

ZIRKULAZIOA PIERNAS CANSADAS




arrazola
FARMAZIA



**Zure farmazia
Grosen**

Tu farmacia
en Gros

Secundino Esnaola 21 (Gros)
20001 Donostia/San Sebastián
T.: 943 283 434
farmaciaarrazola@farmanorte.org
-
Whatsapp bidezko eskaerak/
Pedidos por whatsapp
618 164 766
-
www.farmazia-arrazola.eus

Osasun gomendioak

- Ur epelarekin duxatu eta amaieran hankak ur hotzarekin.
- Azala hidratatu elastikotasuna mantentzeko.
- Hankak orkatiletatik belaunetaraino masajeatu, zainetarako gel tonifikatzaileekin edo hotz-efektuko gelekkin.
- Hankak alturan jarri egunean hainbat aldiz.
- Denbora luzez zutik edo eserita egon behar baduzu, egin ariketak noizean behin (ibili, behatzak mugitu edo hankapuntetan jarri).
- Arropa zabala eta oinetako erosoak jantzi.
- Beharrezkoa bada, konpresio-galtzerdiak erabili. Zure farmazialariari edo medikuari galdetu.
- Mantendu dieta orekatua, gatz eta gantz gutxikoa eta zuntz ugariak. Edan ur nahikoa eta saihestu tabakoa eta alkohola.
- Ariketa fisikoa egunero egin; oinez ibiltzea eta igeriketa dira gehien lagun diezazuketen kirolak.

Recomendaciones sanitarias

- Dúchate con agua templada y aplícate chorros fríos en las piernas.
- Hidrata la piel para mantenerla elástica.
- Masajéate las piernas desde el tobillo hacia la rodilla con geles venotónicos o efecto frío.
- Pon las piernas en alto varias veces al día.
- Si tienes que estar mucho tiempo de pie o sentado, realiza ejercicios (caminar, mover los dedos, ponerte de puntillas) de vez en cuando.
- Utiliza ropa holgada y calzado cómodo.
- Usa medias de compresión si fuera necesario. Consulta con tu farmacéutica o médico.
- Mantén una dieta equilibrada baja en sal y grasas y rica en fibra. Bebe agua y evita el tabaco y el alcohol.
- Realiza ejercicio físico a diario. Caminar y nadar son los deportes que más te pueden ayudar.

*Galderarik baduzu, gurekin harremanetan jarri.
Si tienes dudas, ponte en contacto con nosotras.*