

Guía de cuidados para prevenir las úlceras por presión:

¿Qué es una úlcera por presión (UPP)?

Es una lesión en la piel o que afecta a capas más internas de la misma. Popularmente las UPP son conocidas como llagas o escaras.

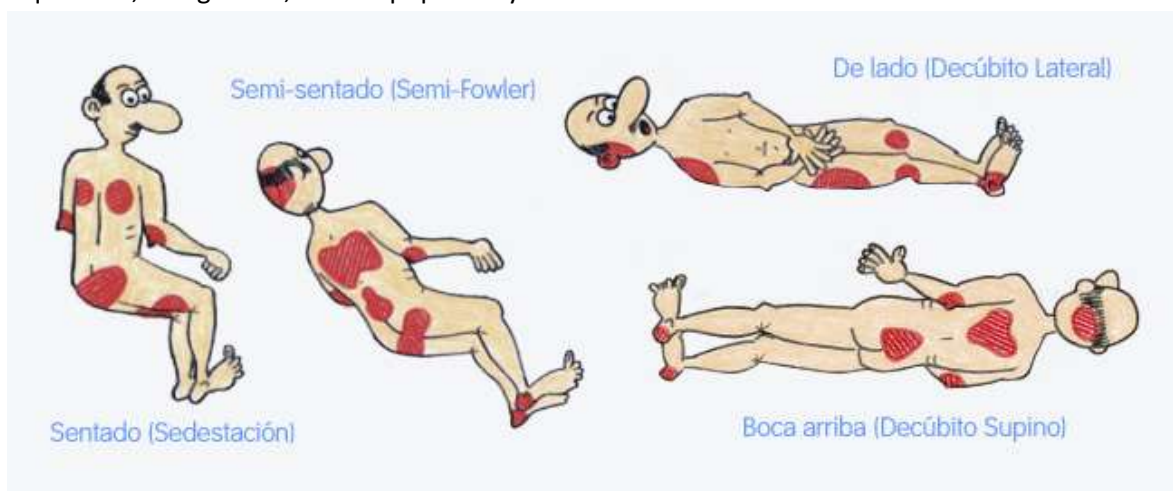
¿Por qué se producen?

Se producen por estar durante mucho tiempo ejerciendo presión sobre una misma superficie del cuerpo.

¿Dónde suelen aparecer?

Depende de la zona del cuerpo que permanezca más tiempo sometida a presión, al peso del cuerpo. Las zonas de más riesgo son donde menos grasa existe, donde podemos palpar con nuestras manos los huesos.

- Si estas en decúbito supino (boca arriba) las UPP pueden aparecer en el occipital, escapulas, sacro, coxis, talones y dedos de los pies.
- En decúbito prono (boca abajo) las zonas más susceptibles son: frente, pómulos, pabellón auricular, pechos, cresta, ilíacas, pubis, genitales (en los hombros), rodillas y dedos de los pies.
- Las zonas de riesgo en decúbito lateral (de lado) son: pabellón auricular, acromion, costillas, trocánter, cresta ilíacas, cóndilos, tibias, maléolos tibiales, dedos/lateral del pie.
- En la posición sentada son las siguientes: Occipital, escapulas, codos, sacro, y tuberosidades isquiáticas, sub-glúteos, huecos poplíteos y talones.



¿Qué signos tenemos que vigilar?

Si observan alguno de los siguientes signos, deberá consultar con su enfermera o medico lo antes posible:

- ✓ Áreas de la piel enrojecidas
- ✓ Ampollas en la piel.
- ✓ Pérdida de piel desgarrada.

¿Qué personas tienen más riesgo de padecerlas?

Puede afectar a personas de cualquier edad, si se mantiene en la misma posición durante mucho tiempo.

¿Qué complicaciones producen?

- ✓ Dolor
- ✓ Infección
- ✓ En fases avanzadas a veces se puede llegar incluso a amputar un dedo, brazo o pierna.

¿Qué puedo hacer para prevenir su aparición?

- ✓ Examinar la piel diariamente, sobre todo las zonas donde los huesos sobresalgan. En caso de observar enrojecimiento o herida en la piel, se aconseja consultar con la enfermera o médico.
- ✓ Mantener siempre la piel limpia y seca.
- ✓ Permitir que el paciente se mueva siempre que pueda. Si no se puede mover deberemos cambiarlo de posición.
- ✓ Proteger todas las zonas óseas y de mayor presión.
- ✓ La dieta también es importante para la prevención.

¿Cómo realizar los cuidados de la piel?

- ✓ Lavar con agua tibia y jabón de PH neutro, enjuagar con abundante agua y secar la piel dando pequeños toques (**no frotar**). Aseguramos de que la piel quede totalmente seca.
- ✓ Después del baño aplicar crema hidratante, sin masajear fuertemente puesto que podemos dañar la piel. No se debe de usar colonias ni alcohol porque resecan la piel.
- ✓ Las sábanas deben de usarse de algodón y siempre tienen que estar bien estiradas y secas.
- ✓ En caso de que use pañal, lo cambiaremos cada vez que sea necesario. Se lavara los genitales con agua tibia y jabón neutro, no se aconseja el uso de toallitas húmedas porque suelen tener alcohol.

¿Cómo puedo aliviar la presión?

Realizar cambios posturales cada 2 hs durante el día y cada 4 hs por la noche, siempre que la persona se encuentre en la cama y no se pueda mover o levantar.

¿Qué dieta es la más adecuada para prevenir las úlceras por presión?

La dieta debe de ser variada y equilibrada, esto ayuda a prevenir las úlceras y en caso de existan facilitan su cicatrización.