



ACTUALIZACIÓN DE ENFERMERÍA VASCULAR A TRAVÉS DE UNAS GUÍAS ESPECÍFICAS EN PROBLEMAS VENOSOS Y ARTERIALES.

*Elena Gómez- Pantoja de Castro; Esther Aparicio Sierra; Nuria Pédras Gómez;
Natividad Rodríguez Hernández; Pilar González Báez; M^a Julia de las Candelas
Martín González; Emilia Ruiz Antúnez; Verónica Sánchez Romero; M^a Isabel Mateos
Hernández.*

Complejo Asistencial de Salamanca

INTRODUCCIÓN

Problemas vasculares

- La asistencia sanitaria y la creciente demanda por parte de los usuarios de la salud a los profesionales engloban los principales problemas y retos a los que se enfrenta Enfermería.
- Los problemas vasculares constituyen un problema para el sistema sanitario, por su repercusión social y económica, la carga emocional para paciente/ familia y un reto para nuestra profesión.
- Los programas de prevención precoz, correctamente estandarizados y aplicados, han demostrado su efectividad en la profilaxis de estas complicaciones, mejorando la calidad de vida, la reducción de la mortalidad, y el ahorro de los costes.

OBJETIVOS

- Servir de ayuda y guía principal a los profesionales enfermeros que desempeñan su función profesional en los centros asistenciales con patología vascular.
- Aunar criterios y conseguir que los cuidados y consejos que prestamos tengan una secuencia similar, independientemente de donde se trate a estos pacientes.

COMPLEJO ASISTENCIAL DE SALAMANCA

H. Clínico



H. Virgen del Castañar



H. Virgen Vega



Centro de Salud y Especialidades
Ciudad Rodrigo



Ciudad Rodrigo

H. Los Montalvos



H. Materno Infantil



METODOLOGÍA

Un grupo de enfermeras del Hospital y AP sienten la necesidad de actualización de conocimientos y practica en problemas vasculares.

Tras la puesta en común de opiniones, experiencias y conocimientos.
Reconocimiento de la bibliografía actual existente en el campo vascular.
Realizado unas guías que resultasen útiles en cuanto a contenidos en cuidados de prevención y educación.

Unificando criterios sobre los cuidados

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

mejorando su salud

Recomendaciones para Pacientes

ÚLCERAS VENOSAS



RESULTADOS

Elaboración de tres Guías de Cuidados:

- Recomendaciones en salud sobre Úlceras Vasculares: Arterial y Venosa, y Varices
- Se entrega al paciente/familia que acude a las unidades de ingreso y Consultas de Vascular y Primaria.
- Con consejos sobre 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.

Contienen:

- Definición
- Causas
- Factores de riesgo
- Cuidados y recomendaciones: Dieta, ejercicio, higiene..

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 (resequida, dura o correa).
- 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.



Recomendaciones para Pacientes

ÚLCERAS ARTERIALES



INTRODUCCIÓN

Esta guía es para que conozca mejor que son las ÚLCERAS ARTERIALES y pueda colaborar de una manera responsable en los cuidados que le presta su enfermer@.

Trabajando juntos podremos contribuir a mejorar su calidad de vida y la de los suyos.

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

¿QUÉ ES UNA ÚLCERA ARTERIAL?

Es una lesión en la piel. Se produce por un problema de falta de aporte sanguíneo y que muchas veces exige un tratamiento médico o quirúrgico.

¿PUEDO TENER YO ÚLCERAS ARTERIALES?

Tiene usted más riesgo si:

- Fuma
- Es diabético
- Si es hipertenso
- Tiene el colesterol elevado
- Lleva una vida sedentaria

¿QUÉ PUEDO EMPEZAR A NOTAR?

Usted puede sentir:

- Sensación de entumecimiento o calambres.
- Palidez o frialdad en pie o piernas.
- Disminución de la tolerancia al ejercicio (que le obliga a pararse cuando camina).
- Dolor.
- Aparición de la úlcera de localización más frecuente en los dedos de los pies, en el tercio inferior de la pierna o en la planta del pie.

¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR O RETRASAR LA APARICIÓN DE UNA ÚLCERA ARTERIAL?

Es aconsejable:

- Dejar de fumar.
- Si usted padece de tensión elevada, colesterol, o diabetes es muy importante que siga los controles de salud recomendados.

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.
- Aplicar crema hidratante con lanolina, sin perfumes o desinfectantes añadidos, nunca en los pliegues ni entre los dedos.
- Cortar las uñas rectas, usando limas de cartón.
- Mantener siempre los pies calientes. Puede dormir con calcetines, si es necesario.
- No arrimarlos a fuentes de calor (braseros, bolsas de agua caliente, mantas eléctricas, etc.)



VESTIDO Y CALZADO:

- Utilizar calcetines o medias de fibras naturales, algodón o lana, sin costuras y que no aprieten.
- El calzado debe ser cómodo, evitar tacones altos, adecuados a su número, extra profundos y anchos; sin puntos de presión, para que no dañen los pies.
- No debe utilizar prendas ajustadas.
- No caminar nunca sin calzado.



