

RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO Y LA PREVENCIÓN DE LA ÚLCERA VENOSA

¿QUE ES UNA ÚLCERA VENOSA?



Las úlceras venosas o varicosas son llagas, heridas o lesiones que aparecen en la piel de las piernas o miembros inferiores, causada por un anomal o mal funcionamiento o daño del sistema venoso, que puede ser debido a múltiples factores ya sea por trastornos o enfermedades que hagan que la sangre deje de fluir normalmente por las venas o se estanque en ellas.

SIGNOS Y SINTOMAS:

Aparecen como: manchas rojas en la piel, ampolla, dolor, picazón, ardor en la zona, cambios de sensibilidad como calor o frío. El proceso sigue con la aparición de un cráter superficial en la piel, muchas veces de forma redonda o irregular y de profundidad variable.

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LAS ÚLCERAS VENOSAS

- Evite el sobrepeso.



- Consuma una dieta rica; verduras, frutas, legumbres, y baja en carnes, grasas, embutidos y alcohol.

- Realice ejercicios; gimnasia, natación, ciclismo, camine una hora diaria.

- Evite actividades que precisen estar de pie, o sentado por mucho tiempo.



- Use medias compresivas.

- Evite la depilación con agua caliente, las saunas o 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.



- Después del baño realice una ducha de agua fría en las piernas haciendo masaje en los tobillos hasta los muslos.



RECOMENDACIONES PARA CUIDAR LAS HERIDAS EN CASA

- Realizar siempre un buen lavado de manos antes de tocar cualquier parte de los apósitos.

- Consulte a su médico si observa sangrado, hinchazón o dolor intenso o en aumento.



- No retirar los apósitos o vendajes.

- No mojar los vendajes o apósitos de la herida.

- Evite introducir objetos punzantes para rascarse, ya que existe riesgo elevado de punción y contaminación.

- Evite golpes sobre la herida, por lo tanto no deberá hacer esfuerzos con las partes del cuerpo en las que se encuentre la herida.

- Siga correctamente las indicaciones por parte del personal y acuda a su entidad de salud para realizar el seguimiento de sus úlceras.

visilano Supersalud



EDUCARTE, CAE BIEN

ESTIMADO Sr (a) :

Lo invitamos a informarse y conocer todo lo que debe saber sobre

PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS VENOSAS



ENFERMERA EDUCADORA



CLÍNICA GENERAL DEL NORTE
Un compromiso con la vida

Programa de Educación al paciente
Carrera 48 No. 70-38 | PBX: 3564455 Ext. 1059

progedupacfam@ocgn.com.co
www.clinicageneraldelnorte.com

Barranquilla - Colombia

