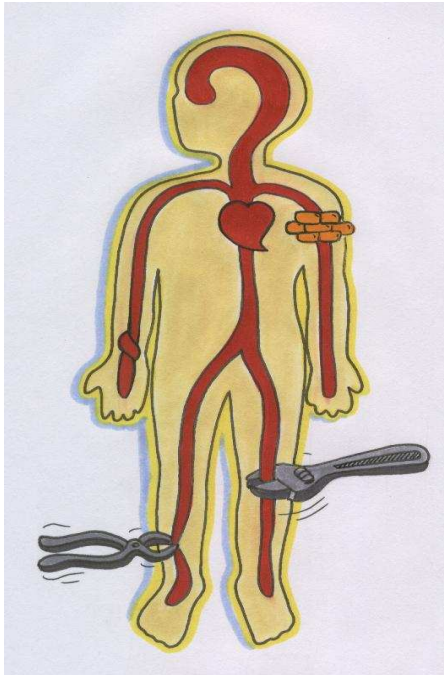


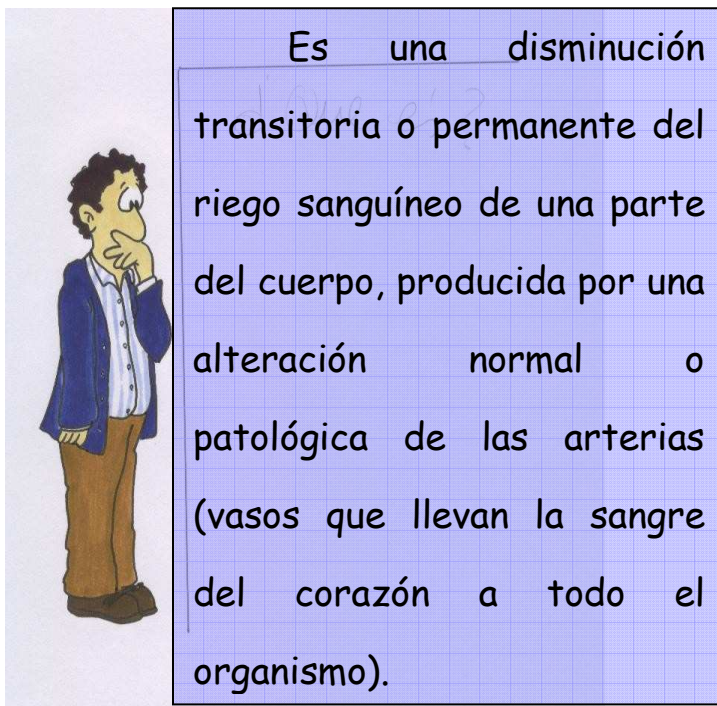
LO QUE USTED DEBE SABER SOBRE SU ENFERMEDAD ARTERIAL



**GUIA DE CUIDADOS PARA
ENFERMOS Y FAMILIARES**

La siguiente guía va dirigida tanto a enfermos como a familiares / cuidadores de personas con patología vascular. 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.

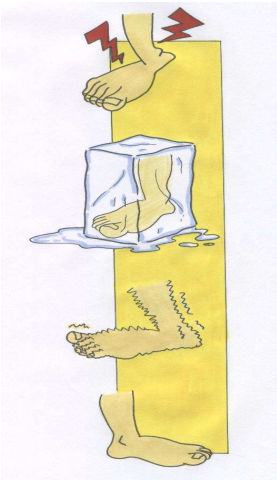
1. ¿QUÉ ES?



2. ¿CÓMO SE MANIFIESTA?

Los principales signos y síntomas son:

- **DOLOR:** Es el síntoma primero y dominante. En una fase inicial (cuando afecta a las extremidades inferiores), mientras usted está caminando le obliga a pararse.



Vulgarmente se conoce como "Síndrome del mirador de escaparates". En casos más avanzados puede llegar a impedirle dormir en la cama, teniendo que hacerlo sentado para aliviar el dolor.

- **PALIDEZ**
- **FRIALDAD**
- **CALAMBRES**
- **FALTA DE MOVILIDAD** de la extremidad afectada que puede llegar incluso a la parálisis.
- Aparición de **HERIDAS** o **ULCERACIONES** (especialmente en diabéticos).

3. ¿CUÁLES SON LOS FACTORES DE RIESGO?

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



- TABACO
- HIPERTENSIÓN ARTERIAL
- DIABETES
- CONSUMO EXCESIVO DE GRASAS
- OBESIDAD Y SEDENTARISMO
- CONSUMO EXCESIVO DE ALCOHOL

4. ¿CÓMO PREVENIRLA?

