

LA MALA CIRCULACIÓN Y LAS LLAGAS



Centro Multidisciplinar de Úlceras Crónicas

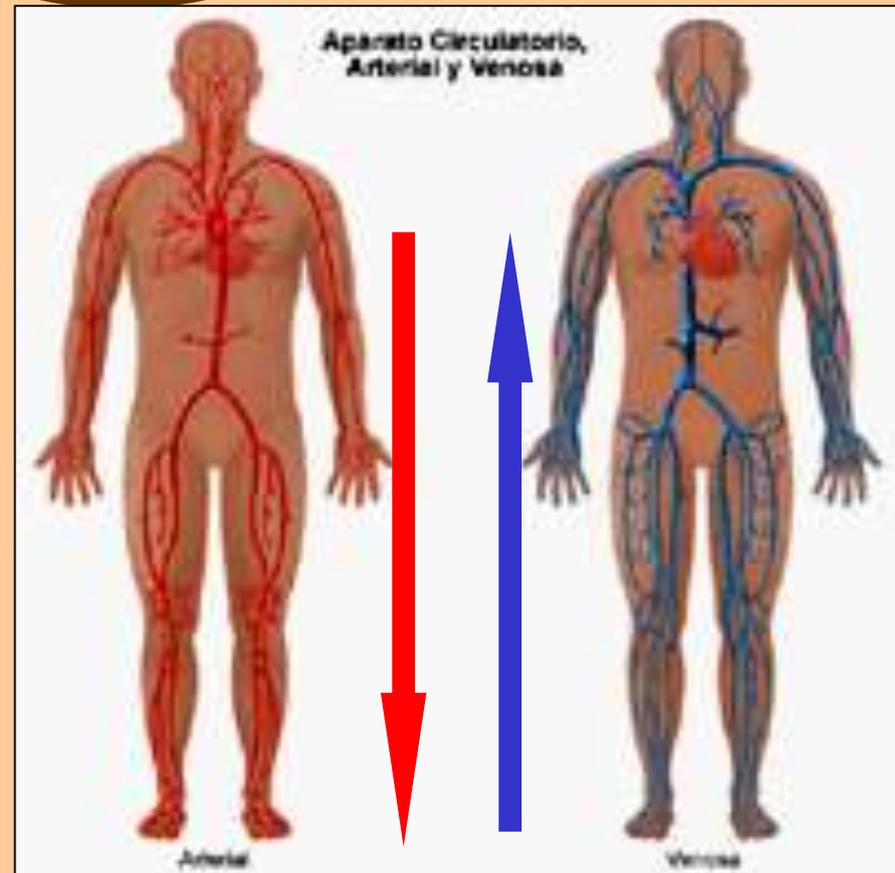
UNED SENIOR DE XESTOSO
CENTRO ASOCIADO UNED
A CORUÑA

Luis Alfonso Gonzalez Diaz
Miembro del equipo de
SILVIA CERAME PEREZ
Tutora de la UNED SENIOR de
Xestoso
Centro Multidisciplinar de Úlceras
Crónicas
Practicantes y Sanitarios de
Galicia SLP

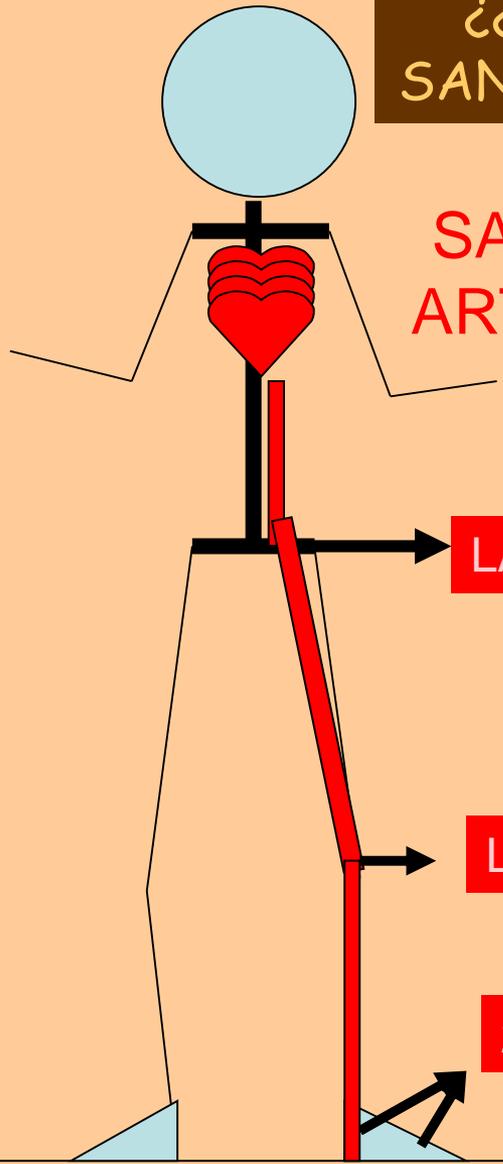
www.scerame.com

www.cmuc.es

QUÉ QUIERE DECIR QUE
HAY MALA CIRCULACIÓ?
SON LAS VENAS O LAS
ARTERIAS QUE NO
FUNCIONAN?



