

PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS

- Lea estas recomendaciones y si tiene alguna duda consulte con los profesionales responsables de su cuidado.
- Son recomendaciones generales, que de manera individual su médico o enfermera le explicarán, para que conozca en cualquier momento todo aquello que necesite saber.
- Necesita una serie de cuidados por su parte y la de sus cuidadores, para evitar que aparezcan complicaciones y terminar de hacer el tratamiento para su recuperación definitiva.

¿QUÉ SON LAS ÚLCERAS VARICOSAS?

- Son unas lesiones que aparecen en las piernas, sobre todo en la parte final, y están en relación con la enfermedad varicosa.



- Se consideran que son la última etapa de la enfermedad varicosa.
- Las varices son unas venas dilatadas superficiales, que aparecen en las piernas por:
 1. Alteración de las venas comunicantes entre las profundas y superficiales (perforantes).
 2. Alteración de las venas profundas.
 3. Insuficiencia de las válvulas que existen en las venas que en condiciones normales deberían bombear la sangre hacia el corazón.
 4. Alteración de la pared venosa en su constitución.
- Las úlceras varicosas representan el 80% de las úlceras de las extremidades inferiores.

¿A QUIÉNES AFECTAN?

- Las varices afectan al 30% de la población, mientras que las úlceras varicosas ocurren en el 1-2%.
- Son más frecuentes en las mujeres, y además del dolor que producen, ocasionan limitación en la actividad.
- En general, en la enfermedad varicosa existe una predisposición genética.

CAUSAS

- Es un aumento de la presión de la sangre en las venas (hipertensión venosa) que acaba transmitiéndose a la piel, y favorece la necrosis o ulceración.
- Si no se corrige la hipertensión venosa, la úlcera se hace más grande, se puede sobreinfectar y tiende a cronificarse.

SÍNTOMAS

- Edema (hinchazón) y enrojecimiento con picor en la zona.
- Se trata de úlceras que aparecen en piernas con varices sobre una piel alterada y debilitada, que suele ser de color más pigmentado o violáceo.



- Casi todas ellas se localizan en la mitad inferior de las piernas y cursan con dolor que se intensifica con el roce y el movimiento.
- Con frecuencia produce una piel muy seca, enrojecida, con escamas y picor que se denomina Dermatitis Eczematosa con un exudado sero-hemorrágico, que se hace purulento cuando están sobreinfectadas.

LOCALIZACIÓN:

- Tercio inferior de la pierna en la región interna.
- Cara posterior del tobillo interno.



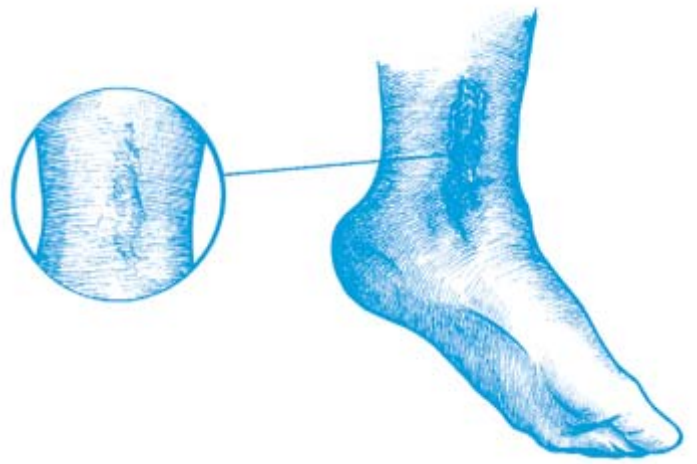
PRONÓSTICO

- Dependerá de la causa de la insuficiencia venosa y de la cronicidad.
- La falta de cuidados y de tratamiento adecuado las convierte en lesiones crónicas, de grandes dimensiones y con graves complicaciones.
- Así mismo concurren con frecuencia otras circunstancias que favorecen las complicaciones: ancianos, falta de higiene, patologías sobreañadidas como diabetes, neuropatías, obesidad, arteriopatías que pueden hacer progresar la lesión hasta la ulceración.
- Cuando se infectan, son infecciones generalmente resistentes a la mayor parte de tratamientos.
- La inactividad es un factor de riesgo muy importante.
- Aquellas úlceras en las que la insuficiencia venosa es por alteración del sistema venoso profundo, o las que tienen más tiempo de evolución, tienen peor pronóstico, tardarán más en curar y tienen más posibilidades de volver a salir.

TRATAMIENTO

- Las úlceras varicosas esenciales no constituyen una enfermedad en sí misma, sino la manifestación de una fase evolutiva de la insuficiencia venosa. Por ello, el mejor tratamiento será la prevención.
- El tratamiento de la úlcera varicosa va encaminado a corregir la causa que la produce, la hipertensión venosa.
- El tratamiento más habitual es la compresión con vendajes específicos que evitan que la sangre se estanque en las dilataciones varicosas y favorece su retorno al corazón.
- Además, es necesaria la realización de curas locales con antisépticos para evitar la infección y la aplicación de apósitos especiales para protegerla del medio.
- Cuando existe un retraso en la cicatrización final, pueden aplicarse pequeños injertos de piel para cubrir la zona.

- Con frecuencia, al suspender la compresión y reaparecer la hipertensión venosa, las úlceras pueden volver a producirse.
- Un paso más en el tratamiento de las úlceras crónicas recidivantes es corregir quirúrgicamente el problema de la insuficiencia venosa, utilizando alguna de las diversas técnicas quirúrgicas que existen:
 - cirugía convencional,
 - esclerosis con microespuma...



MEDIDAS PREVENTIVAS

- Prevenir es el mejor tratamiento para evitar las varices y las úlceras varicosas:
 - Evite el sobrepeso, porque dificulta la circulación venosa. Realice una dieta equilibrada, rica en verduras, frutas y legumbres y baja en carnes grasas, embutidos, bollería y alcohol.
 - Haga ejercicio: gimnasia, natación, ciclismo, camine una hora diaria. En definitiva, lleve una vida activa.
 - Evite actividades que precisen estar de pie o sentado durante mucho tiempo, sin moverse.
 - Use medias compresivas, porque garantizan el retorno venoso y evitan el estancamiento de la sangre.
 - Al final del baño, realice una ducha de agua fría, haciendo un masaje desde los tobillos hasta los muslos.
 - Evite la depilación con cera caliente, las saunas o los baños prolongados a temperaturas altas.
 - Camine descalzo sobre la punta de los pies durante dos minutos y descanse. Repita este ejercicio cinco veces al día.



RECOMENDACIONES AL PACIENTE:

- No olvide que sus autocuidados son parte integrante del tratamiento. Por ello, pregunte todas las dudas sobre lo que debe realizar.
- Siga correctamente las indicaciones de las curas, especialmente las relacionadas con la higiene y humedad de la herida.
- Acuda a su centro de salud o al centro hospitalario donde le están realizando el seguimiento de sus úlceras varicosas ante cualquier anomalía.

Todas estas recomendaciones harán más confortable su recuperación y en un corto plazo de tiempo, su total integración a la vida diaria.

**PARA PODER CONTACTAR CON LOS SERVICIOS SANITARIOS
DISPONE DEL SIGUIENTE TELÉFONO:**