ALIMENTACIÓN:



- Evitar el sobrepeso, con una alimentación variada, 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 usted pueda. Es muy recomendable caminar.



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:

- Seguir las instrucciones de su enfermer@.
- Evitar la contaminación de la herida y la presión directa sobre la zona ulcerada.
- Nunca poner un vendaje que le comprima la pierna.
- Cuidar la piel circundante de la úlcera con cuidado de la zona: higiene, secado e hidratación exquisita.

- Vigile la zona ulcerada y si presenta enrojecimiento, inflamación, calor, aumento de secreción, dolor o mal olor, consúltenos.

Y RECUERDE

Acuda a su centro de salud para continuar con curas, si son precisas, en caso de que:

- Note síntomas de disminución de tolerancia al ejercicio (calambres, cansancio, etc.)
- Sienta dolor brusco en un pie o pierna.
- Sienta dolor en reposo.

Recomendaciones para Pacientes

INTERVENCIÓN DE VARICES



RECUERDE

Las recomendaciones que se exponen a continuación son generales. Le serán explicadas de manera individual para que conozca todo lo relativo a los cuidados que usted necesita y para evitar que aparezcan complicaciones y seguir el tratamiento hasta su recuperación.

Antes del alta le será entregado un informe clínico detallado sobre la intervención practicada, el tratamiento y recomendaciones a seguir y la citación para su posterior seguimiento.

En caso de duda consulte con los profesionales responsables de su cuidado.

¿QUÉ SON LAS VARICES?

Son dilataciones anormales de las venas, que aparecen normalmente en las piernas.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

El mal funcionamiento de las válvulas venosas provoca un flujo lento de la sangre, que produce inflamación y tortuosidad de las venas.

FACTORES DE RIESGO

- Edad
- Embarazo
- Ortostatismo (Permanecer mucho tiempo de pie)
- Sedentarismo
- Obesidad
- Propensión hereditaria

¿CUALES SON LOS SÍNTOMAS?

Puede sentir en miembros inferiores:

- Pesadez
- Dolor inespecífico
- Cansancio
- Prurito
- Calambres musculares
- Hinchazón

¿CÓMO SE DIAGNOSTICAN?

El cirujano le realizará una exploración física, de los miembros inferiores y las pruebas que estime oportunas, para diagnosticarle y descartar la presencia de cualquier otra enfermedad.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO?

Medidas higiénicas y de compresión.

Tratamiento con tónicos venosos para evitar las molestias y el uso de medias compresivas.

El tratamiento quirúrgico, consiste en la Fleboextracción de la vena safena, con la ligadura de las venas perforantes. **Escleroterapia y Láser.**

RECOMENDACIONES POST-QUIRÚRGICAS AL ALTA

- Aumentar la ingesta de líquidos y alimentos con fibra.
- Mantener el vendaje ajustado.
- Pasear 5' cada media hora.
- No permanecer de pie parado.
- Mantener los pies elevados (el empeine por encima del nivel de la ingle) cuando esté sentado o acostado.
- Poner bolsa de hielo o gel frío en el interior del muslo, evitando mojar el vendaje.
- Si siente dolor puede tomar los analgésicos prescritos, excepto aspirina.
- Mantener la sutura de la ingle limpia y seca, para ello:
 - Levantar apósito al 3º día de la intervención.
 - Lavar con una gasa, agua y jabón. Aclarar y secar.
 - Aplicar antiséptico.
 - Preferible dejar al aire o cubrir sólo con una gasa.
- Acudir al centro de salud para retirar las grapas a los 10-12 días.
- Retirados los puntos, utilizar las medias elásticas que le han prescrito, desde la mañana hasta la noche.
- Hacer vida normal evitando estar mucho tiempo de pie o sentado.
- Caminar entre media y una hora diaria.
- Acudir a la consulta para revisión al mes de la intervención.

Ante cualquier duda o presencia de problema o complicación póngase en contacto con nosotros:

Tlf.: 923330163-64 Ext.: 54221-54217

TRATAMIENTO CON ANTICOAGULANTES

INYECCIÓN SUBCUTÁNEA

1.- Comprobar que la inyección de anticoagulante se corresponde con el tratamiento pautado. Quitar el protector de la aguja con cuidado, intentando no doblarla.



2.- Desinfectar con un antiséptico la zona de punción, abdominal, en la zona lateral del vientre.

3.- No eliminar la burbuja de aire que se ve en la jeringa.

4.- Coger un pliegue cutáneo de la zona anteriormente citada y sin soltarlo introducir la aguja de forma perpendicular al mismo, inyectando lentamente el anticoagulante.



5.- No frotar la zona de punción después de haber puesto la inyección.

6.- No volver a poner la capucha de la aguja en la jeringa. Eliminar a ser posible dentro de un envase rígido para evitar pinchazos.

