

# Caminando hacia la cicatrización: guía para el cuidado de las úlceras venosas de pierna

Esta guía le ayudará a comprender qué es una úlcera venosa de pierna y recomendaciones para favorecer su cicatrización.



# ¿Qué es una úlcera venosa de pierna?



Una úlcera venosa de pierna es una herida en la parte inferior de la pierna o el tobillo que no cicatriza tras dos semanas de tratamiento.

Suele deberse a que las venas de las piernas están debilitadas. Las venas transportan la sangre de vuelta al corazón con la ayuda de pequeñas válvulas que permiten que la sangre fluya en la dirección correcta.

Cuando estas válvulas están dañadas, ya sea por envejecimiento, lesión o cirugía, la sangre retrocede y se acumula en las venas. Esto aumenta la presión en la pierna, y con el tiempo causa edema, cambios en la piel y finalmente la aparición de una herida.

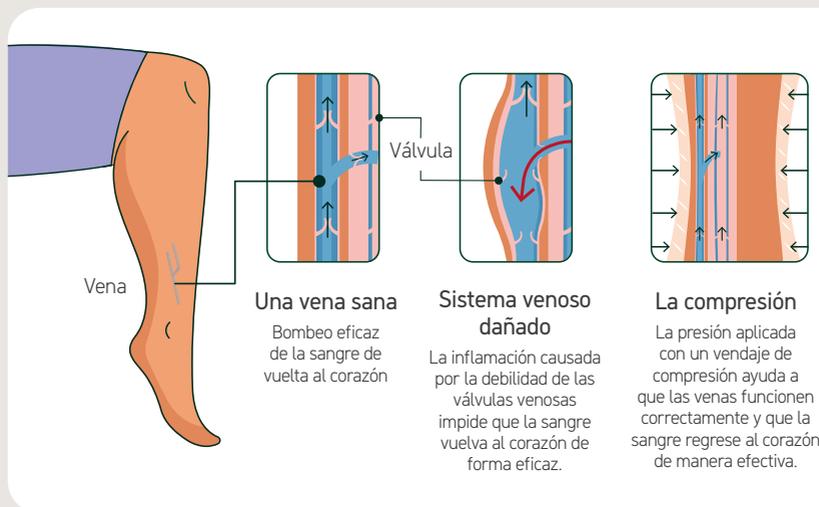
Las úlceras venosas de pierna suelen tardar en curarse y pueden volver a aparecer debido a la presencia de enfermedades venosas.

Un **cuidado regular** es fundamental para favorecer la cicatrización y el bienestar general.

**No está solo: pequeños avances cada día pueden marcar una gran diferencia.**

## Factores de riesgo:

Algunos factores pueden aumentar el riesgo de desarrollar una úlcera venosa de pierna, como **la edad, el embarazo, las varices, la falta de movilidad, los antecedentes de coágulos de sangre, las heridas en las piernas, el sobrepeso o tener antecedentes familiares de problemas venosos.**



# ¿Qué puede hacer?

Su médico o enfermero limpiará y tratará la úlcera venosa de pierna, ya sea en la clínica o en casa cuando el enfermero de atención primaria le visite. Sin embargo, su papel es igual de importante.

Las decisiones que tome cada día pueden favorecer y acelerar la curación y mejorar su bienestar general. Esta guía ofrece algunos consejos prácticos sobre qué puede hacer, y por qué, para cumplir el plan terapéutico que su médico o enfermero hayan diseñado para usted.



- ✓ Usar el vendaje de compresión o las medias o prendas adecuadas.
- ✓ Practicar ejercicio todos los días.
- ✓ Comer de manera saludable y beber mucha agua.
- ✓ Dormir lo suficiente.
- ✓ Aprender a reconocer los signos de una posible infección.

Su médico o enfermero están a su disposición para ayudarle. No dude en ponerse en contacto con ellos si necesita ayuda.

