



# Úlcera Venosa

## Resumen

Las úlceras venosas de la pierna son uno de los tipos más comunes de heridas que ocurren en la extremidad inferior debajo de la rodilla. Una úlcera venosa se produce debido a la retención de líquidos en las piernas. Este líquido daña el tejido, lo que puede provocar una úlcera venosa. Las úlceras venosas pueden ser bastante dolorosas, difíciles de curar y a menudo pueden ser recurrentes.

La intervención temprana y el tratamiento adecuado son esenciales para ayudar a prevenir complicaciones y aumentar sus posibilidades de curación.

## Síntomas

Puede estar en riesgo de una úlcera venosa si tiene uno o más de los siguientes signos:

- Tobillos hinchados (el síntoma más común)
- Sensación de pesadez o dolor en las piernas cuando está parado o sentado durante largos períodos de tiempo
- Manchas rojas o decoloración marrón en la piel alrededor de los tobillos
- La piel sobre sus piernas se vuelve seca o escamosa

## Causas

Numerosos trastornos pueden contribuir al daño de sus venas, incluida la trombosis venosa profunda, flebitis, insuficiencia cardíaca congestiva, obesidad, embarazos múltiples y debilidad muscular secundaria a parálisis o artritis.

Cualquiera de los dos siguientes puede aumentar su riesgo de desarrollar una úlcera venosa:

## Tratamiento y Cuidado

Después de una evaluación exhaustiva, que puede incluir pruebas de diagnóstico, su médico discutirá un plan de tratamiento con usted. Los tratamientos varían según las personas, pero pueden incluir:

- Apósitos especiales para absorber el drenaje.
- Medias de compresión, envolturas y/o una bomba especial para reducir la hinchazón.
- Elevación de las piernas por encima del nivel del corazón (para ayudar a disminuir la hinchazón).
- Ejercicio regular, como caminar (para ayudar a mejorar la circulación). Consulte a su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios.
- Su médico también lo alentará a que coma una dieta equilibrada y nutritiva. Los alimentos ricos en proteínas, vitaminas y minerales son importantes para la curación y una piel sana.

### **Notifique a su médico de inmediato si tiene alguno de los siguientes síntomas:**

- Aumento repentino de la hinchazón o siente su vendaje o calcetín demasiado apretado
- Tiene fiebre de 101 grados o más
- Aumenta el dolor en las piernas
- Nota un aumento en el drenaje o mal olor en el sitio de la úlcera

- Obesidad
- Venas varicosas
- Inmovilidad
- Antecedentes de flebitis o trombosis venosa profunda (DVT, por sus siglas en inglés)
- Ser mayor de 60 años
- Desnutrición

## Medidas Preventivas

- Eleve las piernas por encima del nivel del corazón durante 30 minutos cada 4 horas.
- No se pare ni se siente con las piernas bajas por más de una hora.
- Examine sus piernas cuidadosamente cada día y observe si hay cambios en la piel.
- Ejercite sus tobillos cuando este acostado en la cama (dibuje letras del alfabeto con los dedos de los pies).
- Use medias de compresión como le indique su médico. Póngaselas todas las mañanas para evitar la hinchazón. No las use después de que sus piernas se hinchen; puede causar daño si están muy apretadas (eleve las piernas hasta que reduzca la hinchazón).
- Si tiene sobrepeso, pierda esos kilos de más (bajo la dirección de un médico).
- Coloque dos almohadas debajo del colchón al pie de la cama para mantener elevadas las piernas por la noche.
- Use una loción sin perfume para hidratar las piernas y mantener la piel sana.

## Las tres “E” para Controlar la Hinchazón

**Algunas personas consideran que lo siguiente es una manera fácil de recordar lo básico:**



**Ejercicio:** para aumentar el flujo sanguíneo de regreso al corazón para promover una mejor circulación.



**Elevación:** para aumentar el flujo sanguíneo al corazón (las piernas deben estar por encima del corazón).



**Compresión Elástica:** Para apretar las venas de las piernas, lo que ayuda a evitar que la sangre se acumule.

### LLÁMENOS PARA MÁS INFORMACIÓN:

Silver Cross Hospital  
Silver Cross Wound Healing and Hyperbaric

**815.300.5997**

1851 Silver Cross Blvd., ,  
New Lenox, IL 60451

silvercross.org