



Praxis Clinic  
Medellín SAS

# CONSEJOS PARA AYUDAR A CURAR LA ÚLCERA

Introduzca estos hábitos en su día a día para  
ayudar a su úlcera a cicatrizar<sup>1,2</sup>



## Realice ejercicio regularmente

para mantener la musculatura activa y ayudar a que la sangre fluya correctamente en dirección al corazón



## Duerma al menos 7-8h al día

Ponga una almohada debajo de las piernas para mejorar la circulación durante la noche



## Cuide de sus pies y piernas

Hidratando su piel para evitar la sequedad



## Use cualquier calzado que sea ancho

Es importante que el zapato se abra bien para que pueda colocárselo con el vendaje



## Siga una dieta equilibrada

Una dieta sana le dará los nutrientes necesarios para la cicatrización de su úlcera



## Eleve las piernas

con regularidad, por encima del nivel de la cintura. Esto ayudará a reducir la hinchazón y mejorar el retorno de la sangre al corazón