¿¿ COMO CIRCULA LA SANGRE POR EL CUERPO ??



SANGRE ARTERIAL

PULSOS

PULSOS ENFERMOS

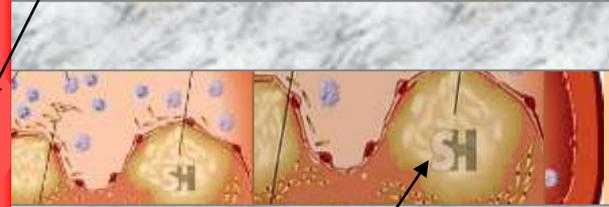
LATIDO

LATIDO

2 LATIDOS



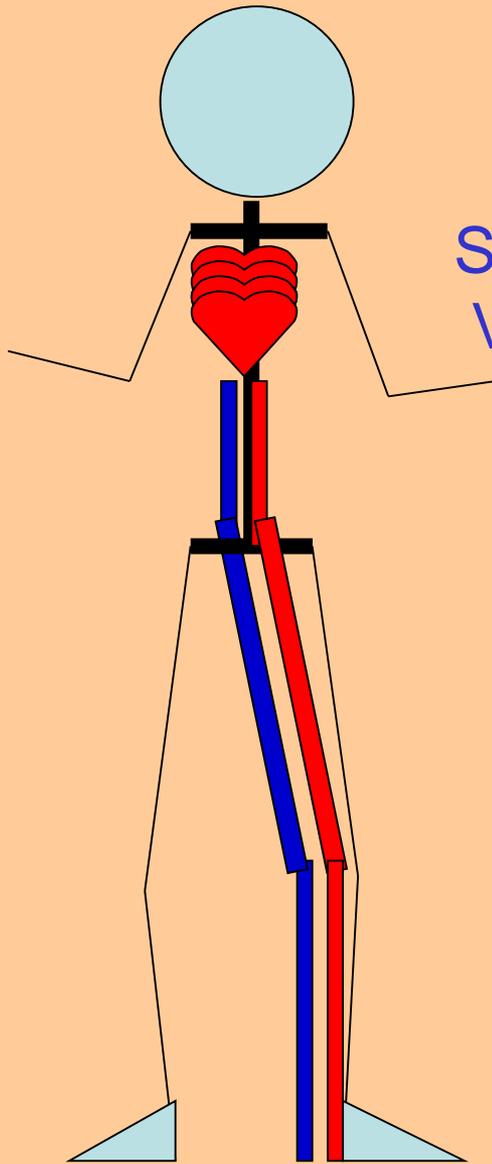
Nicotina del tabaco



colesterol

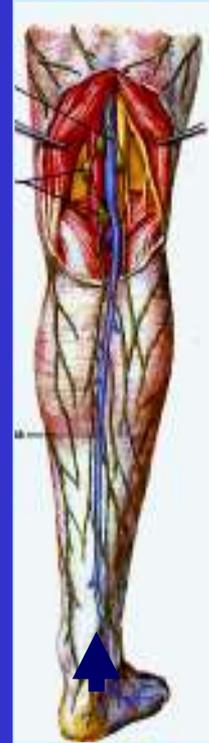


ARTERIA CALCIFICADA



SANGRE
VENOSA

VENAS SUPERFICIALES



VENAS PROFUNDAS



VENAS COMUNICANTES o
PERFORANTES

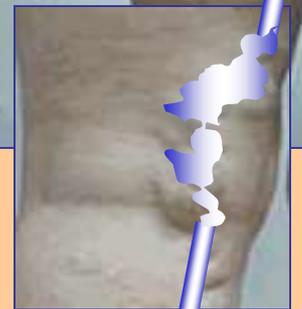
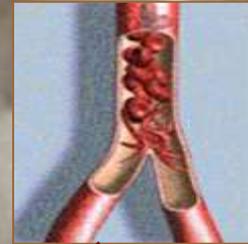
Vena
comunicante



