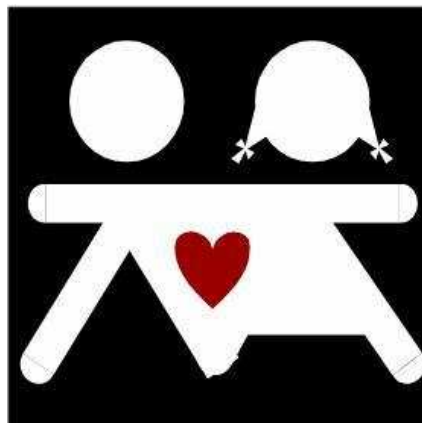


GUÍA DE ENFERMERÍA

CONSEJOS PARA LOS CUIDADOS AL ALTA DE PACIENTES CON ÚLCERAS VASCULARES



DIRECCIÓN DE ENFERMERÍA
Enero 2015

Ayudando a cuidarse.

Qué son las úlceras vasculares

Son lesiones superficiales o profundas que se manifiestan por una pérdida de la integridad de la piel.

- Aparecen sobre todo en la mitad inferior de las piernas.
- En general se producen por alteraciones de la circulación.
- Son de difícil cicatrización.

Qué debe hacer si tiene una úlcera

1. Si al alta del hospital tiene una úlcera vascular, será la enfermera de su Centro de Salud quien se encargue de realizarle las curas y de hacerle el seguimiento hasta su curación.
2. Siga las indicaciones de su enfermera para que el proceso de curación sea lo más corto posible.
3. Adquiera hábitos y costumbres para evitar el agravamiento o la reaparición de la úlcera.

Recomendaciones generales en domicilio

- Inspeccione sus pies diariamente para ver si hay algún cambio en el color, la temperatura, la piel, si están más hinchados, si le duelen más, etc.
- Mantenga una higiene adecuada de sus pies. Extremee el cuidado de las uñas, córtelas rectas y no demasiado cortas.



- Aproveche el cambio de vendaje para lavar la pierna con un jabón suave que le producirá una agradable sensación de frescor.
- Evite los baños a temperaturas altas. Termine su baño o ducha dándose un masaje con agua fría desde los tobillos hasta los muslos. Séquese bien, sobre todo entre los dedos. No olvide darse una crema hidratante para impedir la formación de grietas y la sequedad.

GUÍA DE ENFERMERÍA CONSEJOS PARA LOS CUIDADOS AL ALTA DE
PACIENTES CON ÚLCERAS VASCULARES.

- Mantenga la temperatura adecuada en pies y piernas. En invierno use calcetines de lana y evite las fuentes de calor muy fuertes o directas, como pueden ser los braseros, las chimeneas o las estufas.



- Hágase un sitio en su casa donde se sienta cómodo y tenga espacio para mover las piernas.
- Hágase “pasillos” libres de obstáculos por donde se pueda mover sin peligro de golpearse o resbalar.

- En verano evite el sol directo.



- Consulte siempre a su enfermera o a su médico si debe usar medias de compresión, porque aunque en la mayoría de los casos es bueno, no siempre es así, pudiendo incluso ser contraproducente.

Consejos Generales

- Es importante que tenga un buen control de cualquier enfermedad que padezca, especialmente si se trata de diabetes, obesidad o hipertensión.
- Evite el rascado. Podría empeorar la úlcera. Si tiene picores consulte a su médico o enfermera qué tratamiento debe hacer.
- Controle su dieta para mantener un peso adecuado. El sobrepeso es un problema añadido que dificulta la curación de la úlcera.
- **Tome una alimentación equilibrada**, rica en frutas, verduras, legumbres y baja en grasas, embutidos, bollería y alcohol.



Este tipo de alimentación le ayudará también a evitar el estreñimiento

GUÍA DE ENFERMERÍA CONSEJOS PARA LOS CUIDADOS AL ALTA DE
PACIENTES CON ÚLCERAS VASCULARES.

- Acuérdesese del agua. Beba lo suficiente para mantenerse hidratado y que su piel no se rompa por sequedad.



- Camine diariamente lo que pueda. Al principio cuesta más, pero poco a poco se va transformando en algo placentero.



- Cuando esté sentado evite cruzar las piernas y procure tenerlas ligeramente elevadas.
- No use prendas ajustadas de cintura para abajo.
- Siéntase cómodo con los zapatos.
- No lleve tacones altos.



**GUÍA DE ENFERMERÍA CONSEJOS PARA LOS CUIDADOS AL ALTA DE
PACIENTES CON ÚLCERAS VASCULARES.**

- Evite la depilación con cera y consulte sobre otros métodos más modernos, como pueden ser el láser o la foto depilación, aunque ninguno de ellos está exento de riesgos.
- Si se le hinchan mucho las piernas, acuéstese con los pies elevados pero que no sea por períodos muy prolongados.
- Procure no fumar. Si desea ayuda para dejar el tabaco sepa que existen unidades especializadas y que en su Centro de Salud le informarán.



- Evite estar de pie o sentado durante mucho tiempo sin moverse.

Recomendaciones

Recuerde que sus propios cuidados son tan importantes como los nuestros. Por ello, no tenga el menor reparo en consultar a la enfermera de su Centro de Salud cualquier duda.



Sea constante en sus cuidados y conviértalos en un modo de vida. A la larga le facilitarán su total integración en la vida diaria, y a corto plazo le harán más comfortable su recuperación.