## ¿Cuándo acudir a un profesional sanitario?

Póngase en contacto con su médico o enfermero si observa alguno de estos síntomas:

- **Aumento del dolor:** dolor intenso o difícil de controlar.
- **Cambios en la herida:** aumento del dolor y edema.
- **Fugas de exudado:** apósito empapado de exudado.

“

### Janette Johnson:

«Una mañana me levanté como siempre, cambiando el apósito, y, de repente, una de mis venas estalló. Me asusté mucho porque fue grave».



### Frank Aviles

Director del Servicio de Cicatrización de Heridas y Drenaje Linfático:

«La Sra. Johnson llegó a nuestra clínica cojeando, algo inquieta, preocupada y avergonzada. Cuando empezó a quitarse el apósito, observé que sentía miedo y dolor. Me di cuenta de que había sufrido mucho.

Elegí Mepilex Up para curarla por los buenos resultados que habíamos tenido. La paciente tarda 2 horas en venir a la consulta; no siempre puede venir, así que elegí un apósito capaz de absorber gran cantidad de exudado. Además, necesitaba algo que no le causara dolor, porque estaba muy nerviosa».

### Wendy Hyde

Enfermera de cuidado de heridas:

«Con este producto, después de la primera semana, ya no necesitó ningún medicamento para aliviar el dolor y los cambios de apósito eran mucho más sencillos. Ya no siente dolor y es fácil de retirar».

### Janette Johnson:

«Antes me quedaba todo el tiempo en mi habitación. Hacía 3 años que no salía de casa. Esa era mi vida. Ahora, mi vida ha cambiado. Puedo caminar. Me siento mucho mejor e incluso he vuelto a trabajar».

”

# Consejos para una dieta saludable

Una alimentación rica en nutrientes y minerales le ayudará a reconstruir y reparar la piel. La dieta es importante, asegúrese de seguir una alimentación variada y rica en vitaminas, minerales y proteínas.<sup>1</sup>

## Proteínas

Las proteínas son esenciales para reparar la piel y el tejido corporal. Intente comer dos raciones al día.<sup>2</sup>

### Alimentos ricos en proteínas:



**Carne**  
(pollo, ternera,  
pavo, cerdo)



**Legumbres**  
(judías, lentejas,  
guisantes, garbanzos)



**Pescado**  
(salmón, bacalao,  
sardinas)



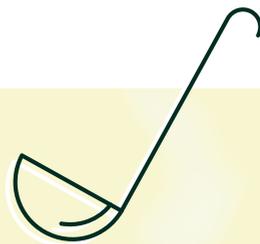
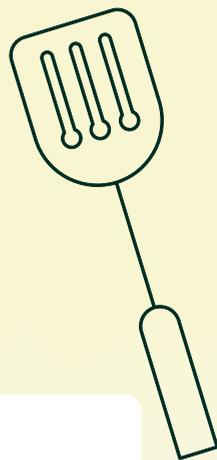
**Lácteos** (leche —  
de vaca, cabra, oveja —,  
queso y yogur —  
de vaca, cabra, oveja)



**Frutos secos**



**Huevos**





## Vitaminas y minerales

Las frutas y verduras ricas en vitamina C favorecen la cicatrización de las heridas al aumentar la producción de colágeno y mejorar la elasticidad de la piel. Intente comer al menos cinco raciones al día (ya sean frescas, congeladas o secas).<sup>3</sup>

### Ejemplos:



**Verduras**  
(brócoli, col,  
zanahorias,  
guisantes, maíz,  
pepino, berenjena)



**Frutas**  
(plátanos, frutos  
del bosque, piña,  
manzanas, naranjas,  
albaricoques)

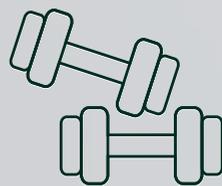
---

## Beba más agua al día

Intente beber entre 5 y 8 vasos de agua al día. El agua ayuda a transportar los nutrientes y el oxígeno por todo el cuerpo, mantiene la piel hidratada, mejora la circulación y reduce el edema de las piernas.



