

**BARIZEAK / VARICES**

Medikuari abisatu behar diozu honelako kasuetan:

- ↪ Odoljario handia
- ↪ Min handia
- ↪ Sukarra (+38°C)

Barizeetako operazioa egin berri dizute. Behar bezala osatzeko, kontuan hartu honako gomendio hauek:

1. Arin afaldu (salda, natillak, flana, jogurta,...). Botaka hasten bazara, ez hartu ezer goizera arte.
2. Biharko gosaritik aurrera, janari sendoagoak hartzen has zaitezke (barazkiak, arraina, tortilla) eta pixkanaka zure ohiko dietara bueltatu ahal zara.
3. Etxeratzerakoan, ohean etzan. Hurrengo egunean, jaiki zaitezke.
4. Hartu tenperatura, iluntze aldera, datozen egunetan.
5. Ebakuntza egin eta 24 ordura dutxa zaitezke, baina kontuz: bendajea ez duzu ukitu behar; zauriak ondo lehortu behar dituzu (beste apositu baten bidez estaliz), eta bendajea berriro ipini.
6. Ez gurutzatu zangoak belauen gainetik.
7. Ahal dela, ez egon zutunik edo jarrita luzaroan.
8. Egin ariketak oinekin eta belaunekin: tolestu eta luzatu.
9. Jarrita zauden bitartean, zangoak zuzen edukitzen ahalegindu, eta saiatu bernetan ez sakatzen.
10. Ahal dela, ez jantzi galtzari, gerriko, galtzerdi edo panty esturik.
11. Normala da operatutako zangoaren izterrean ubelduak agertzea.

Ibilaldi laburrak egin; ahal duzun neurrian, gero eta ibilaldi luzeagoak egin.

Es necesario que avise a su médico en caso de:

- ↪ Sangrado excesivo
- ↪ Excesivo dolor
- ↪ Fiebre (más de 38° C)

Acaba de ser operado de VARICES. Para una óptima recuperación siga las siguientes recomendaciones.

1. Cene ligeramente (caldo, natillas, flan, yogurt,...). Si vomita no tome nada hasta la mañana siguiente
2. A partir del desayuno de mañana, vaya tomando alimentos más sólidos (verdura, pescado, tortilla) volviendo a su dieta habitual de manera progresiva.
3. Al llegar a casa repose en cama. Al día siguiente puede levantarse.
4. Tómese la temperatura por la tarde-noche en los próximos días
5. Puede ducharse a partir de las 24 h., de la intervención con cuidado de no mojarse en vendaje, se deberá secar bien las heridas cubriéndolas con un nuevo apósito, colocando nuevamente el vendaje.
6. Evite cruzar las piernas sobre las rodillas
7. Evite estar de pie o sentado durante períodos prolongados
8. Haga ejercicio con los pies y rodillas: flexionando y estirando
9. Procure mantener las piernas elevadas durante los períodos de descanso procurando que la presión no se haga sobre la pantorrilla
10. Evite el uso de ligas, fajas, medias o pantys ajustados
11. Es normal que aparezcan hematomas en el muslo de la pierna operada

Dé paseos cortos, vaya aumentando el tiempo de éstos progresivamente