

12.11. Úlceras por varices

Las úlceras por varices son heridas en la piel que se producen porque las varices disminuyen el riego sanguíneo y la llegada de oxígeno a la piel. Cuando la piel tiene poco oxígeno se vuelve muy frágil y se rompe con pequeños golpes o roces.

Las mujeres son las más afectadas por varices en las piernas. Los tobillos y las pantorrillas son las zonas más sensibles a la aparición de úlceras por varices.

En esta hoja se incluyen consejos para prevenir y tratar las úlceras por varices.

¿Qué puede hacer?

PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE ÚLCERAS

- Es muy importante mejorar la circulación de la sangre en las piernas. Para ello:
 - Evite la ropa que apriete y las medias con liga. Utilice medias especiales para varices.
 - Evite estar quieto de pie durante mucho tiempo y cruzar las piernas cuando esté sentado. Póngalas en alto siempre que se siente.
 - Eleve 15 cm los pies de la cama.
 - Camine todos los días 1 hora si es posible. No utilice zapatos de tacón alto.
 - Mantenga la piel limpia y seca. Lávela con agua templada y jabón suave. Seque sin frotar. Aplíquese crema hidratante a diario para mantener la piel hidratada.
 - Proteja las piernas y los tobillos de posibles golpes. También debe protegerlos del calor.
 - Beba abundantes líquidos, tome poca sal y aliméntese bien, pero sin engordar. El aumento de peso empeorará las varices y con ello la posibilidad de tener úlceras. Siga las recomendaciones de su médico de familia y enfermera.

PARA AYUDAR A QUE UNA ÚLCERA CURE

- Tenga paciencia con el tratamiento porque la curación de una úlcera suele ser muy lenta.
- Evite estar apoyado sobre la úlcera. Utilice almohadas para disminuir la presión y tenga la pierna en alto para mejorar la circulación.
- Mantenga la úlcera limpia. Es muy frecuente que se infecte y por ello tarde más tiempo en curar. Siga las recomendaciones de su médico de familia y enfermera sobre la limpieza.
- No dé masajes en esa zona porque puede empeorarla.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Al principio cuando note que la piel se rompe. Actúe cuanto antes para evitar que la úlcera sea más grande y además se infecte.
- Si la úlcera tiene signos de infección:
 - Tiene pus espeso.
 - Huele mal.
 - La piel que rodea la úlcera está roja, caliente, hinchada y dolorosa.
- Si hay fiebre, escalofríos y debilidad. La causa puede ser una infección grave de la úlcera.



¿Dónde conseguir más información?

- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001109.htm>
- <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/tutorials/varicoseveinsspanish/vso591s2.pdf>

