

Folleto informativo sobre salud

De las enfermeras para usted

*Guías de buenas prácticas
en enfermería*

El cuidado de sus piernas

Las úlceras de las piernas o úlceras venosas por estasis son heridas que se pueden desarrollar en las piernas, en personas que tienen mala circulación. Puede ser debido a que las “válvulas” de las venas no funcionan de manera adecuada (provocando una retención de sangre en la pierna).

Algunos hechos:

Las úlceras venosas de las piernas se presentan tanto en hombres como en mujeres, y pueden desarrollarse como resultado de una lesión en la pierna o circunstancias como venas varicosas, coágulos de sangre en la pierna, embarazos múltiples, sobrepeso y el hecho de estar de pie periodos de tiempo prolongados (por ejemplo, situaciones relacionadas con el trabajo). Las úlceras pueden tardar mucho tiempo en cicatrizar y son costosas de tratar. Las úlceras venosas de las piernas también pueden causarle inmovilidad y dificultad para desplazarse. Además, pueden causarle dolor, temor, ira y depresión.

Los signos y síntomas pueden incluir:

Piernas hinchadas, cambio en el color de la piel a un color parduzco o rojo, sensación de quemazón, picor o erupción, enrojecimiento o sequedad de la piel. Es una úlcera a menudo húmeda y puede tener una película amarilla o blanca que la recubre. Las úlceras venosas de la pierna suelen estar situadas justo encima del tobillo.

El cuidado de su úlcera del pie:

El cuidado de su úlcera del pie incluye una buena salud general, una dieta saludable, una limpieza cuidadosa de la herida y la colocación de un apósito y la utilización de vendajes especiales para las piernas, llamados vendajes de compresión. Estos vendajes deben ser aplicados por un médico o enfermera.

Es posible que necesite la ayuda de diferentes profesionales de la salud, así como ayuda en su casa. Un médico o una enfermera especializada puede garantizar una valoración adecuada que incluya: un examen físico, la historia médica y una prueba sencilla denominada ultrasonido Doppler para medir el flujo sanguíneo en las piernas.

Si hay un buen flujo de sangre en sus piernas, hay opciones de tratamiento disponibles para ayudar a la cicatrización de su úlcera en la pierna.

Algunas de las opciones de tratamiento son la eliminación del tejido dañado, el uso de apósitos adecuados o el uso de medias de compresión. La compresión actúa ayudando a los músculos a impulsar la sangre a través de las venas y a reducir la hinchazón en la pierna.

¿Qué puede hacer para prevenir las úlceras venosas de las piernas?

Hay muchas cosas que usted puede hacer para prevenir las úlceras venosas en la pierna. Le presentamos algunas sugerencias:

La práctica de ejercicio de forma regular: andar es el mejor ejercicio para ayudar a los músculos de la pantorrilla a impulsar la sangre de retorno hacia el corazón. Si usted no puede andar, realice ejercicios de tobillo en reposo. Puede realizarlo moviendo los tobillos y pies de forma circular hacia la derecha y luego hacia la izquierda. Si permanece de pie por periodos de tiempo prolongados, cambie el peso de un pie al otro o realice ejercicios como ponerse de puntillas y luego bajar los talones de nuevo. Realice este ejercicio unas cuantas veces.

Posición: debe elevar las piernas siempre que le sea posible, Si está en la cama o tumbado en un sofá, levante los pies de manera que éstos permanezcan a una altura superior a la de su corazón. Apoye las piernas y pies sobre cojines. No cruce las piernas.

Dieta: coma una dieta saludable y equilibrada y mantenga un peso adecuado para su altura. El sobrepeso provocaría una tensión adicional en sus venas.

Fumar: reduzca, o mejor aún, deje de fumar, ya que puede interferir con la cicatrización (véase el folleto informativo sobre salud sobre *La decisión de dejar de fumar* disponible en: www.rnao.org/bestpractices).

Zapatos: utilice zapatos cómodos de tacón bajo para poder llevar medias o vendas.

Apósitos: no manipule los apósitos ya que puede dañar o infectar la úlcera de la pierna. Si siente alguna molestia en relación con los apósitos y vendajes, póngase en contacto con su enfermera o profesional de la salud.

¿Qué debe hacer cuando la úlcera se cure?

Una vez que la úlcera cicatrice: revise la piel y su hidratación diariamente, continúe utilizando medias de apoyo o vendajes según se lo hayan prescrito (*consulte las instrucciones del fabricante para su utilización o pregunte a su enfermera para que le enseñe su utilización*), sustituya las medias cada 3 o 6 meses para mantener un nivel adecuado de compresión, tenga cuidado de no lesionarse las piernas, no se siente cerca del fuego —evite las temperaturas extremas—, continúe con el programa de ejercicio, dieta sana y la elevación de las piernas como solía hacer. Si observa alguna lesión en su piel, contacte con su médico o enfermera.

Esta hoja informativa se ha desarrollado como un suplemento de la guía de buenas prácticas de la RNAO. Su propósito es aumentar sus conocimientos y su nivel de compromiso a la hora de tomar decisiones que tengan que ver con su salud. La guía de buenas prácticas *Valoración y manejo de las úlceras venosas en las piernas*, está disponible para el público y se puede leer y descargar en: www.rnao.org/bestpractices.



Registered Nurses Association of Ontario
Nursing Best Practice Guidelines Project

111 Richmond St. West, Suite 1100

Toronto, Ontario M5H 2G4

Website: www.rnao.org

*Este proyecto está financiado por el
Ontario Ministry of Health and Long-Term Care*