

“Encauzando el futuro”

GUÍA: Recomendaciones y cuidados para el usuario en la prevención de patología venosa



**XXI Congreso Nacional
de Enfermería Vascular**

Valencia, 18-20 Junio 2009

V. Sánchez Romero; P. González Báez ; E. Aparicio Sierra; N. Rodríguez Hernández; N. Pedraz Gómez; M. C. Vicente Elvira, M. J. Martín González, E. Gómez-Pantoja de Castro; E. Ruiz Antúnez
Complejo Asistencial de Salamanca

COMPLEJO ASISTENCIAL DE SALAMANCA



INTRODUCCIÓN

El paciente con patología vascular:

- Se caracteriza, por tener edad media/avanzada, la mayoría con patologías crónicas (HTA, Diabetes, enfermedad varicosa, etc.)
- Con sintomatología (como dolor, molestias inespecíficas, hinchazón, pesadez, calambres) y signos (edema) y que suele derivar en su complicación más grave: *la úlcera venosa*.

Constituyen un problema de salud:

- Implicaciones socioeconómicas y laborales, periodos de incapacidad.
- Aumento de la demanda social y asistencial hasta lograr la curación, mejorar los niveles de confortabilidad.



**XXI Congreso Nacional
de Enfermería Vascular**

Valencia, 18-20 Junio 2009

OBJETIVOS

- Educación del paciente/familia para disminuir los factores de riesgo y mantener la integridad cutánea.
- Destacar el papel de enfermería como agente de salud y garantizar la continuidad asistencial de los pacientes entre los distintos niveles.



**XXI Congreso Nacional
de Enfermería Vasculuar**

Valencia, 18-20 Junio 2009

METODOLOGÍA

Grupo de trabajo
Reuniones profesionales
Complejo Hospitalario
Atención Primaria

Búsqueda bibliográfica
Documentación
Guías elaboradas por
enfermeros
Consejos sociedades
científicas

Modelo de enfermería
de Virginia Henderson
NANDA (NIC-NOC)

Unificación de criterios
sobre los cuidados



RESULTADOS

Una Guía de Cuidados:

- Recomendaciones en salud sobre la Ulcera Venosa.
- Se entrega al paciente/familia que acude a las unidades de ingreso y consultas de vascular y primaria.
- Con consejos sobre prevención y cuidados generales y concretos sobre su patología.
- Lenguaje sencillo y claro.
- No sustituye, sino que complementa los consejos que da el profesional enfermero.
- Deja abierta la participación en la formación, el apoyo y continuación de cuidados, coordinados en AE y AP.

Contiene:

- Definición del problema, causas, factores de riesgo, cuidados y recomendaciones (dieta, ejercicio, higiene, etc.)

mejorando su salud

Recomendaciones para Pacientes

ÚLCERAS VENOSAS



INTRODUCCIÓN

Estas recomendaciones son para que conozca mejor que es la INSUFICIENCIA VENOSA y pueda colaborar de una manera responsable en los cuidados que le presta su enfermer@.

Trabajando juntos en sus cuidados evitaremos que aparezcan complicaciones y podremos completar el tratamiento con éxito hasta su recuperación.

Si tiene alguna duda consúltenos, le prestaremos la ayuda necesaria.

¿QUÉ ES UNA ÚLCERA VENOSA?

Es una herida de evolución crónica, de difícil cicatrización. Aparecen en el tercio inferior de las piernas. Suelen ser dolorosas por lo que alteran considerablemente su calidad de vida, dificultando también su movilidad y su imagen corporal.

¿PUEDO TENER ÚLCERAS VENOSAS?

Tiene usted más riesgo si:

- Es mayor de 65 años.
- Es mujer, aunque los hombres también pueden padecerlas.

- Permanece de pie o sentado por periodos largos de tiempo.
- Fuma.

Si padece:

- Insuficiencia venosa crónica.
- Varices (venas dilatadas) en las piernas.
- Hipertensión arterial.
- Diabetes.
- Obesidad.
- Dislipemias.
- Embarazo.
- Estreñimiento crónico.

¿CUÁLES SON LOS SÍNTOMAS?

Usted puede sentir:

- Picor o escozor intenso en las piernas.
- Pesadez o dolor de piernas, inflamación o calambres.
- Descamación de la piel (reseca, dura o correosa).
- Cambio de color en la piel, se oscurece (color rojizo o café).

¿QUÉ PUEDO HACER PARA NO TENER ÚLCERAS VENOSAS?

Se pueden prevenir. Para ello es aconsejable:

HIGIENE:

- Mantener la piel limpia e hidratada. Usar crema hidratante con lanolina, sin perfumes ni desinfectantes añadidos.
- Aplicar duchas en las piernas, desde los tobillos hacia los muslos, alternando agua fría y templada, para favorecer la circulación.
- Evitar la exposición a temperaturas altas (estufas, acción directa del sol, depilaciones con cera caliente, saunas y baños prolongados con agua caliente).
- Si fuma, debe dejar de hacerlo.



VESTIDO Y CALZADO:

- Utilice las medias elásticas indicadas durante el día y retírelas por la noche.
- El calzado debe ser cómodo, sin tacones altos, adecuado a su número, sin puntos de presión, para que no dañe los pies.



- Calcetines o medias de fibras naturales, algodón o lana, sin costuras.
- No debe utilizar prendas ajustadas (ligas, fajas, cinturones) que compriman e impidan el retorno venoso.
- Evite las heridas y golpes en las piernas.