# Cualquier ejercicio puede marcar la diferencia



**Camine** tanto como pueda con las medias o vendajes de compresión. El ejercicio mejora la circulación, reduce el edema y favorece la curación.



**Eleve las piernas.** Levantar las piernas ayuda a que la sangre y los líquidos regresen al corazón, lo que mejora la circulación.



**Siga moviéndose aunque esté sentado.** Haga estos ejercicios sencillos sentado para mantenerse en movimiento. Si siente dolor en las articulaciones o en la parte inferior de la espalda, pare. Si siente tensión en el músculo que está ejercitando, es normal. Deténgase si el ejercicio le resulta doloroso y consulte a su enfermero o médico.



## Rotación de tobillos



- Siéntese recto en una silla con las piernas estiradas en el suelo.
- Levante la pierna y mueva el pie haciendo círculos.
- Con la pierna todavía levantada, apunte con los dedos de los pies hacia arriba y hacia abajo.
- Repita el ejercicio con la otra pierna.

- Siéntese recto en una silla con las piernas estiradas en el suelo.
- Mantenga los dedos de los pies en el suelo y levante los talones.
- Baje los talones de nuevo al suelo.
- Intente presionar las manos sobre las rodillas mientras levanta la pierna.

## Elevación de talones



## Elevación de los dedos de los pies



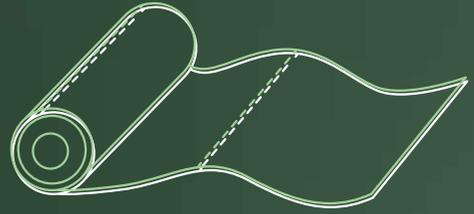
- Siéntese recto en una silla con las piernas estiradas en el suelo.
- Mantenga los talones en el suelo y levante los dedos de los pies.
- Baje los pies al suelo.

- Siéntese recto, con los pies planos en el suelo y la espalda apoyada.
- Estire una pierna hacia adelante.

## Elevación de piernas



# Compresión



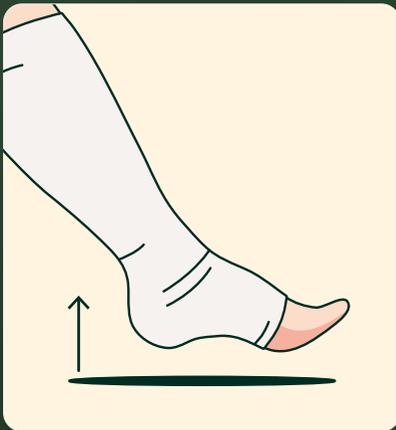
## ¿Por qué es importante la compresión?

La compresión es el tratamiento más eficaz para las úlceras venosas de pierna. El objetivo de la compresión es aplicar presión sobre la parte baja de las piernas para ayudar a que las venas funcionen correctamente y devuelvan la sangre al corazón. Esto reduce el edema y mejora la circulación, lo que facilita la cicatrización de la herida y reduce la probabilidad de que se formen nuevas úlceras.

Existen varios tipos de compresión, entre los que se incluyen:

- Vendajes de compresión
- Dispositivos de compresión
- Medias

**Su enfermero o médico le indicarán qué tipo de compresión es la más adecuada para usted.**



Además, puede hacer que el tratamiento de compresión sea aún más eficaz manteniéndose activo y realizando ejercicios de pies y tobillos.

## Siga el tratamiento. ¡Vale la pena!

La compresión es clave para la curación y debe usarse a diario. Es normal que al principio sienta alguna molestia, pero debería mejorar a medida que se acostumbre a llevar el vendaje de compresión. Si experimenta algún problema, póngase en contacto con su enfermero o médico para que le ajuste el tratamiento. Una vez que empiece a notar la diferencia, se dará cuenta de los beneficios de la compresión.



# Infecciones en la herida

Las heridas se infectan cuando las bacterias penetran en la herida y se multiplican, lo que dificulta la cicatrización.

Las infecciones pueden afectar únicamente a la herida (infección local) o extenderse a las áreas circundantes (infección generalizada) y, en algunos casos, afectar a otras partes del cuerpo (infección diseminada).