ENFERMEDAD DE LAS VÁLVULAS VENOSAS

Posibilidad de formación de coágulos

ESTAR DE PIE O SENTADO SIN LEVANTAR LAS PIERNAS + VENAS DE PARED BLANDA

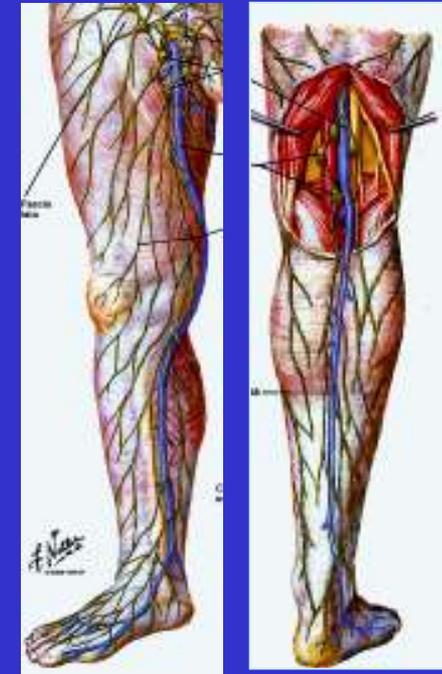


QUE PODEMOS VER
EN LA PIERNA ?

VARICES



VENAS
SUPERFICIALES



PIERNAS HINCHADAS



VENAS PROFUNDAS



COMO VAMOS A VER QUE ESTÁ
HINCHADA ?



QUÉ PODEMOS HACER PARA DESHINCHARLAS ?



Ya las hemos deshinchado !!!

Ahora hemos de procurar que no se vuelvan a hinchar

Pondremos unas medias de compresión doble



PIERNAS OSCURAS



IRRITACIÓN DE LA PIEL, CON GOTEOS Y
AMPOLLAS

INFECCIÓN CON CELULITIS



QUE MOLESTIAS NOTAREMOS ?



Picores,
ganas de
rascar..



Piernas
pesadas



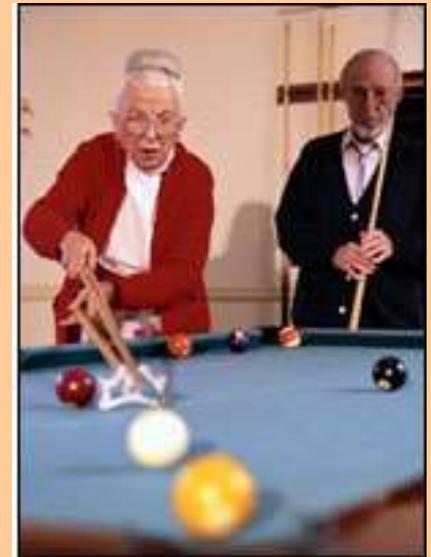
Nos
aprieta
el
calzado

QUÉ PODEMOS HACER PARA EVITAR TENER PROBLEMAS ?

CAMINAR



ESTAR DE PIE



EN VEZ DE....



Y no estamos
de pie también
cuando
caminamos?



**SÍ, PERO LOS
MOVIMIENTOS
QUE HACEMOS
AL CAMINAR,
SON MUY
BENEFICIOSOS
PARA LA
CIRCULACIÓN**

**SI HEMOS DE ESTAR DE PIE A LA FUERZA
PODEMOS APROVECHAR PARA.....**



ASÍ SI QUE ESTOY CÓMODA !!



Protección de la zona lumbar

Así no nos dolerá la espalda y no sufriremos de lumbalgia

Mantener la elevación de las piernas, dobladas por la rodilla

Para descargar las piernas sin que suframos de ciática

¿Y SI SON LAS ARTERIAS QUE
NO FUNCIONAN, QUE VEREMOS
Y QUE NOTAREMOS ?

Dolor súbito al caminar
pocos metros



Frio y un color
azulado en los pies.



