



Por JLBB - Última actualización 12/02/2013 18:28

PREVENCIÓN DE ÚLCERAS VASCULARES

MEDIDAS GENERALES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS ARTERIALES

Control de las enfermedades asociadas y factores de riesgo, diabetes, hipertensión, tabaquismo, dislipemias, etc.

Dieta adecuada, incidiendo en aumentar la ingesta de proteínas y vitamina C.

No fumar, procurando un apoyo psicológico.

Ejercicio físico diario, caminar.

Inspeccionar los pies diariamente.

Mantener la temperatura adecuada en los MMII, usando calcetines de lana, pero huyendo de las fuentes directas y extremas de calor.

Higiene adecuada de los pies. No andar nunca descalzos. Uso de calzado adecuado, no apretado o demasiado grande.

No usar prendas ajustadas de cintura hacia abajo.

Extremar el cuidado de las uñas, cortarlas transversalmente y no muy cortas.

Evitar la presión de la ropa de la cama en los pies.

Acudir al centro sanitario en caso de dolor al caminar o aparición de lesiones.

MEDIDAS GENERALES PARA LA PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS VENOSAS

Utilizar una adecuada contención elástica. En la mayoría de los pacientes con insuficiencia venosa crónica y úlceras vasculares recidivantes, se impone el uso de medias elásticas (presión 35-55 mmHg), confeccionadas a medida, deben llevarse durante el día y retirarse por la noche. Es inevitable el tratamiento con medias compresivas de por vida.

El encamamiento, es beneficioso en caso de edema importante. No obstante, en el paciente anciano un período prolongado de inmovilidad puede ser peligroso y se sustituirá por el reposo intermitente con las piernas elevadas.

Conviene activar el drenaje venoso de las piernas mediante el ejercicio físico. Se recomienda realizar ejercicio diario, como puede ser caminar -si es posible por la playa- 4 Km. repartidos en dos veces/día. Efectuar de forma periódica una tabla de ejercicios, en posición de decúbito; ejercicios de tijera y movimientos de pedaleo y giratorios de los dedos del pie en posición sentada.

Evitar permanecer de pie o sentado con los pies en el suelo más de 1 hora. Se debe realizar una elevación de las piernas intermitentemente durante el día. En el caso de tener que permanecer de pie, durante periodos prolongados, efectuar paseos cortos y frecuentes para activar la esponja venosa plantar.

Deberá indicarse una dieta adecuada, intentando mantener al paciente en el peso adecuado. Se debe insistir en el aporte de fibra y líquidos en la dieta para evitar el estreñimiento.

Baños de piernas alternando el agua caliente y fría, terminando siempre con fría.

No usar prendas de vestir ajustadas ni ligas, así como tampoco tacones altos que limiten la función de la bomba muscular de la pantorrilla.

Evitar las exposiciones a fuentes directas de calor, como estufas, sol, saunas, etc.

Elevar las patas del pie de la cama de 12 a 15 cm. usando una calza. No usar almohadas para elevar el colchón, ya que durante el sueño se doblan las piernas para evitar la elevación.

Aplicar diariamente una crema hidratante para impedir la formación de grietas. Tratar el prurito y los eczemas para evitar el rascado. Proteger la zona maleolar contra golpes, rozaduras, etc.

Estas recomendaciones son adecuadas para la población en general. Para un caso concreto debe seguir las recomendaciones particulares que le indique su médico. No dude en consultar con su médico.