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



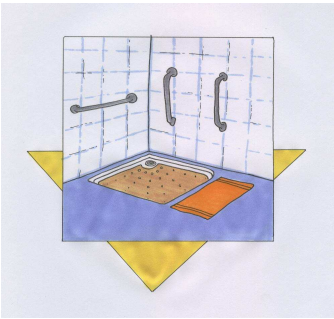
- No fumar
- Mantener un buen control de la tensión arterial por su médico de familia.
- Mantener un buen control de su diabetes.
- Evitar el consumo excesivo de grasa y alcohol.
- Evitar el sedentarismo y la obesidad.

CONSEJOS PRACTICOS PARA FACILITAR EL CUIDADO DEL ENFERMO VASCULAR

Si en usted recae la tarea de cuidar a una persona con problemas vasculares, las siguientes recomendaciones le serán muy útiles a la hora de ayudarlo a llevar una vida normalizada.

1. HIGIENE:

Es recomendable que el aseo diario se lleve a cabo en un entorno adaptado a las limitaciones propias de la persona.



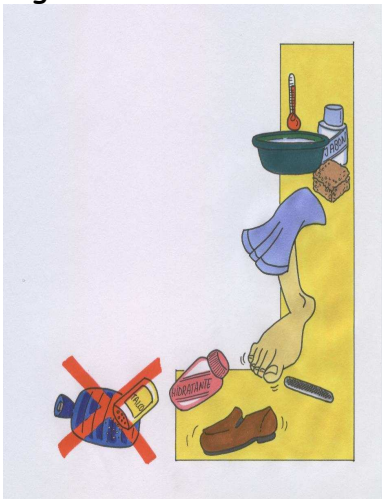
Es preferible la ducha al baño por tener más fácil acceso. Será útil colocar un agarradero en la pared y usar una alfombra antideslizante dentro y fuera de la ducha, así como colocar un asiento en su interior para facilitar el aseo.

En el caso de que el aseo deba realizarse en la cama, use una palangana y enjabone todo el cuerpo de la cabeza a los pies, con la salvedad de los genitales, que se lavarán al final. Use una toalla para secar la cara y otra para el resto del cuerpo.

Especial atención requiere el cuidado de los pies:

- El lavado se debe efectuar con agua tibia, jabón neutro y su duración no debe ser muy prolongada.
- Debe secarlos bien con una toalla suave haciendo hincapié en los espacios interdigitales.
- No debe utilizar talco porque los reseca, aunque es aconsejable aplicar una crema hidratante.
- Hay que procurar mantener las uñas con una longitud adecuada. El corte debe ser recto, siendo preferible limarlas con una lima de cartón.
- Evite andar descalzo sobre cualquier tipo de superficie (playa, piscina, etc...).

- No aplique fuentes de calor directa sobre los pies (bolsa de agua caliente, braseros, etc...).
- Respecto al calzado, siga las siguientes recomendaciones:



- El calzado adecuado no debe ser ni demasiado rígido, ni totalmente flexible, que no le apriete, ni sea demasiado holgado para no producir rozaduras, y con cordones o velcro y sin costuras en su interior.

- Al comprar el calzado nuevo, debe hacerlo a última hora del día, cuando el pie está más hinchado, y la adaptación al mismo se hará de forma progresiva, empezando por ponérselo una hora el primer día, y aumentando el tiempo poco a poco.
- Si fuese necesario el uso de calzado adaptado u ortopédico, consulte a un profesional.

2. ALIMENTACIÓN

Debe ser adecuada y equilibrada, que le permita el desarrollo de sus actividades diarias y mantener un estado de salud satisfactorio.

EVITE TOMAR:

Leche y derivados:-Leche entera y quesos curados.

Huevos, carnes y pescados:

- Huevos fritos
- Carnes grasas (cerdo, cordero...)
- Vísceras (hígado, sesos, asadurillas...)

- Carnes curadas (embutidos)
- Aves grasas (pato, faisán...)
- Carnes enlatadas(foiegras,codornices..)

Frutas en almíbar o frutas escarchadas.

Artículos de pastelería y bollería industrial.

Grasas y aceites:

- Mantequilla, nata, vainilla, etc.
- Salsas (mayonesa, mostaza, picantes...)
- Patatas fritas.
- Helados.
- Alcoholes de fuerte graduación (ginebra,wisky.)

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

Todo tipo de verduras, hortalizas y vegetales.

Leche y derivados:

- Leche desnatada.
- Cuajada, yogures desnatados, etc.
- Quesos frescos.

