicleta, hace footing y/o va al gimnasio?	
Sí al menos 3 horas a la semana	0
Menos de 3 horas a la semana	1
Ocasionalmente (periodo vacacional)	2
Nunca	3
¿Alguna vez siente pesadez en las piernas?	
No, nunca	0
Ocasionalmente	1
A menudo	2
Prácticamente todo el tiempo (dolor considerable)	3
¿Esta pesadez aumenta con	
el calor?	0
la píldora anticonceptiva o tratamiento hormonal?	1
la menstruación?	2
¿Alguna vez se le hinchan los tobillos?	
No, nunca	0
Solo con el calor o durante viajes largos en avión, coche o tren	1
Sí, casi cada día, pero sólo por la tarde	2
Sí, cada día, desde por la mañana	3
PUNTUACIÓN TOTAL	

Si su puntuación es:

≤ 11: presenta un riesgo bajo de insuficiencia venosa leve.

12 a 22: presenta riesgo de insuficiencia venosa leve y/o ya la padece según indican los diversos signos. Haga algo al respecto llevando a cabo unos cambios sencillos en su estilo de vida y pregunte a su médico acerca de un posible tratamiento.

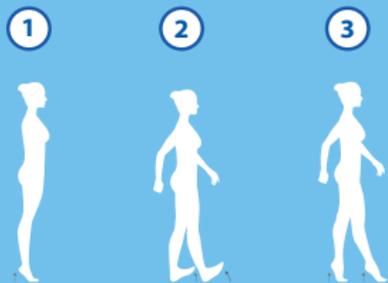
≥ 23: ya padece insuficiencia venosa leve o presenta un riesgo elevado de sufrirla se puede detener gracias a un tratamiento médico y unos cambios en el estilo de vida.

Ejercicios eficaces

para mejorar tu circulación venosa

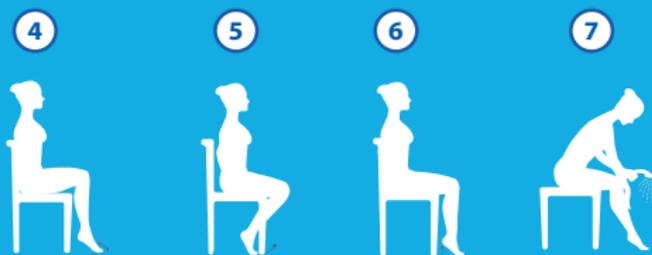


DE PIE



- 1 De pie en posición "firmes" ponte de puntillas y baja lentamente varias veces
- 2 Camina sobre los talones unos minutos
- 3 Camina sobre las puntillas unos minutos

SENTADA



- 4 Sentada, separa y junta las puntas de los pies
- 5 Sentada balancea los pies suavemente de los dedos a los talones
- 6 Sentada eleva los talones apoyándote en la punta de los pies, realiza unas 20 repeticiones
- 7 Masajéate con agua fría desde el pie a la rodilla. También lo puedes hacer sin agua

TUMBADA



- 8 Pedalea boca arriba en el aire, mueve las piernas con precaución de no separar la zona lumbar del suelo. Realiza 15 repeticiones
- 9 Tumbada con las dos piernas estiradas, deja una estirada en el suelo y la otra la aproximas a tu pecho sujetándola con ambas manos manteniendo la rodilla flexionada. Mantén la posición 30 segundos por pierna
- 10 Tumbada con las piernas levantadas y estiradas, flexiona y extiende alternativamente los dedos de los pies 20 veces

10 Consejos

para prevenir y mejorar la insuficiencia venosa de tus piernas



Hábitos de vida saludable

Evita el sobrepeso, reduce el consumo de frituras y dulces, así como el consumo de alcohol y tabaco



El calor no ayuda a tus piernas cansadas

El calor de la sauna, los radiadores y braseros empeoran los síntomas de la insuficiencia venosa



Refresca tus piernas

Te ayudará hacer baños de agua fría



Hidrátate y come abundante fibra

Te ayudará a evitar el estreñimiento



Siéntete cómoda, elige prendas adecuadas para ti

La ropa muy ajustada (cinturones, pantalones muy apretados, botas...) corta la circulación



Levanta los pies mientras duermes

Puedes poner una almohada o elevar un poco el colchón para mejorar el retorno venoso

Los tacones altos, por encima de 3-4 cm y los zapatos planos no favorecen a tu circulación



Muévete, cambia de postura

No deberías pasar más de una hora sin moverte en la misma postura, tanto si estás de pie como sentado. Siempre que puedas apoya las piernas en un taburete para mantenerlas elevadas



Masajes... ¡Sí!

Realiza masajes desde el tobillo hacia el muslo con cremas hidratantes o refrescantes. Puedes combinar el masaje con el baño de agua fría



Practica ejercicio, tus piernas lo agradecerán

Adapta la intensidad a tus posibilidades, caminar, nadar, montar en bicicleta te ayudarán a mejorar. Además te ayudarán a mantener un peso equilibrado



Pregunta a tu médico o a tu farmacéutico

Ellos pueden recomendarte medidas adicionales