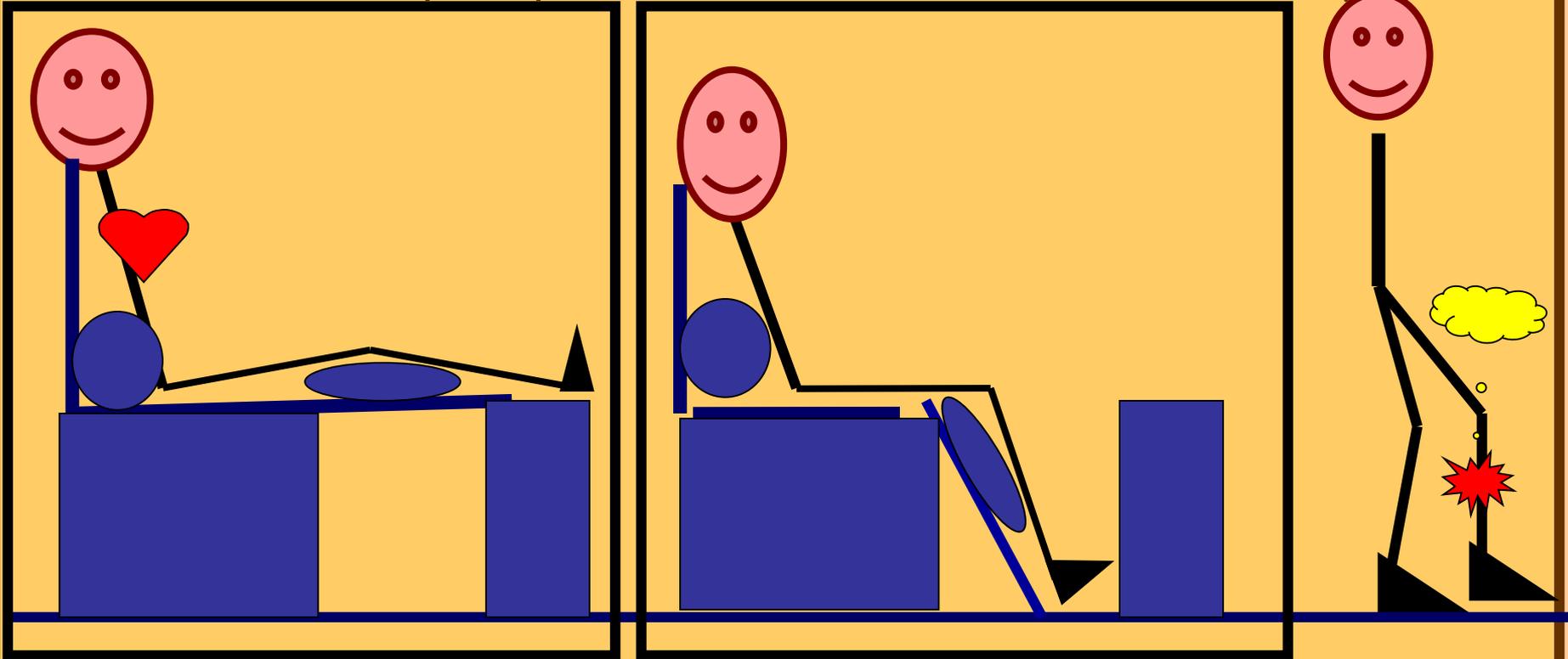
ÚLCERAS POR ENFERMEDAD ARTERIAL

CONSEJOS POSTURALES

Piernas arriba!! (siempre por debajo del corazón)

Se han de bajar un rato cuando aparezca hormigueo o dolor.

Se ha de caminar poco y nunca se debe forzar si nos duele la pierna.



QUE PUEDO HACER
PARA EVITARLO?



HIDRATAR
LA PIEL



CONTROLAR LA PRESIÓN, LA DIABETES Y
LA OBESIDAD...



EN VERANO, DUCHARNOS CON AGUA FRIA LAS PIERNAS
(sobretudo por la noche)



ESTAR GORDITO PERJUDICA LA CIRCULACIÓN DE LAS PIERNAS



Vigile su peso
Haced como yo ii



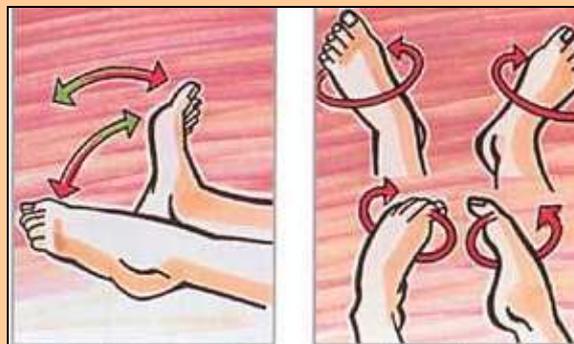
NO ACERCAR LAS PIERNAS AL FUEGO



EVITAR LOS TALONES ALTOS



LLEVAR CALZADO CÓMODO Y QUE NO APRIETE



HACER EJERCICIOS CON LOS PIES

MEDIAS DE COMPRESIÓN



Y VUESTRAS ACTIVIDADES?



