

Otros consejos útiles:

- Coloca 4 pulgadas (10cm) de tablas, tabiques o libros bajo las patas de la cama para elevar tus piernas mientras estés en cama.
- Eleva tus pies por encima del nivel de tu pecho mientras lees o veas televisión
- Flexiona tus tobillos para bombear con los músculos de tus piernas y mejorar el flujo de sangre
- Marca tu calendario para recordarte cuando es tiempo de comprar medias nuevas
- Aquí hay algunos ejercicios que ayudan a las venas a llevar la sangre de regreso al corazón. Pregunta a tu doctor sobre ejercicios que ayuden a que funcionen bien tus venas.



¡Tú puedes tomar control sobre tu úlcera venosa y de tu vida!

Mis notas:

Este panfleto llega a usted a través de la Association for the Advancement of Wound Care (AAWC) a través del apoyo y experiencia clínica de voluntarios de la fuerza de tarea de conocimiento público de la AAWC.

NUESTRA MISIÓN

AAWC es una Asociación multidisciplinaria sin fines de lucro que da a sus miembros la oportunidad, a través de numerosos beneficios al asociado y oportunidades de liderazgo para construir una comunidad de colaboración para facilitar el cuidado óptimo de aquellos que sufren con heridas.

¿SABIAS QUE?

AAWC tiene una variedad de opciones de membresía y opciones de contribuir. Existen categorías para proveedores de salud y sus instituciones, pero también para pacientes y quienes los cuidan.

¡LOS PACIENTES CON HERIDAS NECESITAN UNA VOZ!

¡Conviértete en parte del Equipo de Voz de AAWC!

Únete a AAWC hoy y estimula a tus proveedores de salud a que se hagan miembros. Para preguntas sobre la membresía a AAWC o para hacer una contribución, por favor llama o visita:

Sin costo: 866-AAWC-999

Fuera de los EUA: 610-560-0484

www.aawconline.org

SOLICITUD DE REINPRESOS

Si quieres recibir copias adicionales de este panfleto, se puede bajar gratis en www.aawconline.org. No se requiere permiso para reimprimirlo cuando el propósito sea educativo.

AAWC agradece a Jeremy J. Hirsch por crear y contribuir con las ilustraciones de los vasos sanguíneos (Figuras 1, 2 y 3) en este panfleto.

Referencias: Bolton LL, Corbett L, Bernato DL, Dotson P, Laraua S, Merkle D, Patterson G, Phillips T, McNees P, Porter Riedesel P, Sheehan P and the AAWC Government and Regulatory Task Force. Development of a content validated venous ulcer guideline. *Ostomy/Wound Management* 2006; 52(11):32-48.



Copyright © 2011 AAWC

CUBRIR y COMPRIMIR para SANAR

**Una Guía para
Pacientes para Sanar
tu Úlcera Venosa**



ASÍ QUE, tienes una úlcera venosa.

Tú y el personal de salud pueden trabajar juntos para ayudar a que esta úlcera cierre y evitar que regrese.

¿Que es una úlcera venosa?

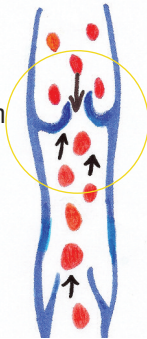
Una úlcera venosa es una herida causada por problemas con el flujo de sangre en las piernas.

La sangre llega a las piernas por las **arterias** y regresa desde las piernas por las **venas**.



Las venas pueden bombear la sangre "de subida" porque tienen válvulas que evitan que la sangre se regrese. Conforme caminas, los músculos de la pierna ayudan también a bombear la sangre de regreso al corazón.

Cuando las válvulas de las venas de las piernas no se abren y cierran correctamente, o los músculos están débiles, la sangre se estanca en las venas y causa hinchazón (también llamado edema).



¿Cómo me pasó esto a mi?

Tus venas podrían haberse dañado por:

- Una lesión o cirugía previa en las piernas
- Un coágulo profundo en una vena de tu pierna (trombosis venosa profunda o TVP)
- Ser anciano, tener historia familiar de problemas de venas o tener sobrepeso
- Otras condiciones o actividades que tu doctor puede preguntarte

¿Cómo puedo ayudar a que mi úlcera cicatrice?

Empieza por trabajar junto con el personal de salud para hacer un plan para sanar. Tal vez requieras necesites algunos exámenes para encontrar cual es tu problema. Sigue todas tus citas y trabaja con todos en equipo para sanar tu úlcera.

- Usa tu vendaje compresivo o media todos los días
- Toma caminatas breves y haz ejercicios con las piernas
- Eleva tus piernas por encima del nivel de tu corazón cada que te sientes
- Evita permanecer de pie por mas de 10 minutos continuos
- Evita sentarte por periodos prolongados en aviones, viajes en auto o en el trabajo. Haz ejercicios de tobillo frecuentemente mientras estés sentado
- Levántate y muévete con frecuencia

¿Por que necesito vendajes o medias compresivas?

Las vendas elásticas o del tipo que se estiran y las medias ayudan a reducir la hinchazón de la pierna y ayuda a que las venas funcionen mejor. Hay muchos tipos de vendajes compresivos- algunos se cambian diariamente y otros se pueden dejar hasta una semana.

¿Por que necesito apósitos especiales?

Los apósitos especiales:

- Absorben lo que drena de la herida
- Disminuyen el dolor
- Ayudan a tu cuerpo a cicatrizar



¿Y si no cierra mi herida?

La mayoría de las úlceras venosas mejora en pocos meses. Algunas mas grandes o mas antiguas necesitarán ayuda extra. El personal de salud te puede sugerir

- Electroestimulación
- Medicamentos
- Cirugía

Una vez que mi herida sane...



- Necesitas utilizar tus medias de compresión todos los días por el resto de tu vida.
- Es lo primero que debes ponerte por la mañana y dejar hasta que te acuestes en la noche
- Estoy ayuda a prevenir que las úlceras regresen controlando la hinchazón
- Necesitarás medias nuevas cada 3 a 6 meses ya que se desgastan
- Lee la etiqueta: Asegúrate de seguir las instrucciones de lavado y reemplazo de las medias