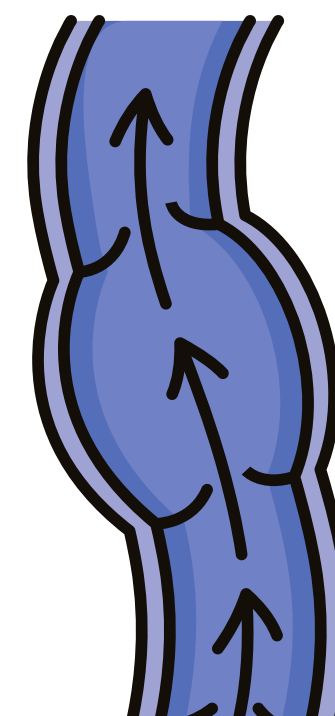
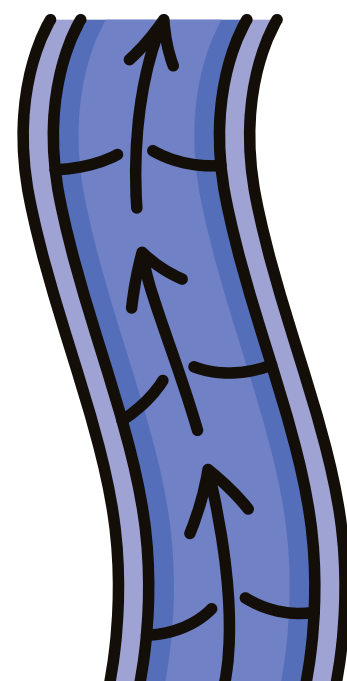


PREVENCIÓ INSUFICIÈNCIA VENOSA CRÒNICA



M^a Dolors López Gual
Infermera especialista FiC
Cap les Hortes

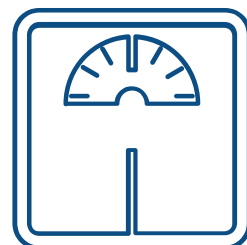
Genetica y
antecedentes
familiares



Bipedestación
prolongada 90%



Sobrepeso
/Obesidad



Sexo femenino



FACTORES DE RIESGO

Tabaco y alcohol



Edad avanzada



Embarazo



Sedentarismo



SIGNOS Y SÍNTOMAS



“C” CLÍNICA



C0: No hay signos visibles o palpables

C1: TELANGIECTASIAS, VARICES RETICULARES

“C” CLÍNICA



C0: No hay signos visibles o palpables

C1: TELANGIECTASIAS, VARICES RETICULARES

C2: Varices tronculares

“C” CLÍNICA



C0: No hay signos visibles o palpables

C1: TELANGIECTASIAS, VARICES RETICULARES

C2: Varices tronculares

C3: Edema

“C” CLÍNICA



C0: No hay signos visibles o palpables

C1: TELANGIECTASIAS, VARICES RETICULARES

C2: Varices tronculares

C3: Edema

C4: Cambios dérmicos

“C” CLÍNICA



C0: No hay signos visibles o palpables

C1: TELANGIECTASIAS, VARICES RETICULARES

C2: Varices tronculares

C3: Edema

C4: Cambios dérmicos

C5: Úlcera cicatrizada

“C” CLÍNICA



C0: No hay signos visibles o palpables

C1: TELANGIECTASIAS, VARICES RETICULARES

C2: Varices tronculares

C3: Edema

C4: Cambios dérmicos

C5: Úlcera cicatrizada

C6: Úlcera activa

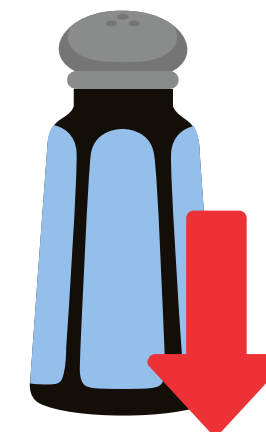
TRATAMIENTO CONSERVADOR

- Cambios estilo de vida: Hábitos alimenticios (nutricionales)
Hábitos posturales y ejercicios
Hábitos dirigidos mantener la piel
- Compresión: Uso de medias compresivas




HÁBITOS NUTRICIONALES


- Evitar tabaco y alcohol
- Dieta baja en sal, evitar retención de líquidos.
- Alimentación rica en fibra: verdura, cereales y fruta.
- El sobrepeso, y estreñimiento pueden afectar la circulación.




