



NOLA ZAINDU HANKAK CUIDADO DE LAS PIERNAS

Zer EZ den egin behar:

- Ez egon luzaroan zutik edo eserita, eta batez ere hankak gurutzatuta
- Ez egon giro beroegia dagoen lekuetan (aire beroa eta hezea dagoen lekuetan)
- Ez egon luzaroan eguzkitan, ez bainatu ur beroegian eta ez jaso bero handiegirik hanketan
- Ez jantzi soineko, gerriko edo liga estuegirik
- Ez garraiatu zama astunik
- Ez erabili oinetako estu, puntadun edo takoi altua duenik
- Ez jan gehiegi, eta ez kontsumitu koipe, gozoki, ogi zuri eta janari gazi askorik
- Ez kontsumitu alkohol, te eta kafe askorik



Lo que NO se debe hacer:

- Estar mucho tiempo de pie o sentado, sobre todo con las piernas cruzadas.
- Permanecer en ambientes demasiado caldeados, con aire caliente y húmedo.
- Estar mucho tiempo al sol, tomar baños demasiado calientes, así como recibir excesivo calor sobre las piernas.
- Llevar vestidos, cinturones o ligas demasiado apretados.
- Transportar cargas pesadas.
- Usar calzado estrecho, puntiagudo o con tacón alto.
- Comer en exceso, consumir demasiadas grasas, dulces, pan blanco y alimentos muy salados.
- Ingerir alcohol en exceso, así como té y café.

Zer EGIN behar den:

- Sarritan paseatu eta kirola egin, kalean
- Igogailuan igo beharrean, oinez igo eskailerak ahalik eta gahienetan
- Zapata erosoak eta sendoak erabili, ahal dela takoi baxua dutenak
- Ortozik ibili
- Hondartzan paseatu, edo hankak uretan sartuta ibili
- Bizikletan ibili, eta bereziki, igeri egin (uraren temperatura: 18°-28° C)
- Kaloria gutxi eta zuntz asko daukan jakiak lehenetsi: lekaleak, frutak, jogurta, esne gaingabetua, ogi integrala,...
- Eserita zaudenean, jarri hankak goian ahal duzun guztietan
- Etxanda zaudenean, jarri hankak burua baino gorago



Lo que SI se debe hacer:

- Pasear y hacer deporte con frecuencia y al aire libre.
- Subir las escaleras a pie, tan a menudo como le sea posible, en lugar de tomar el ascensor.
- Utilizar calzado cómodo y sólido, preferiblemente de tacón bajo.
- Andar descalzo
- Pasear por la playa o con las piernas dentro del agua
- Montar en bicicleta, y sobre todo, nadar (T° del agua: 18-28°C)
- Dar preferencia a una alimentación baja en calorías y rica en fibras: legumbres, frutas, yogur, leche descremada, pan integral.
- Sentado: Colocar las piernas en alto siempre que sea posible.
- Acostado: Colocar las piernas a un nivel más elevado que la cabeza