

## 12.11. Úlceras por varices

Las úlceras por varices son heridas de evolución crónica en la piel. Se producen porque las varices disminuyen el riego sanguíneo y la llegada de oxígeno a la piel. La piel, entonces, se vuelve muy frágil y se rompe con pequeños golpes o roces. Aparecen en el tercio de las piernas, tobillos y pantorrillas.

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.

### ¿Qué puede hacer?

#### PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE ÚLCERAS

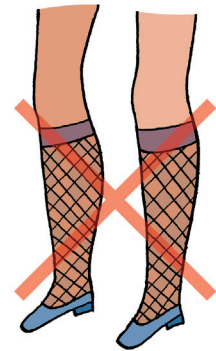
- Es muy importante mejorar la circulación de la sangre en las piernas. Para ello:
  - Use ropa cómoda, seca y limpia. Evite las arrugas y las prendas ajustadas (fajas, cinturones) y las medias con liga. Utilice medias de compresión.
  - Evite estar de pie sin moverse durante mucho tiempo y cruzar las piernas al sentarse. Póngalas en alto cuando se siente.
  - Eleve 15 cm los pies de la cama.
  - Haga ejercicio regular. El mejor es la natación, pero puede caminar todos los días 1 hora si es posible. No utilice zapatos de tacón alto. Haga ejercicios de bombeo muscular con la flexión de los tobillos.
  - Aplique duchas en las piernas, desde los tobillos hacia los muslos, alternando agua fría y caliente, para favorecer la circulación.
  - 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 o de una exposición prolongada al sol.
  - Tome poca sal y siga una dieta sana y equilibrada. Procure no engordar. El aumento de peso empeorará las varices y con ello la posibilidad de tener úlceras. Evite el estreñimiento.

#### PARA AYUDAR A QUE UNA ÚLCERA SE 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 curarse. Siga las recomendaciones médicas y de enfermería sobre la limpieza.
- No dé masajes en esa zona porque puede empeorarla.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a 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 tiene fiebre, escalofríos y debilidad. La causa puede ser una infección grave de la úlcera.



### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000744.htm>

