



INFORMACIÓN PARA PACIENTES  
Y PERSONAS CUIDADORAS

guía de prevención  
y cuidado de las  
**úlceras arteriales**  
para personas  
cuidadoras



Servicio Andaluz de Salud  
**CONSEJERÍA DE SALUD**



# ¿qué son las úlceras arteriales?

Las úlceras arteriales son heridas que aparecen como consecuencia de un déficit de aporte sanguíneo en la extremidad afectada. Se producen por una insuficiencia arterial, es decir, por un estrechamiento del interior de las arterias por depósitos de grasa y/o coágulos de sangre, que impiden el paso de sangre necesaria para mantener los tejidos en condiciones óptimas. Son llamadas también úlceras “isquémicas”.



## ¿cómo podemos evitarlas?

En muchos casos, podremos evitar o retrasar la aparición de las úlceras, siguiendo los consejos que el personal sanitario proporciona a las personas afectadas de insuficiencia arterial.

### 1. Hábitos de vida saludable

- El control de enfermedades crónicas como son la hipertensión arterial y diabetes mellitus, entre otras; permite mejorar la insuficiencia arterial y, por tanto, el estado de salud general.
- El abandono del hábito del tabaco conlleva una mejora significativa de la insuficiencia arterial y, consecuentemente, de las úlceras. El Servicio Andaluz de Salud dispone de profesionales especializados en ayudarle a dejar de fumar.
- Una alimentación variada y equilibrada es importante para mejorar y mantener en buen estado la circulación arterial, evitando la comida excesiva en grasas saturadas de origen animal, sal y alcohol.



- El exceso de peso perjudica la circulación sanguínea, incluyendo la circulación arterial.

## 2. Ejercicio y postura

- Realizar ejercicio físico aeróbico (ej.: caminar) con regularidad para mejorar la circulación sanguínea.
- Evitar, en la medida de lo posible, pendular (dejar colgado y sin apoyar) el miembro afectado en la cama para evitar el edema cuando aparece el dolor agudo.
- Elevar el cabecero de la cama unos 15° para favorecer la circulación arterial de las piernas.
- Evitar cruzar las piernas cuando esté sentado vigilando también que el asiento no presione en la parte posterior de las rodillas.



## 3. Higiene personal

Es importante mantener la piel limpia y seca. Para ello, debe tenerse en cuenta:

- El lavado se debe realizar con agua a 36 ó 37°C durante un máximo de 5 minutos para no reblandecer la piel, utilizando jabones de pH neutro.
- El secado de la piel debe ser meticuloso, insistiendo principalmente en los espacios interdigitales. Para ello, se debe utilizar una toalla suave y absorbente, evitando las estufas y secadores.
- La piel debe mantenerse hidratada, evitando mantener húmedos los espacios interdigitales. Además, se deben evitar productos que provoquen sequedad en la piel como alcohol, polvos de talco y sprays.
- El estado de la piel de las piernas y de los pies debe vigilarse regularmente. Si aparecen cambios de coloración, tonalidad, heridas (por leves que parezcan), es importante que consulte a su enfermera o médico.



#### 4. Material e instrumentos para el aseo o uso personal

- Los callicidas o fórmulas caseras pueden producir quemaduras químicas, que se agraven por la falta de riego sanguíneo.
- El uso de tijeras de punta fina, cortaúñas o limas metálicas para cortar o limar las uñas de los pies pueden producir lesiones que, debido a la insuficiencia arterial, presenten una dificultosa cicatrización. Es mejor usar limas de cartón, y siempre es mejor limar que cortar.



#### 5. Vestimenta y calzado

- Evitar el uso de calcetines o medias con costuras internas o zurcidos. Debe evitarse también que sean de talla excesivamente grandes y pudieran originar arrugas y provocar lesiones en la piel.
- No utilizar ligas ya que dificultan el retorno sanguíneo y provocan inflamación en los pies.
- Usar calzado adecuado para evitar úlceras en la piel, por lo que tendremos en cuenta:
  - El calzado debe ajustarse al pie, evitando ser apretado ni holgado.
  - El interior del calzado debe tener 1 ó 2 cm de largo, siendo lo suficientemente ancho y alto en la punta para dejar suficiente espacio a los dedos.
  - El calzado debe ser de piel, flexible, transpirable, sin costuras en el interior y con cierre de velcro o cordones.
  - El calzado nuevo debe usarse progresivamente con periodos de tiempo cada vez más amplios, hasta que resulte lo suficientemente cómodo para utilizarlo todo el día.

# ¿Qué podemos hacer ante la aparición de una úlcera arterial?

La realización de las medidas preventivas, antes mencionadas, es fundamental mantenerlas a pesar de que aparezca una úlcera arterial, ya que facilita su cicatrización o retarda su deterioro.

Ante la aparición de una úlcera arterial, es importante que informemos a nuestra enfermera del centro de salud para que valore y planifique el mejor cuidado de la úlcera de acuerdo a nuestra situación de salud y a nuestro entorno sociofamiliar. La enfermera nos explicará las medidas más oportunas para el cuidado de la úlcera y podremos participar en la planificación de la pauta de cura de dicha úlcera arterial.

Durante el cuidado de la úlcera, es importante que comuniquemos a nuestra enfermera la aparición de fiebre o cualquier cambio de color, olor, dolor o secreción.





### **Teléfonos de Interés**

Mi Enfermera/o de Familia:

Mi Enfermera/o de Enlace:

Mi Médica/o de Familia:

Mi Centro de Salud:

**Cita Previa:** 902 50 50 60

**Salud Responde:** 902 50 50 60

**Urgencias:** 902 50 50 61

**Emergencias:** 061