Es importante reconocer los signos y síntomas para saber cuándo buscar ayuda. De este modo, podrá actuar rápidamente y evitar que la infección se vuelva más grave.



Hable con su enfermero o médico si observa alguno de estos signos

## Cómo reconocer una posible infección

A veces puede ser difícil saber si la herida está infectada. Preste atención a estos posibles signos de infección:



Un aumento repentino del dolor de la herida.



Mal olor, lo que podría indicar la presencia de bacterias o tejido muerto en la herida.



Un aumento repentino del exudado de la herida.



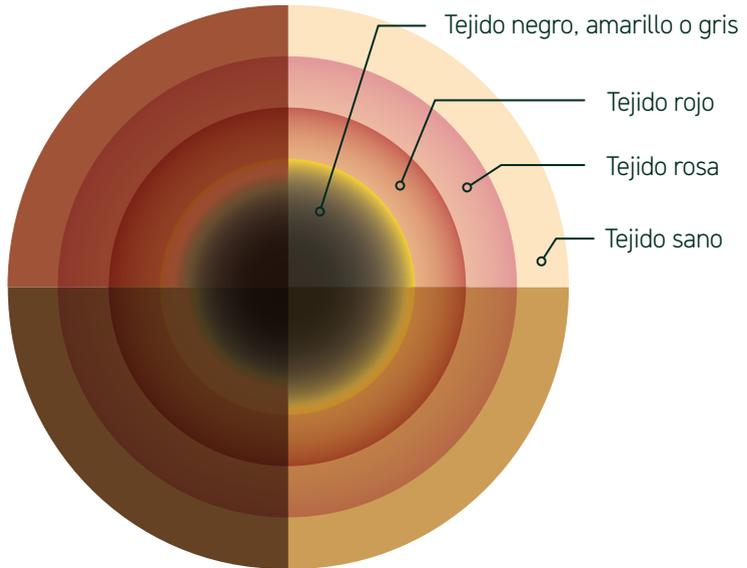
Cambio en el color del tejido. Si el tejido se pone verde, amarillo u oscuro, podría ser un signo de infección.

## Cuidado de la piel y los tejidos

Es importante que cuide su piel y observe cualquier cambio en su temperatura, color o estado.

Si observa algo inusual, hable de inmediato con su enfermero o médico.

### La rueda de colores de las heridas<sup>4</sup>



**Tejido negro, amarillo o gris:** suele ser señal de piel muerta debido a la falta de riego sanguíneo. Podría también haber un olor desagradable, que indica el inicio de una infección.

**Tejido rosa:** este tipo de tejido suele indicar que la herida se está recuperando. La piel rosa suele ser muy delicada y aparece en las últimas etapas de la curación.

**Tejido rojo:** el tejido rojo brillante suele indicar un crecimiento de tejido sano y nuevo. Debe cubrirse con un apósito para mantener el ambiente húmedo y protegerla. Sin embargo, si el tejido presenta un aspecto rojo oscuro o sangra con facilidad, puede ser señal de una infección y debe examinarlo su enfermero o médico.

# Cambio de apósito

## ¿Qué puede esperar?

Cambiar el apósito es una parte importante del tratamiento de una úlcera venosa de pierna. Por lo general, su médico o enfermero lo hará en la clínica o en casa, pero es útil saber qué esperar y cómo se realiza.



1. **Limpieza y desbridamiento:** después de retirar el apósito, el enfermero limpiará la herida y eliminará el tejido muerto para acelerar la cicatrización y reducir el riesgo de infección.



2. **Hidratación de la piel:** la piel perilesional se hidratará para favorecer la hidratación y mantenerla bien cuidada.



3.

**Aplicación de un nuevo apósito:** se coloca un apósito nuevo sobre la herida para protegerla y mantenerla húmeda, lo que es esencial para su cicatrización.



4.

**Aplicación de compresión:** por último, si es necesario, se colocará un vendaje de compresión o una media para reducir el edema y mejorar la circulación.



