

## 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 la rodea está roja, caliente, hinchada y es dolorosa.
- Si hay fiebre, escalofríos y debilidad. La causa puede ser una infección grave de la úlcera.



### ¿Dónde conseguir más información?

- [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001109.htm](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/001109.htm)

