

Rehabilitación en Enfermedad vascular periférica

GUÍAS DE PROGRAMA CASERO EN PERIODO DE CONTINGENCIA

Autor: Dr. Óscar Santamaría Ruiz
Especialista en Medicina Física y Rehabilitación

Información general

Esta guía es una referencia didáctica para las patologías más comunes en Rehabilitación. Fue creada con el fin de educar y proveer información para realizar rehabilitación en casa durante el tiempo de contingencia por COVID19. Si tiene alguna duda con respecto a un tema no dude en contactarnos a rehabilitadoresng@gmail.com. Recalamos que en cuanto termine este periodo de contingencia debe acudir a su médico rehabilitador

¿Por qué se necesita rehabilitación en Enfermedad vascular periférica?

El término “enfermedad vascular” abarca una gran variedad de síndromes agudos y crónicos de causa congénita o desordenes adquiridos que afecta al sistema arterial, venoso y linfático, por lo que los pacientes que padecen estas afecciones pueden desarrollar: dolor en reposo, dolor al movimiento, hinchazón, calambres, venas varicosas, cambios de coloración y aparición de úlceras de difícil cicatrización.

Objetivo

- Disminuir los síntomas sobre todo el dolor y la congestión (hinchazón)

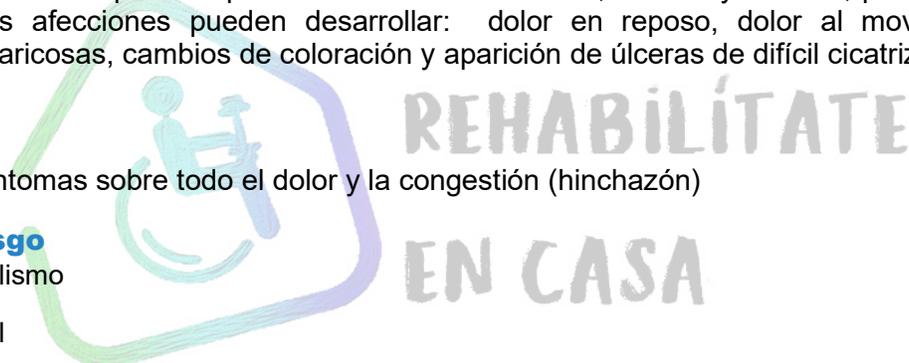
Factores de riesgo

- Tabaquismo/alcoholismo
- Hipertensión arterial
- Diabetes mellitus
- Enfermedades cardíacas

Manejo Rehabilitador

- Mantenerse utilizando calzado cerrado y medias
- Hidratación (con cremas) constante de la piel sobre todo los pies
- Lavado cuidadoso con agua tibia y jabón suave
- Mantener pies limpios y secos.
- Revisión diaria de la planta de los pies en busca de lesión o úlcera
- Mantener las uñas cortas y limpias
- Evitar temperaturas extremas (frío o calor en los pies)

Debe de continuar tomando sus medicamentos según le ha indicado su Médico tratante y el uso regular de las medias compresivas.

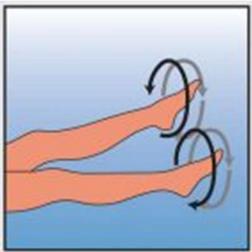


Si su médico le ha dicho que tiene “mala circulación” estos son los ejercicios que puede realizar en casa.

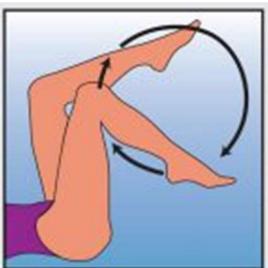
- Se recomienda caminar durante un período de 20-30 minutos o utilizar pedales/bicicleta estática si no puede salir a caminar.



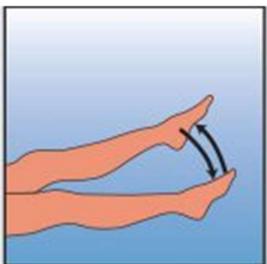
- Los siguientes ejercicios se pueden realizar sentado o acostado durante 5 minutos cada uno.



Acostado o sentado mover los pies dibujando un círculo en dirección o en contra de las manecillas del reloj.



Acostado o sentado pedalear con los pies de arriba hacia abajo



Acostado o sentado mover los pies realizando un movimiento de tijeras



Acostado o sentado mover los pies de arriba hacia abajo (mover dedos también).



REHABILÍTE
EN CASA

Mantener esta posición acostado/a con las piernas elevadas contra la pared o cualquier superficie fija durante 10-15 minutos

Recomendaciones:

-Mantenerse activo incluso en personas de la tercera edad se han visto buenos resultados si se mantienen ejercicios físicos al menos 30 minutos diarios 5 días a la semana.

Conclusión

- Recuerde realizar los ejercicios de la forma indicada en esta guía y si tiene una duda contactenos a: rehabilitadoresng@gmail.com

Bibliografía:

1. DeLisa's Physical Medicine and Rehabilitation, Principles and Practice, Fifth Edition
2. Fisioterapia Geriátrica: Práctica asistencial en el anciano, José Rubens Rebelatto, José Geraldo da Silva Morelli