#### Vídeo sobre cómo cambiar el apósito

Si necesita cambiar el apósito en casa, siga cuidadosamente los pasos para mantener la zona limpia y protegida. Escanee este código QR para ver un vídeo sobre cómo cambiar el apósito de forma segura. Si lo cambia usted mismo, escanee el código QR.

Cada cambio de apósito puede ser un poco diferente según cómo esté cicatrizando su herida. Su enfermero o médico ajustarán el tratamiento para adaptarlo a sus necesidades. Defina un objetivo y abórdelo con su enfermero o médico.

## Mis notas

Utilice este espacio para anotar preguntas u observaciones.

---

---

---

---



---

El ejercicio mejora la circulación, reduce el edema y favorece la cicatrización.

# Defina sus objetivos y haga seguimiento

**Este es su viaje. ¡Haga que cada paso cuente!**

Deténgase un segundo y piense en lo que es más importante para usted. Comente con su enfermero o médico sus objetivos y revisen su progreso juntos. Verbalice cómo se siente, qué está funcionando y qué le está costando más de lo esperado.

**Cree hábitos saludables y haga un seguimiento de su progreso**

¿Está listo para cambiar su rutina y favorecer la cicatrización de la herida? Haga seguimiento de sus hábitos. Recomendamos que registre sus actividades diarias como se indica en las siguientes páginas.



**Celebre su progreso**

Al final de cada semana, eche un vistazo a todas las actividades que ha completado y siéntase orgulloso de cada una de ellas. ¡Cada paso le acercará un poco más a la curación!

**Reflexión semanal**

Piense en todo lo que ha salido bien esta semana.  
¿Ha notado alguna mejoría?

**¡Celebre su progreso!** Tras completar una semana de seguimiento de actividades, elija cualquier pequeña recompensa que le haga sentir bien. ¡Se lo merece!

**Defina sus objetivos, realice un seguimiento de sus hábitos y celebre sus logros. ¡Cada vez está más cerca de la cicatrización!**

# Mis objetivos

Utilice este espacio para anotar sus prioridades, ya sea sentirse más cómodo, moverse más o descansar mejor.

.....

.....

.....

## Semana 1

### Mi seguimiento de hábitos donde registraré las actividades diarias durante una semana

Solo tiene que marcar las casillas e intentar completar cada uno de los hábitos todos los días



Comer cinco porciones de fruta y verdura al día

L M X J V S D



Comer dos porciones de proteínas al día

L M X J V S D



Beber entre seis y ocho vasos de agua al día

L M X J V S D



Dar un paseo todos los días

L M X J V S D



Descansar con las piernas elevadas todos los días después de hacer ejercicio

L M X J V S D



Dormir entre 6 y 8 horas

L M X J V S D

## Celebre su progreso

Eche un vistazo a todas las actividades que ha completado y siéntase orgulloso de cada una de ellas.

.....

.....

.....

## Semana 2

Mi seguimiento de hábitos donde registraré las actividades diarias durante una semana

Solo tiene que marcar las casillas e intentar completar cada uno de los hábitos todos los días



Comer cinco porciones de fruta y verdura al día

L M X J V S D



Comer dos porciones de proteínas al día

L M X J V S D



Beber entre seis y ocho vasos de agua al día

L M X J V S D



Dar un paseo todos los días

L M X J V S D



Descansar con las piernas elevadas todos los días después de hacer ejercicio

L M X J V S D



Dormir entre 6 y 8 horas

L M X J V S D

## Reflexión semanal

Utilice este espacio para reflexionar sobre lo que ha salido bien y qué le ha resultado complicado.

.....

.....

.....