ALIMENTACIÓN:

- Evite el sobrepeso.
- Controle su peso y el estreñimiento con una alimentación variada y equilibrada rica en verduras, frutas y legumbres, con poca sal, evitar las grasas, embutidos, bollería y alcohol.



EJERCICIO:



- Procure llevar una vida activa evitando el sedentarismo en la medida que pueda.
- Haga ejercicio físico. Es recomendable caminar, nadar, bailar, subir escaleras, hacer flexiones y extensiones de los pies, ejercicios de bicicleta con las piernas.
- No esté sentado o de pie sin moverse más de una hora seguida.

El mejor tratamiento es evitar su aparición.

SI YA TENGO UNA ÚLCERA ¿CÓMO PUEDO AYUDAR A SU CURACIÓN?

Además de las medidas anteriores es aconsejable:



- Colocar unos tacos de madera de 15 cm. en las patas de la cama para elevar la parte de inferior de la misma.

- Elevar las piernas (sobre todo si tiene edemas), cuando esté sentado (viendo la tele, leyendo un libro, etc.). Procurar no cruzarlas.
- Evitar la contaminación de la herida y la presión directa sobre la zona ulcerada.
- Cuidar la piel circundante de la úlcera con cremas hidratantes.
- Vigilar la zona ulcerada: si presenta enrojecimiento, inflamación calor, aumento de secreción, dolor o mal olor.
- Seguir las instrucciones de su enfermer@.

De esta manera usted mantiene la extremidad en mejores condiciones ayudando a la cicatrización de la lesión.

EJERCICIOS RECOMENDADOS

Realizar ejercicios específicos para sus pies y piernas, todos los días, en la medida que usted aguante la postura.



VESTIDO

Utilizar calcetines o medias de fibras naturales, algodón o lana, sin costuras y que no aprieten.



EL CALZADO

Debe ser cómodo, evitar tacones altos, adecuado a su número, extra profundo y anchos; sin puntos de presión, para que no dañen los pies.

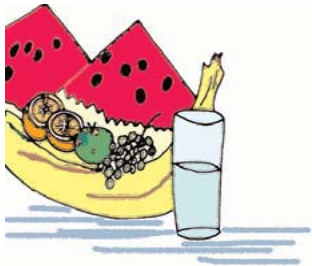


No arrimarlos a fuentes de calor (braseros, bolsas de agua caliente, mantas eléctricas, etc.)



ALIMENTACIÓN

Evitar el sobrepeso, con una alimentación variada, equilibrada, rica en verduras, frutas y legumbres, con poca sal.



DESTACAR

HIGIENE

Se recomienda ducha diaria.



EN CASO DE SER PACIENTE DIABÉTICO

Cuidado exquisito de los pies; inspeccionar los dos pies todos los días para detectar: lesiones, sangrados, maceraciones, o excoriaciones entre los dedos.



Lavar con agua y jabón y aclarar y secar de manera minuciosa, sin frotar, entre los dedos.



EJERCICIO

Haga ejercicio físico. Es recomendable caminar, nadar, bailar, subir escaleras, hacer flexiones y extensiones de los pies, ejercicios de bicicleta con las piernas.



DESTACAR

EJERCICIO

Procure llevar una vida activa evitando el sedentarismo en la medida que pueda.



ALIMENTACIÓN

Evitar las grasas, embutidos, bollería y alcohol.



NO FUMAR

Si fuma debe dejar de hacerlo.



CONSEJOS

Colocar unos tacos de madera de 15 cm. en las patas de la cama para elevar la parte inferior de la misma.



HIGIENE

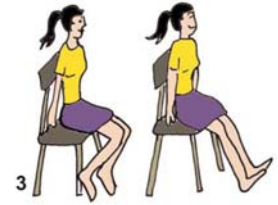
Aplicar duchas en las piernas, desde los tobillos hacia los muslos, alternando agua fría y templada, para favorecer la circulación.



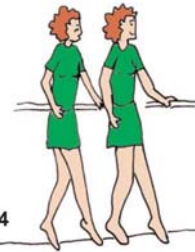
1
Separar y juntar las puntas de los pies



2
Masajear suavemente con la pierna elevada desde el tobillo al muslo



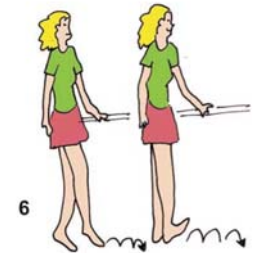
3
Sentarse y balancear suavemente los pies de los dedos a los talones



4
Ponerse de puntillas y caminar



5
Caminar sobre los talones



6
Alternar la posición: Talones y puntillas



7
Movimientos de pedaleo



9
Movimientos de tijera



8
Flexionar y estirar sucesivamente los dedos los pies

Realizar ejercicios específicos para sus pies y piernas, todos los días, en la medida que usted aguante la postura.

CONCLUSIONES

Esta Guía para la prevención de problemas venosos responde a unas necesidades sentidas y detectadas por enfermería en nuestra labor asistencial, dirigida a cumplir una acción de prevención en este proceso.

Para garantizar la calidad de los cuidados de enfermería es imprescindible dotar a los profesionales de herramientas de actuación, utilizar un lenguaje común para prevenir, mejorar y asegurar su continuidad entre los diferentes niveles asistenciales.

Nos sirven a los profesionales para remarcar nuestro papel en las actuaciones asistenciales a los pacientes.

Influyen como indicador de calidad de vida hacia el mismo paciente y de calidad asistencial hacia el profesional.



Gracias por la atención prestada y emplazarles a conocer nuestro hospital y nuestra ciudad

