

## CUIDADOS AL ALTA

- ▶ Recuerde: durante el día usar calcetas compresivas de prevención (20mmHg).
- ▶ Lubricar con crema hidratante la cicatriz y la piel durante un año, dos veces al día.



- ▶ Debe seguir realizando los ejercicios de extensión y flexión del pie y pedaleo.



- ▶ Evite el sedentarismo.



- ▶ No fume.

- ▶ Repose 4 veces al día por 15 minutos.

## RECUERDE

EL ÉXITO DE SU RECUPERACIÓN  
DEPENDE DE:



- ▶ A Través del Tratamiento



- ▶ Cumpliendo las Indicaciones del Equipo de Salud

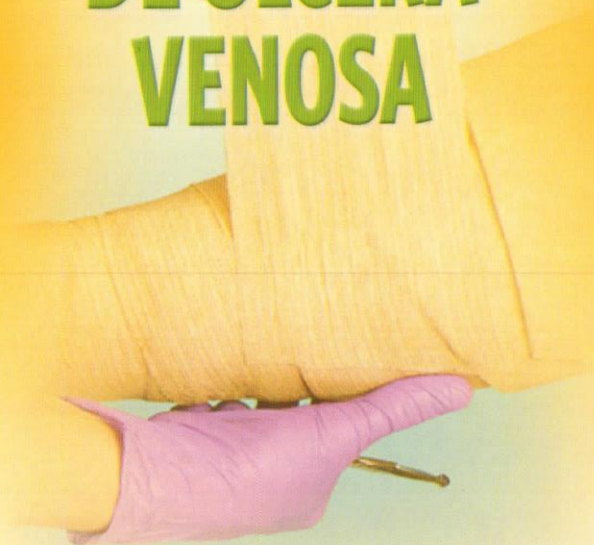


FUNDACIÓN INSTITUTO  
NACIONAL DE HERIDAS



FOLLETO EDUCATIVO

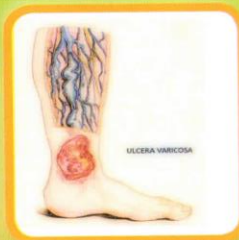
# APRENDAMOS DE ÚLCERA VENOSA



Fundación Instituto Nacional de Heridas  
Rancagua 509, Providencia - Santiago.  
Fonos: 222237667 | 222748352  
[www.inheridas.cl](http://www.inheridas.cl)  
[facebook.com/inheridas](https://facebook.com/inheridas)



## ¿QUÉ ES UNA ÚLCERA VENOSA?



Es una herida localizada entre el tobillo y bajo la rodilla, que puede aparecer espontánea o accidentalmente y que demora en cicatrizar más de un mes. Los síntomas son edema

(hinchazón) de la pierna, que va aumentando durante el día y se asocia a dolor, la piel alrededor de la herida se palpa endurecida, seca y de color café oscuro.

## ¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO AVANZADO PARA UNA ÚLCERA VENOSA?

Sistemas compresivos



Bota de Unna



Sistema Multicapa



Calceta Compresiva

Una enfermera capacitada realiza curaciones avanzadas que consisten en lavado de herida y piel circundante, dejando apósitos especiales que permiten cambios menos frecuentes, más la aplicación de sistemas compresivos avanzados, que son aquellos que favorecen la circulación venosa, disminuyen el edema, el dolor y aceleran la cicatrización de la úlcera.

## CUIDADOS DURANTE EL TRATAMIENTO

- ▶ Descansar 15 – 20 minutos cada hora con las piernas en alto en el día. Para dormir en la noche debe levantar 15 centímetros los pies, colocando una almohada debajo del colchón donde usted duerme.



- ▶ Durante su reposo debe hacer ejercicios de extensión y flexión del pie y pedaleo.



- ▶ Caminata diaria 30 minutos; andar en bicicleta; subir y bajar escaleras; bailar.
- ▶ Cuando esté mucho tiempo de pie, realice ejercicios de los gemelos (músculos de la parte de atrás de las piernas)
- ▶ Uso de calcetas compresivas o vendas, según se lo hayan indicado.
- ▶ No debe manipular su curación y sistema compresivo.
- ▶ Debe alejarse de las fuentes de calor.
- ▶ Lubrique sus piernas con cremas sin olor dos veces al día.
- ▶ No use ropa ajustada.
- ▶ Baño diario.
- ▶ Mantenga peso adecuado a su talla.
- ▶ Evitar estreñimiento. Consuma alimentos con fibra, como frutas y verduras.



## QUÉ ALIMENTOS DEBE ELEGIR PARA UNA MEJOR CICATRIZACIÓN

Función estructural y regeneradora	Función energética y estructural	Función energética y regeneradora
 Proteínas	 Ácidos grasos saludables	 Energía y fibra
 Proteínas	 Ácidos grasos saludables	 Energía y fibra
 Vitamina C Antioxidante y promotora de generación de colágeno	 Zinc Favorece función inmune y cicatrización de heridas	 Vitamina E Antioxidante
 Hierro Transporte de oxígeno	 Selenio Antioxidante	 Vitamina A Antioxidante
 Agua Mantiene turgencia de la piel y una adecuada circulación		

EVITAR

SAL - CAFÉ - BEBIDAS ARTIFICIALES  
ALIMENTOS CON AZÚCAR - EMBUTIDOS  
FRITURAS