## Semana 3

### Mi seguimiento de hábitos donde registraré las actividades diarias durante una semana

Solo tiene que marcar las casillas e intentar completar cada uno de los hábitos todos los días



Comer cinco porciones de fruta y verdura al día

L

M

X

J

V

S

D



Comer dos porciones de proteínas al día

L

M

X

J

V

S

D



Beber entre seis y ocho vasos de agua al día

L

M

X

J

V

S

D



Dar un paseo todos los días

L

M

X

J

V

S

D



Descansar con las piernas elevadas todos los días después de hacer ejercicio

L

M

X

J

V

S

D



Dormir entre 6 y 8 horas

L

M

X

J

V

S

D

## Mis prioridades

Utilice este espacio para anotar sus prioridades, como reunirse con amigos, ir a nadar o dar un paseo. Hable con su enfermero o médico para que le ayude.

.....

.....

.....

## Semana 4

Mi seguimiento de hábitos donde registraré las actividades diarias durante una semana

Solo tiene que marcar las casillas e intentar completar cada uno de los hábitos todos los días



Comer cinco porciones de fruta y verdura al día

L M X J V S D



Comer dos porciones de proteínas al día

L M X J V S D



Beber entre seis y ocho vasos de agua al día

L M X J V S D



Dar un paseo todos los días

L M X J V S D



Descansar con las piernas elevadas todos los días después de hacer ejercicio

L M X J V S D



Dormir entre 6 y 8 horas

L M X J V S D

## Revise su progreso

Hable con su enfermero o médico sobre su progreso.

.....

.....

.....

## Semana 5

### Mi seguimiento de hábitos donde registraré las actividades diarias durante una semana

Solo tiene que marcar las casillas e intentar completar cada uno de los hábitos todos los días



Comer cinco porciones de fruta y verdura al día

L

M

X

J

V

S

D



Comer dos porciones de proteínas al día

L

M

X

J

V

S

D



Beber entre seis y ocho vasos de agua al día

L

M

X

J

V

S

D



Dar un paseo todos los días

L

M

X

J

V

S

D



Descansar con las piernas elevadas todos los días después de hacer ejercicio

L

M

X

J

V

S

D



Dormir entre 6 y 8 horas

L

M

X

J

V

S

D

# ¡Celebre su progreso!

Cada paso le acercará un poco más a la cicatrización. Anote sus logros.

.....

.....

.....

## Semana 6

Mi seguimiento de hábitos donde registraré las actividades diarias durante una semana

Solo tiene que marcar las casillas e intentar completar cada uno de los hábitos todos los días