7.- Alternar la zona de punción, pinchando cada día en un lado.

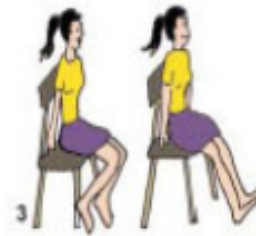
EJERCICIOS RECOMENDADOS



1
Separar y juntar las puntas de los pies



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



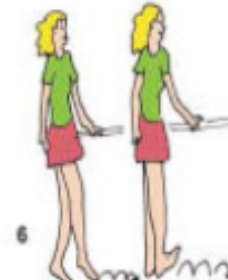
3
Sentarse y balancear suavemente los pies de los dedos a los talones



4
Ponerse de puntillas y caminar



5
Caminar sobre los talones



6
Alternar la posición: Talones y puntillas



7
Movimientos de pedaleo



8
Flexionar y estirar sucesivamente los dedos los pies



9
Movimientos de tijera

LAS VARICES SE PUEDEN PREVENIR

Para ello es aconsejable:

HIGIENE:

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



- Evite 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.
- No debe utilizar prendas ajustadas (ligas, fajas, cinturones) que compriman e impidan el retorno venoso.



ALIMENTACIÓN:

- Evite el sobrepeso.



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

EJERCICIO:

- Procure llevar una vida activa evitando el sedentarismo.
- 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.



- Coloque unos tacos de madera de 15 cm. en las patas de la cama para elevar la parte inferior de la misma.
- Eleve las piernas cuando esté sentado (viendo la tele, leyendo un libro, etc.) y procure no cruzarlas.

DESTACAR

VESTIDO Y CALZADO:

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



El calzado

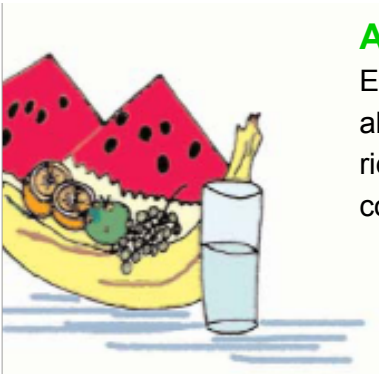
debe ser cómodo, evitar tacones altos, adecuados a su número, extra profundos y anchos; sin puntos de presión, para que no dañen los pies.

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.



HIGIENE:

Se recomienda ducha diaria.



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

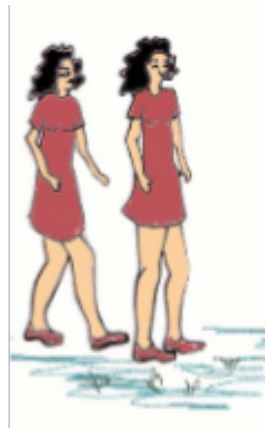


En caso de ser paciente diabético

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

EJERCICIO:

Procure llevar una vida Activa evitando el sedentarismo, en la medida que usted pueda. Es muy recomendable caminar.



(Hospital Universitario Salamanca)

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 15cm. en las patas de la cama para elevar la parte inferior de la misma.



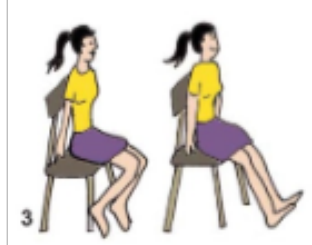
HIGIENE: Aplicar duchas en las piernas, desde los tobillos hacia los muslos, alternando agua fría y templada, para favorecer la circulación.



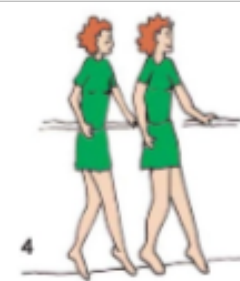
1
Separar y juntar las puntas de los pies



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



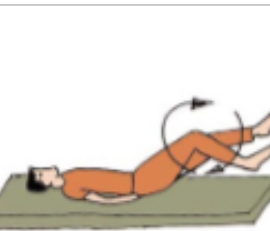
4
Ponerse de puntillas y caminar



5
Caminar sobre los talones



6
Alternar la posición: Talones y puntillas



7
Movimientos de pedaleo



8
Flexionar y estirar sucesivamente los dedos los pies



9
Movimientos de tijera

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

(Hospital Universitario Salamanca)

CONCLUSIONES

Las guías son un instrumento muy manejable que han permitido la actualización y atención de estos problemas de salud de los pacientes que atendemos.

Nos permiten la actualización de conocimientos y técnicas para posibilitar la prevención y atención de calidad a los pacientes, y proporcionar los mejores cuidados de calidad durante el tiempo que dure todo el proceso.

También compartir con los pacientes/familiares toda la información necesaria, de manera que las intervenciones y la convalecencia en su domicilio resulten seguras y satisfactorias.



Gracias por la atención prestada y emplazarles a conocer

