

# Viviendo con una EAP

Es doloroso vivir con la EAP.

Tu plan de tratamiento ayuda a reducir tus síntomas y tener la libertad que tenías antes de tu EAP.

Sigue esta lista para reducir aún más tu dolor y prevenir complicaciones a largo plazo.

Debes: Tener especial cuidado de tus pies y piernas a diario.

La reducción de circulación de sangre a la parte inferior de las piernas puede provocar que cualquier herida o lastimada sanen lentamente, y si no son tratadas, estas leves heridas pueden volverse complicaciones severas.

Debes: Mantener las uñas de tus pies cortas.

Debes: Siempre usar zapatos que te queden bien.

Debes: Trabajar para mejorar tu circulación todos los días.

Levántate y muévete. Aléjate de tu escritorio y camina alrededor de la oficina con frecuencia. Durante vuelos prolongados, camina en los pasillos.

Debes: Usar medias de compresión diario si lo recomienda tu médico.

Debes: Mantener un peso saludable.

Si tienes sobrepeso, aún con pérdida de 5-10% de peso reduces tus síntomas de la EAP, previenes las complicaciones a largo plazo y en general beneficias tu salud en el futuro.

No Debes: Faltar a ninguna cita con tu profesional médico. Estas citas ayudarán a mantenerte por buen camino.

No Debes: Fumar. Si fumas, pide recurrir al apoyo que pueda ayudarte a dejar el hábito.

No Debes: Ignorar cortadas o heridas en tus piernas o pies que no mejoran. Pide ayuda lo antes posible.

La EAP es algo serio.

Encuentra maneras de reducir tus síntomas a diario y prevenir las complicaciones perdurables de la EAP.