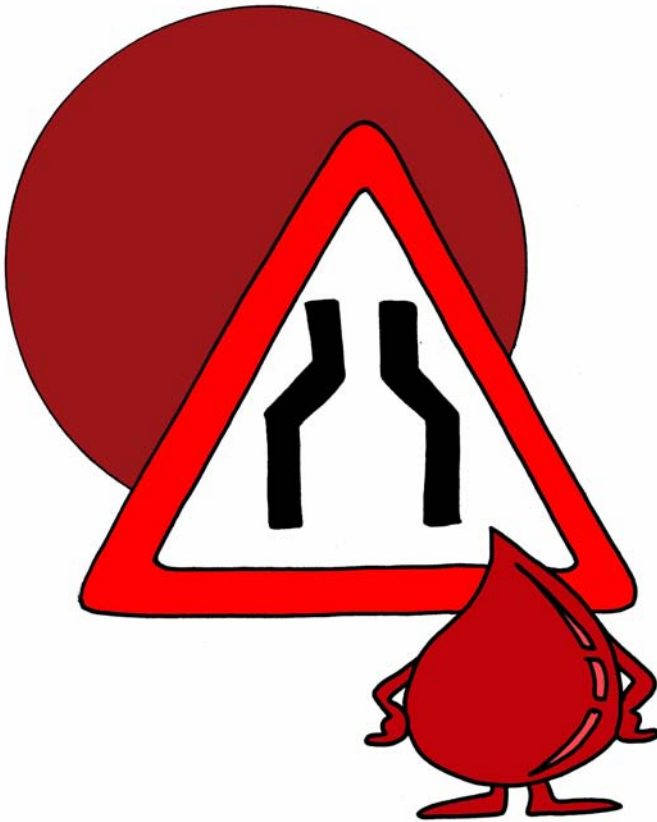


**LO QUE USTED DEBE SABER
SOBRE SU ENFERMEDAD
VENOSA**



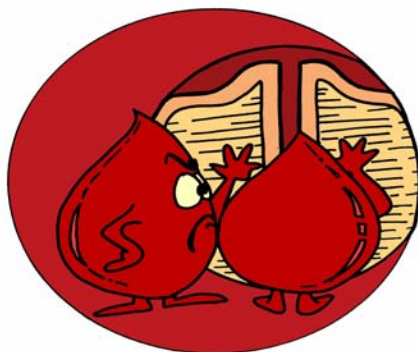
**GUIA DE CUIDADOS PARA ENFERMOS Y
FAMILIARES**

LA SIGUIENTE GUÍA VA DIRIGIDA TANTO A ENFERMOS COMO A FAMILIARES-CUIDADORES DE PERSONAS CON PATOLOGÍA VASCULAR VENOSA.

Se trata de que usted adquiera unos mínimos conocimientos sobre su enfermedad, y de facilitar el cuidado de estos enfermos a aquellas personas que lo lleven a cabo.

1. ¿QUÉ ES?

La insuficiencia venosa crónica es la dificultad que encuentra la sangre para retornar de las piernas al corazón debido al mal funcionamiento de las válvulas y paredes venosas.



2. ¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Los principales signos y síntomas son:

- Pesadez y cansancio
- Cambios en la coloración de la piel
- Inflamación
- Picor
- Calambres nocturnos
- Hormigueo
- Dolor
- Reducción de la movilidad
- Aparición de varices y/o úlceras



3. ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

Se ha demostrado que tienen mucha influencia en la aparición y desarrollo de esta enfermedad los siguientes factores:

- Hábitos alimentarios: obesidad
- Estreñimiento
- Sedentarismo
- Estar mucho tiempo de pie
- Malos hábitos posturales
- Embarazos
- Tratamientos hormonales
- Tabaco