Comer cinco porciones de fruta y verdura al día

L M X J V S D



Comer dos porciones de proteínas al día

L M X J V S D



Beber entre seis y ocho vasos de agua al día

L M X J V S D



Dar un paseo todos los días

L M X J V S D



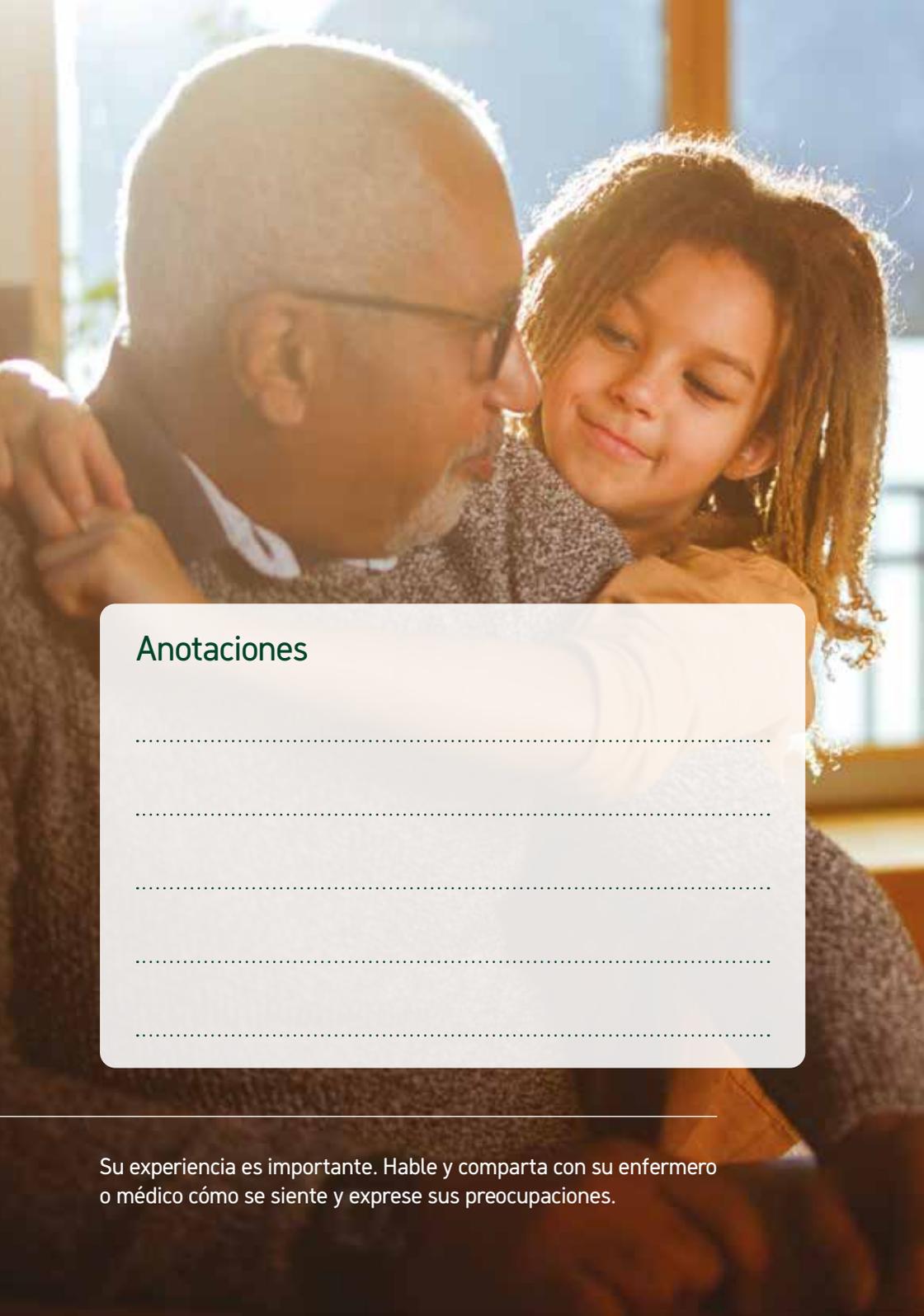
Descansar con las piernas elevadas todos los días después de hacer ejercicio

L M X J V S D



Dormir entre 6 y 8 horas

L M X J V S D



## Anotaciones

.....

.....

.....

.....

.....

---

Su experiencia es importante. Hable y comparta con su enfermero o médico cómo se siente y exprese sus preocupaciones.



## Le acompañaremos a usted y a sus cuidadores hacia un futuro sin heridas

Los productos y soluciones de Mölnlycke los utilizan a diario profesionales sanitarios y pacientes en más de 100 países de todo el mundo.

Obtenga más información en [www.molnlycke.es](http://www.molnlycke.es)



# Preguntas frecuentes



## ¿Puedo viajar en avión si tengo una úlcera venosa de pierna?

Puede viajar distancias cortas si tiene una úlcera venosa de pierna, pero no se recomienda realizar trayectos largos. Esto se debe a que el riesgo de sufrir trombosis venosa profunda (TVP) o de que se formen coágulos de sangre aumenta si tiene una enfermedad venosa. Antes de reservar un vuelo, consulte a su enfermero o médico.



## ¿Puedo ducharme?

Sí, por lo general puede ducharse si tiene una úlcera venosa de pierna. Si lleva una venda de compresión, no se la quite: utilice un protector impermeable para que no se moje. Pregunte a su enfermero cómo ducharse con el vendaje puesto. Al ducharse, evite utilizar jabones o productos químicos agresivos que puedan irritar la piel. Siga siempre los consejos del personal de enfermería para obtener los mejores cuidados.