EJERCICIO Y HÁBITOS POSTURALES


TUMBADO

- 

Movimientos de pedaleo: mover ambas piernas con energía (15 - 20 veces)
- 

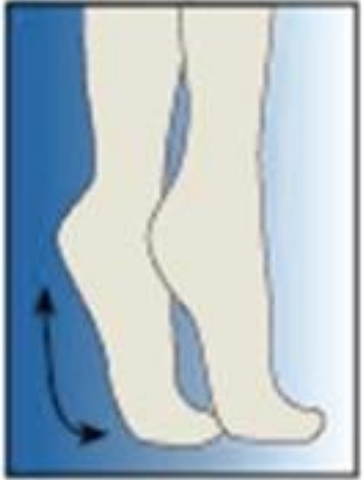
Mover los dedos de los pies, con las piernas ligeramente elevadas y extendidas: flexionar y estirar sucesivamente los dedos (hasta 2 veces)

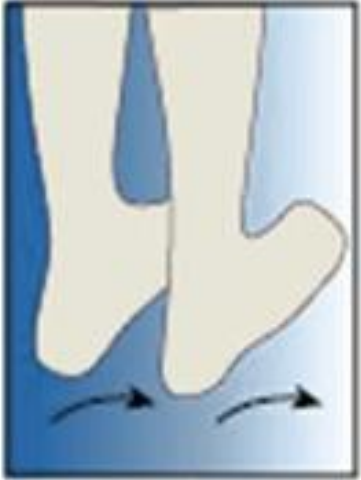
- 

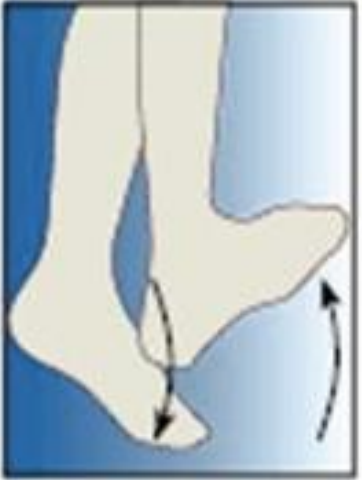
Hacer movimientos de tijera con las piernas (10 - 15 veces)
- 

Mover cada pierna en pequeños círculos hasta 10 veces

DE PIE

- 

Ponerse de puntillas
- 

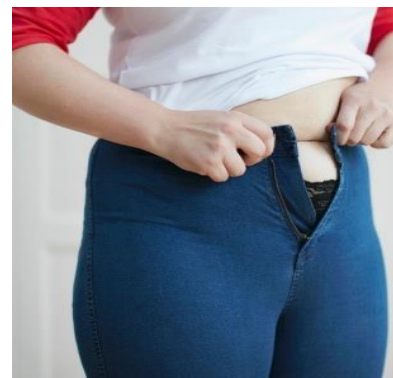
Caminar con los talones
- 

Cambiar la posición: de puntillas, sobre los talones


La actividad física contribuye a la reducción del edema y mejora la salud cardiovascular

PIEL

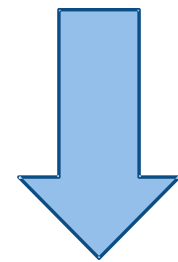
- Mantener la piel limpia e hidratada con cremas emolientes no hidratantes (no reparan el mato lipídico)
- Evitar fuentes de calor
- Realizar duchas de agua fría y hacer masaje de los pies hacia el muslo
- Evitar ropa ajustada en las piernas que dificulte la circulación venosa
- Calzado cómodo y evitar tacones altos



Educación sanitaria sobre el uso de medias de compresión es

 Importante la cooperación de los pacientes y estar dispuestos a llevarlas regularmente

La adherencia al tratamiento asegura que el objetivo terapeutico se cumpla .