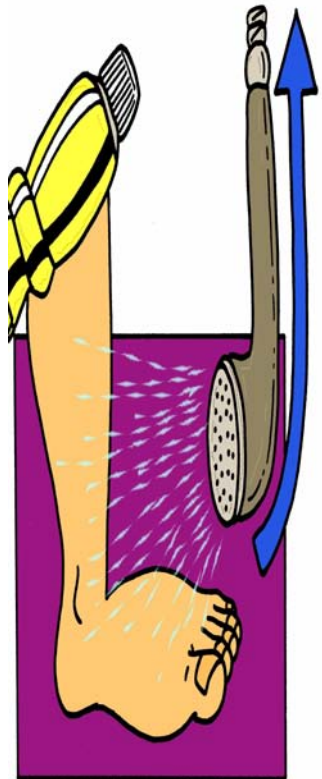


4. ¿CÓMO PREVENIRLA? CONSEJOS PRÁCTICOS.

No siempre se puede evitar, pero teniendo en cuenta los factores anteriormente citados, podemos impedir que la enfermedad avance siguiendo los siguientes consejos:

1) MEDIDAS HIGIÉNICAS

- Mantener la piel bien limpia e hidratada.
- Evitar fuentes de calor intenso: exposición directa al sol, estufas, baños de agua caliente, aguas termales, saunas, depilaciones calientes.
- Realizar duchas frías efectuando masaje con el chorro del agua comenzando por los pies y ascendiendo hasta los muslos.



- Aplicar masajes, si está indicado, con la utilización de geles y cremas que mejoren la circulación venosa.

2) HÁBITOS DIETÉTICOS



- Controlar el peso con una alimentación correcta, equilibrada, evitando la obesidad.
- Evitar el estreñimiento crónico.
- Tomar alimentos ricos en fibra.

3) MOVILIZACIÓN

- Realizar ejercicio físico.
 - Caminar como mínimo 30 minutos al día, preferiblemente al aire libre.
 - Subir escaleras.
 - Montar en bicicleta.
 - Nadar.

- Medidas posturales.
 - Evitar estar sentado o de pie de forma prolongada.
 - No cruzar las piernas cuando se esté sentado.
 - En caso de bipedestación prolongada realizar movimientos activos de piernas o caminar.
 - Cuando se esté sentado, tener las piernas elevadas.

4) DESCANSO Y SUEÑO

- Siempre que su médico no se lo contraindique, elevar los pies de la cama de 5 a 10 centímetros para mantener las piernas elevadas durante el sueño.



5) VESTIDOS

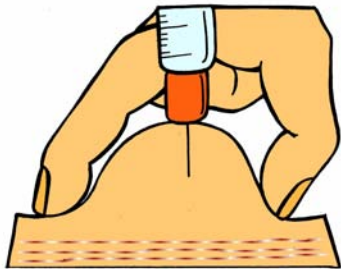
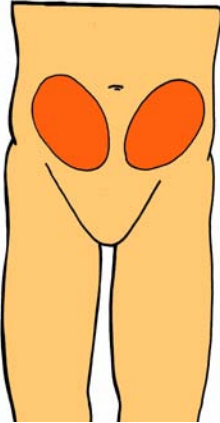


- Evitar ropas ajustadas como: pantalones, cinturones, fajas...
- Evitar calzado estrecho y puntiagudo, con tacones altos o demasiado planos.

5. TÉCNICA ADMINISTRACIÓN HEPARINA.

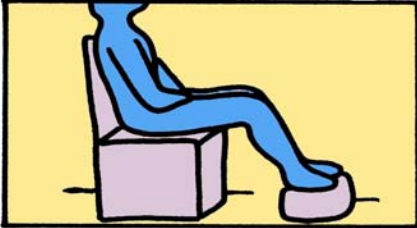
Debe aplicarse la inyección en el tejido subcutáneo de la parte lateral delantera del abdomen.

- Lave la zona con agua y jabón y séquela bien.
- Con la ayuda de los dedos pulgar e índice, pellizque la piel.
- Sujete el pellizco con firmeza e introduzca la totalidad de la aguja en posición vertical.
- Presione lentamente y por completo el émbolo de la jeringuilla.
- Extraiga la aguja..No masajee la zona.