Huevos, carnes y pescados: Tortilla francesa, huevos cocidos (4-6 huevos/semana)

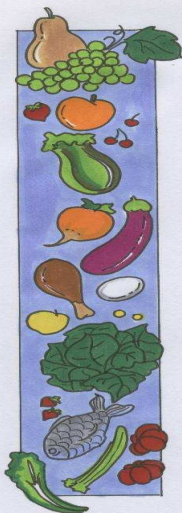
Frutos secos, legumbres y arroz

Panes integrales y cereales con fibra.

Grasas y aceites: Margarina y aceites de origen vegetal (sobre todo el de oliva).

Otros:

- Zumos naturales
- Café, té, infusiones.
- Vino (un vasito en las comidas)
- Agua (1,5 litros al día como mínimo)



RECOMENDACIONES:

Los alimentos se cocinarán preferiblemente a la plancha, cocido, hervidos o al horno.

Las frituras (lo menos posible), hacerlas siempre con aceite vegetal, y cambiar el aceite con mucha frecuencia.

3. ELIMINACIÓN

La eliminación tanto urinaria como fecal, va a depender siempre de la ingesta de líquidos y de los hábitos alimentarios propios de cada persona.

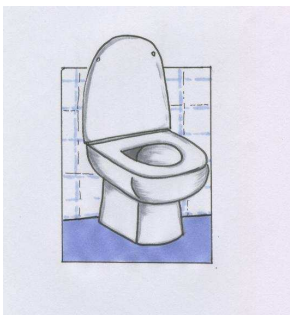
Podemos encontrarnos con los siguientes problemas:

➤ Incontinencia urinaria y/o fecal.

Es la pérdida de forma involuntaria de la orina y/o de las heces.

La ropa mojada y húmeda irrita y produce lesiones en la piel. Por ello, debemos mantener a la persona siempre seca y con la ropa de cama limpia. Si es preciso, usaremos pañales, cambiándolos con la frecuencia necesaria, así como protectores de celulosa y fundas impermeables para el colchón.

➤ Estreñimiento.



Una persona tiene estreñimiento cuando manifiesta dificultad para la evacuación o la emisión de heces es menos frecuente de lo que le es habitual.

Para combatirlo, se debe aumentar la ingesta de líquidos y de alimentos ricos en fibra. También es recomendable hacer ejercicio diariamente y planificar una rutina para la evacuación dedicándole un tiempo, sin prisas.

4. MOVILIZACIÓN

Una movilización adecuada favorece la circulación sanguínea y el bienestar de la persona y previene otras complicaciones (estreñimiento, debilidad muscular, acumulo de mucosidades, formación de piedras en el riñón, etc).

Por todo ello, es conveniente la realización de un plan de ejercicios diario que incluya la movilización activa y pasiva de todas las articulaciones y músculos.

5. DESCANSO, SUEÑO Y ALIVIO DEL DOLOR

Para fomentar el descanso y el sueño reparador son útiles los siguientes consejos:

- Proporcionar un ambiente adecuado para facilitar el sueño, teniendo en cuenta el ruido, la iluminación, la temperatura ambiental, etc.
- Mantener una rutina a la hora de acostarse y de levantarse.
- Administrar la medicación prescrita por su médico.

En cuanto al dolor:

- Utilizar técnicas de relajación y proporcionar confort mediante una postura idónea, masajes, alivio de la ansiedad, conversación, etc.
- Tomar los analgésicos prescritos por su médico a intervalos regulares, en lugar de esperar a la aparición del dolor.

CONSEJOS PRACTICOS PARA EL CUIDADOR

Si es usted la persona que lleva a cabo los cuidados de su familiar o ser querido afectado de patología vascular o enfermedad arterial, debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones que le ayudaran en su tarea y se la harán más llevadera:



- Descanse cada día lo suficiente y cuide su propia salud. Si usted enferma, las cosas se pondrán peor.
- Procúrese un tiempo semanal para usted y realice alguna de las actividades que siempre le han divertido.
- No se aíse, continúe quedando con sus amigos y acuda a reuniones sociales.

- La risa, el amor y la alegría son fundamentales para su bienestar y para su vida con el enfermo. Él vivirá mejor con su alegría.

No se sienta culpable por sus propios errores.



Hospital Clínico Universitario de Valladolid

Unidad de Enfermería de Cirugía Vascul ar 6ª S

Coordinadora: Gloria Martín

Autores:

Amelia Fraile

Belén González

Carmen Granja

Francisco J. Rojas

Gloria Martín

Mª del Carmen tejedor

Mª José Caballero

Mª Rosario González

Mª Mercedes Guerra

Dibujos:

Esther Torres

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