## ¿Tengo que llevar puesta la compresión por la noche?

Sí. Por lo general, recomendamos llevar la compresión por la noche, a menos que el personal de enfermería indique lo contrario. La compresión le ayudará a mantener una presión constante, fundamental para que la herida cicatrice y se reduzca el edema. Si tiene alguna inquietud o siente molestias, hable con su enfermero.



## ¿Cómo puedo controlar el dolor?

Levante las piernas por encima del nivel del corazón cuando descanse. Esta posición le ayudará a reducir el dolor y el edema al mejorar la circulación. Realice ejercicios suaves o estiramientos siguiendo las indicaciones de su enfermero o fisioterapeuta. Practique ejercicios de respiración profunda y meditación para reducir el estrés. Hable con su enfermero o médico sus niveles de dolor.



### ¿Qué hago si mi herida huele mal?

Si su herida desprende mal olor, podría indicar presencia de bacterias o tejido muerto (infección). Mantenga la zona limpia y siga utilizando la terapia de compresión siguiendo las indicaciones de su médico o enfermero. Si el olor persiste o se intensifica, póngase en contacto con su enfermero.



### Mi herida no deja de picar. ¿Qué hago?

El picor puede indicar que su herida está cicatrizando, pero también que pueda estar irritada. Evite rascarse la zona, ya que podría causar más daños. Mantenga la herida limpia e hidratada con los productos adecuados. Si el picor persiste o se intensifica, póngase en contacto con su enfermero para que le aconseje cómo evitarlo.



### ¿Cuándo debo cambiar el apósito?

Deje el apósito puesto todo el tiempo que pueda. Así evitará interrumpir la cicatrización de la herida. Si el apósito se encuentra debajo del vendaje de compresión, déjelo hasta que se cambie el vendaje. Póngase en contacto con su enfermero o médico si hay fugas de exudado a través del apósito.



### ¿Por qué tengo que dejar puesto el apósito? ¿No se curaría la herida más rápido si la dejo al aire?

Es importante que deje el apósito puesto sobre la herida para proteger la zona de posibles infecciones y otras lesiones. Los apósitos proporcionan un entorno húmedo que favorece la cicatrización y el crecimiento de tejido nuevo. El contacto con el aire podría secar la herida, lo que retrasaría el proceso de cicatrización. Siga los consejos del personal de enfermería o de su médico sobre cómo cuidar las heridas.

# Revolucionamos el cuidado para las personas y el planeta.

Impulsamos un cambio que mejora la salud y el bienestar de los pacientes y de sus cuidadores, a la vez que reducimos el impacto medioambiental del sistema sanitario.

Desarrollado en colaboración con Luxmi Dhoonmoon, enfermera especialista en viabilidad tisular (Reino Unido).

**Referencias:** 1. <https://malnutritionandfoodfirst.rdash.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/05/DP8199-Dietary-advice-for-wound-care.pdf> 2. <https://malnutritionandfoodfirst.rdash.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/05/DP8199-Dietary-advice-for-wound-care.pdf> 3. <https://malnutritionandfoodfirst.rdash.nhs.uk/wp-content/uploads/2021/05/DP8199-Dietary-advice-for-wound-care.pdf> (página 5) 4. Best Practice Statement Addressing skin tone bias in wound care: assessing signs and symptoms in people with dark skin tones, Wounds UK (página 13)

Los puntos de vista, la información o las opiniones incluidas en este folleto son únicamente las de las personas involucradas y no representan necesariamente las de Mölnlycke Health Care («Mölnlycke»). Mölnlycke no asume ningún tipo de responsabilidad ni verifica la exactitud de ninguna de las informaciones contenidas en la presentación.

Mölnlycke Health Care AB, P.O. Box 6, Entreprenörsstråket 21, SE-431 53 Mölndal (Suecia).  
Teléfono: +46 31 722 30 00. Las marcas, nombres y logotipos de Mölnlycke y Mepilex están registrados en todo el mundo por uno o más grupos de empresas de Mölnlycke Health Care. ©2025 Mölnlycke Health Care AB. Todos los derechos reservados. HQIM006456