IR A BAILAR ?

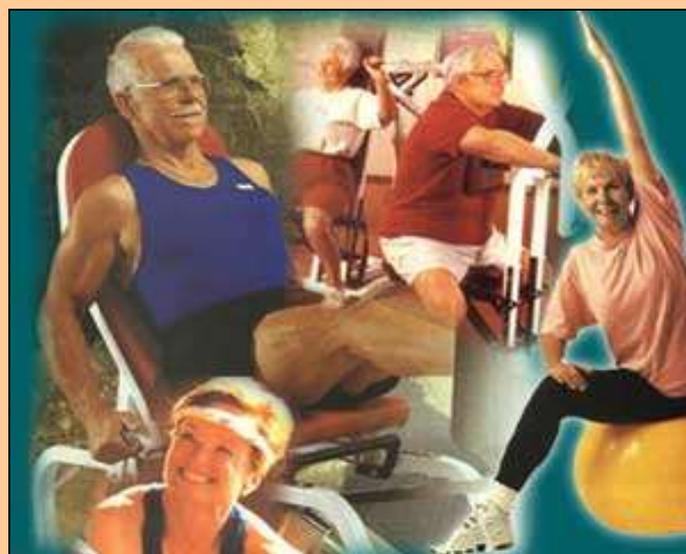
Descansar cada 3 o 4 piezas de baile

No llevar zapatos de talón demasiado altos



HACER EJERCICIO? Con moderación

Nunca debemos continuar un ejercicio cuando estemos cansados





VIAJAR ?

Viajes cortos SI

SI es largo, nos
colocaremos medias
de compresión



JUGAR CON
LOS NIETOS ?

Hemos de tener
cuidado en no hacenos
daño en las piernas !

Cualquier herida
en las piernas
puede acabar en
úlceras



UTILIZAR EL ORDENADOR, TOCAR EL PIANO, O CUALQUIER OTRA ACTIVIDAD QUE NO NOS PERMITA ESTIRAR LAS PIERNAS ?

Nos levantaremos a dar una vuelta cada media hora.

Haremos el ejercicio de la antigua máquina de coser

Nunca con las piernas dobladas para atrás



ESCUCHAR MÚSICA, LEER, ETC?



Cuidaremos la manera de sentarnos. Siempre con las pernas elevadas

Nunca con las piernas cruzadas

ME ACABO
DE
CAMBIAR
LAS
MEDIAS Y
YA LLEVO
UNA
CARRERA !!



SE DEBE IR
CON
CUIDADO
CON
CIERTAS
POSTURAS !!!

QUE NOS PUEDE PASAR SI NO TENEMOS
CUIDADO CON NUESTRAS PIERNAS ?



SI APARECE CUALQUIER LESIÓN A LA PIEL, HEMOS DE
CONSULTAR CON NUESTRO MÉDICO O ENFERMERA LO MÁS
PRONTO POSIBLE !!!



CUANTO MÁS TARDEMOS MÁS VA A COSTAR CURAR
LA HERIDA !!!!!

LOS TRATAMIENTOS DE LAS ÚLCERAS SON MUY LARGOS Y MOLESTOS



SI LA ÚLCERA ES DE POCAS SEMANAS DE TIEMPO, PUEDE DURAR MESES



SI LA ÚLCERA HACE AÑOS QUE APARECIÓ, PUEDE DURAR MÁS DE UN AÑO EN CURAR

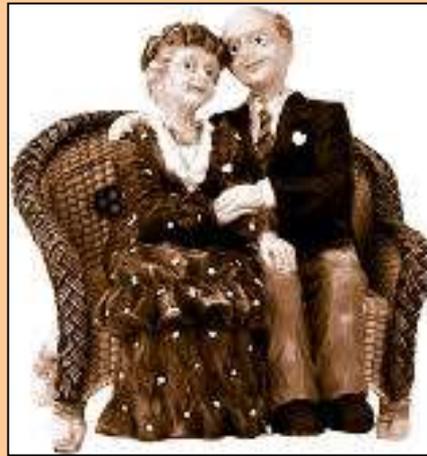
SI EL PACIENTE LEVANTA LAS PIERNAS, EL TIEMPO DE TRATAMIENTO SE REDUCE A LA MITAD



CURACIÓN DE UNA ÚLCERA



Muchas gracias



Y NO OLVIDEIS QUE ES MUY IMPORTANTE REIRNOS,
DIVERTIRNOS
Y TENER BUEN HUMOR....
.....PERO SIGUIENDO LOS CONSEJOS QUE OS HEMOS DADO