

# RECOMENDACIONES PARA EL MANEJO Y LA PREVENCIÓN DE LA ÚLCERAS VENOSAS

## ¿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