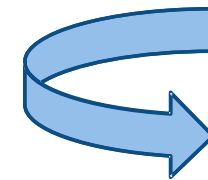


Indicadas en pacientes: Sintomatología



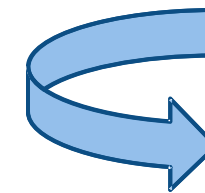
Enfermedad Arterial

Insuficiencia cardíaca descompensada, con edema pulmonar



IVC

varices



ITB >0.9

COMPRESIÓ

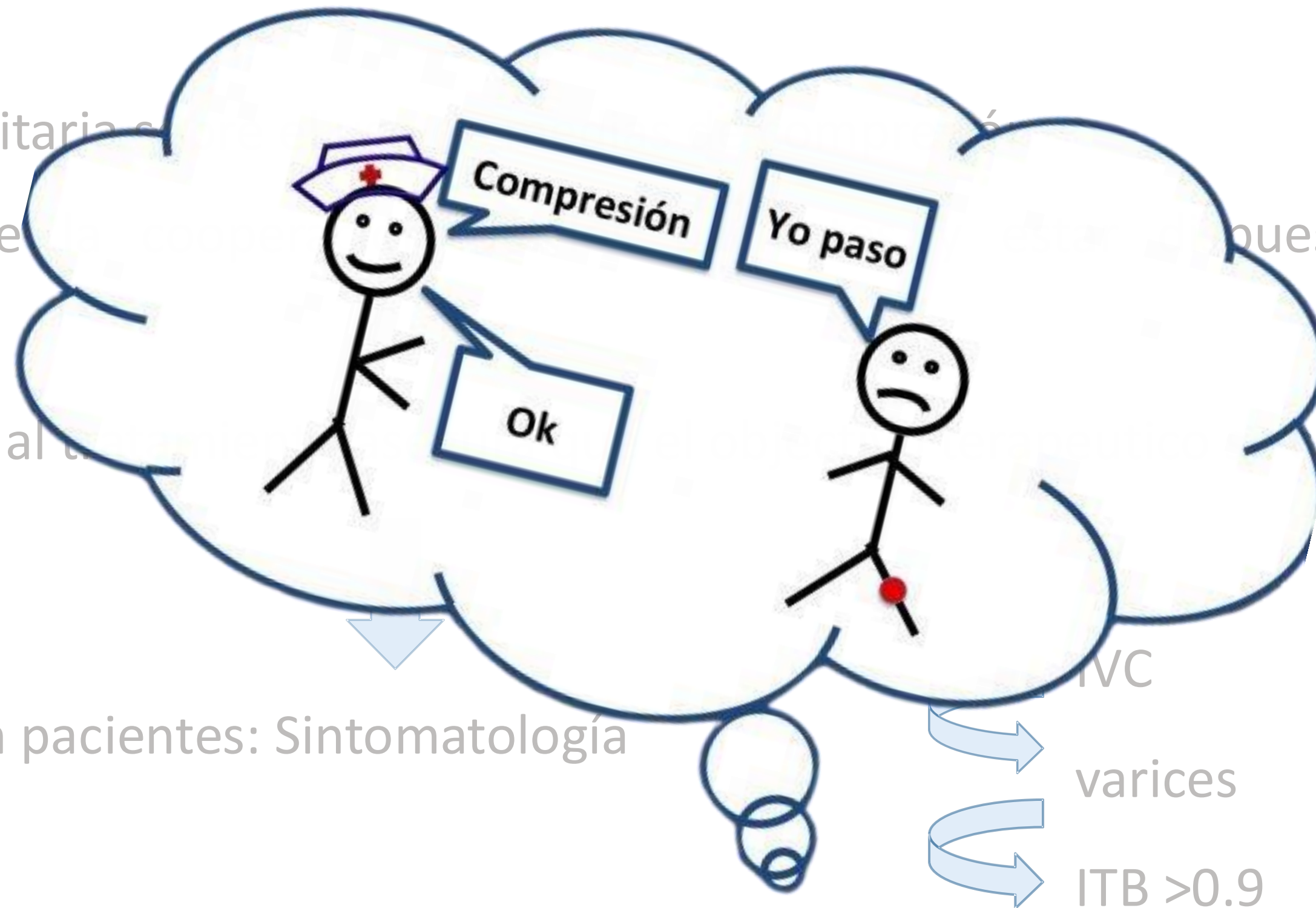
Educación sanitaria e



Importante

regularmente

La adherencia al t



questos a llevarlas

umpla .

