CONSEJOS PARA MEJORAR LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

Es necesario mantener nuestro sistema circulatorio funcionando a la perfección. Por eso las siguientes recomendaciones:

Evita cruzar las piernas
Esa posición hace que la sangre no circule debidamente y la presión sanguínea se eleva.

Evita estar sentado o de pie durante largos períodos
Gira tus tobillos y pies con regularidad, camina al menos diez minutos cada hora, y ponte de puntillas y talones con los pies para estimular la circulación sanguínea.

Haz ejercicio regularmente
Cualquier tipo de ejercicio mejora el retorno venoso. Realiza ejercicio por lo menos 30 minutos, 3 veces a la semana. Puedes caminar, correr, nadar, subir en bicicleta, …

Usa medias de compresión graduada
Éstas funcionan como una capa extra para los músculos, mejorando el desempeño del retorno venoso y la circulación sanguínea.

Eleva tus pies
Sube los miembros inferiores ligeramente por encima de la altura del corazón, cada vez que resulte posible.

Consume fibra y disminuye la sal en tu dieta
La sal retiene el agua y eso hace que el flujo sanguíneo sea más espeso.

Mantén un buen peso corporal
La obesidad puede afectar al sistema circulatorio.

Usa ropa que te quede bien
La ropa muy apretada puede restringir la circulación, particularmente en las piernas.

Piensa en los aportes de vitaminas para tu cuerpo
La vitamina C y E actúan como antioxidantes, que son buenos para la circulación.

Estiramientos de isquiotibiales y gemelos.
Mantenemos 10 segundos el estiramiento sin hacernos daño. Para estirar isquiotibiales llevamos la mano hacia la punta del pie acercándola hacia nosotros y mantenemos la tensión sin dolor. Para estirar gemelos ponemos la punta del pie en un escalón y acercamos el cuerpo con pierna estirada bajando el talón, que tire, pero que no duela.

CENTRO DE FISIOTERAPIA BELLÓ
C/JUAN PABLO II Nº6 2ºA TOMELLOSO (CIUDAD REAL)
TELÉFONOS 686458723/926705297