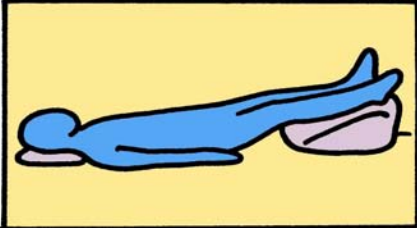


6. EJERCICIOS.

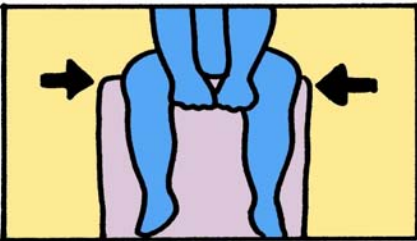
– Recomendaciones Generales:



Colocar las piernas en un pequeño altillo mientras permanece sentado.



Descansar media hora a lo largo del día con los pies elevados.

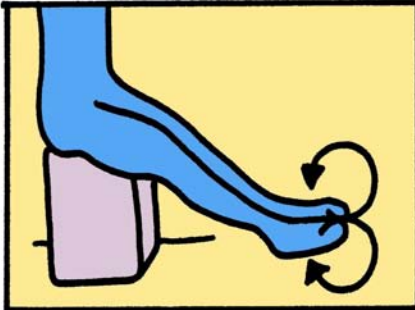


Con los puños entre las rodillas, trate de apretar como para cerrar las piernas.

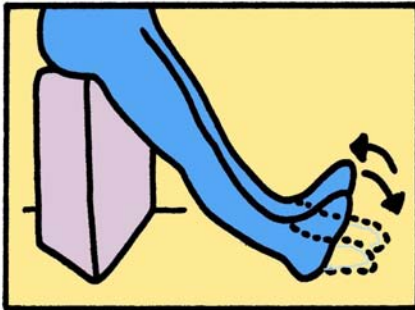


Manténgase de puntillas y si puede camine algo.

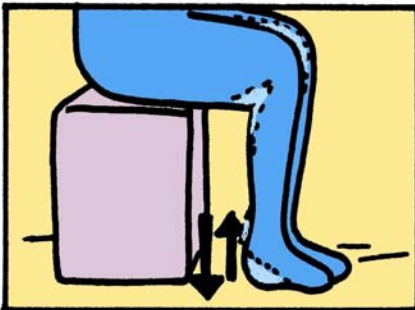
- Recomendaciones si usted permanece mucho tiempo de pie o sentado durante su trabajo:



Con los pies elevados en el suelo, haga círculos en ambos sentidos.



Con los talones apoyados, realice varias flexiones de pies.



Con las puntas de los pies apoyados, eleve varias veces los talones del suelo.

Hospital Clínico Universitario de Valladolid

Unidad de Enfermería de C. Vascular
6ª Sur

Coordinadora: Gloria Martín Cañas

Autores: Mª Mercedes Guerra Hernández

Gloria Martín Cañas

Amelia Fraile San José

Carmen Granja Garran

Mª Rosario González Estrada

Belén González Cuadrillero

Ana Isabel Martín Pérez

Francisco J. Rojas Cervantes

Dibujos: Esther Torres Andrés

BIBLIOGRAFIA

- CARPINTERO, L.A. *Pie diabético*. Junta de Castilla y León, Valladolid 1995.
- CONTEL., J. C. Y GONZALEZ, M. *Reflexión sobre la implementación de programas de Atención Domiciliaria*. Enfermería Clínica 5,5: 205-211.1995
- COOK, E.A. *Comprender la negación del paciente*. Nursing 14,6: 5-6- 1996.
- GORDON, M. *Diagnóstico Enfermero” Proceso y aplicación*. Tercera edición. NANDA 2001-2002.
- IBÁÑEZ V., MARTÍN JL., VÁZQUEZ P., FERNÁNDEZ I., MARINEL. LO J. *Estrategias de prevención en atención primaria y hospitalaria*. Capitulo XIII.
- MCCLOSKEY, J. BULECHEK, G.M. *Clasificaciones de intervenciones de enfermería*. 2001-2002.
- VAQUERO C. *Cuidados de enfermería en Cirugía Vasculat*. I Edición. Universidad de Valladolid. 2000.