Indicadas en pacientes: Sintomatología

IVC

varices

ITB >0.9

CASO PRÁCTICO



Mujer de 94a.

AP de interes:

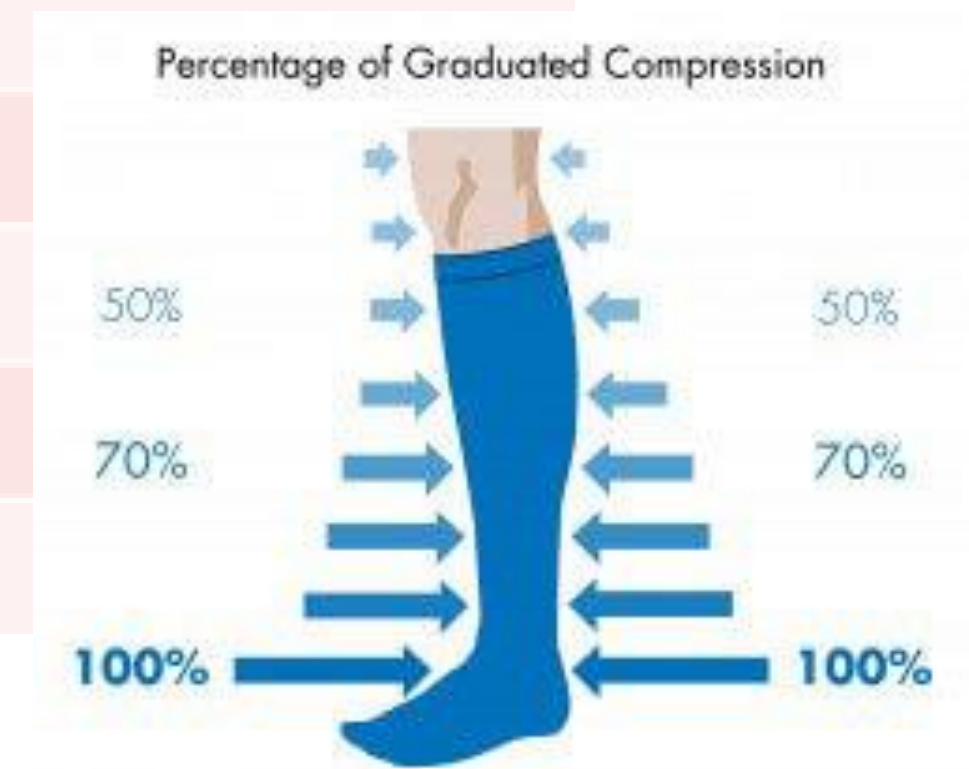
- Insuficiencia cardiaca crónica
- Insuficiencia venosa

EDEMA

COMPRESIÓ

La compresió ejerce una presión máxima en el tobillo que disminuye progresivamente hacia la parte proximal de la extremidad.

Clase	Prescripción	Nivel de indicación	Compresión
Sin prescripción	<15 mmHg	Mínimo	Preventivo. Sin signos visibles (C0)
I	20 mmHg	Leve	C1,C2,C3
II	20-30 mmHg	Moderado	C4
III	30-40 mmHg	Fuerte	C5
IV	>40	Extra fuerte	Linfedema
Kit úlceras			C6



CONCLUSIONES

- La prevención y educación son fundamentales en IVC para reducir el riesgo de complicaciones y mejorar la calidad de vida
- Cambio de hábitos saludables y la implementación de medidas preventivas es posible minimizar los efectos IVC
- Importancia del seguimiento por el personal sanitario



Con compresión

Sin compresión

GRACIA

dlopez@capleshortes.cat