

A TENER EN CUENTA...

- ✓ Mantener una buena **higiene e hidratación** de la piel.
- ✓ Vigilar los **puntos de presión**, las zonas de más riesgo.
- ✓ Realizar una **dieta adecuada** en función de las necesidades de la persona.
- ✓ Proporcionar los **cuidados correctos** en caso de incontinencia.
- ✓ Realizar **movilizaciones** pasivas en extremidades piernas y cambios posturales.
- ✓ Utilizar **métodos preventivos** (colchones, almohadas antiescaras, protecciones para disminuir la presión).

PARA EL CUIDADOR...

- ✓ Descanse y duerma el tiempo necesario.
- ✓ Mantenga sus relaciones sociales y sus actividades culturales y de ocio.
- ✓ Organícese y comparta las tareas con el resto de familiares/cuidadores.
- ✓ Solicite ayudas sociales si las necesita.
- ✓ Pida asesoramiento a su enfermero.



Ante la aparición de rojeces, inflamación, aumento de sensibilidad, debilidad del paciente u otro cambio en el estado de la piel, consulte o diríjase a su centro de atención primaria.

CUIDA TU PIEL, ES TU ARMADURA



**Hermanas
Hospitalarias**
BENITO MENNÍ CASM

C/Dr. Antoni Pujadas, 38
08830 Sant Boi de Llobregat (Barcelona).
Telf.: 93.652.99.99 Fax: 93.640.02.68
www.hospitalbenitomeni.org

Comisión de úlceras



Hermanas
Hospitalarias
BENITO MENNÍ CASM

PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADOR

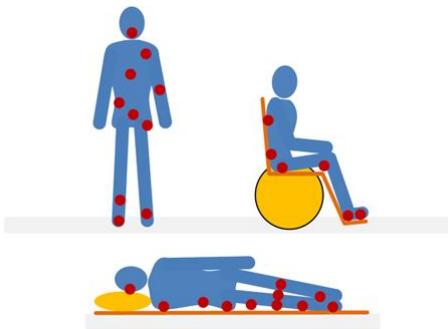
¿QUÉ ES UNA ÚLCERA POR PRESIÓN?

Es una pérdida de la continuidad de la piel a causa de la presión continua que ejerce sobre los tejidos. Aparece frecuentemente en personas encamadas o con deterioro de la movilidad.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

- ✓ **Presión:** el peso del cuerpo aprieta los tejidos entre la cama y el hueso.
- ✓ **Fricción:** al subir al paciente hacia la cabecera arrastrándolo.
- ✓ **Deslizamiento:** cuando el paciente está sentado y se va resbalando poco a poco.

ZONAS MÁS FRECUENTES



¿CÓMO EVITARLAS?

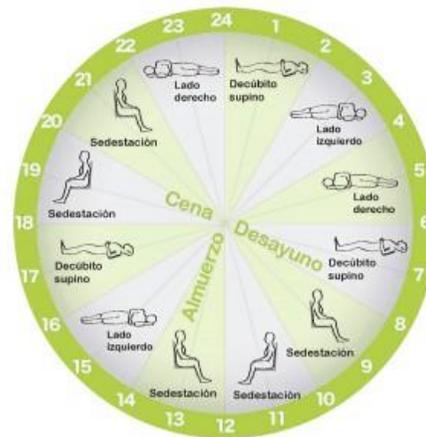
- ✓ **HIGIENE**
 - Lavar diariamente piel y mucosas con jabón neutro.

- Aclarar y secar la piel, incluyendo pliegues.
- Hidratar la piel con cremas hidratantes.
- No usar alcohol, colonias o líquidos irritantes.
- No dar masajes en las zonas de roce.
- Mantener limpia la ropa de la cama y sin arrugas.

✓ CAMBIOS POSTURALES

Durante el día realizar cambio de posición cada 3-4 horas.

Si es incontinente, por la noche aprovechar a realizarlos en el cambio de pañal.



Lateral derecho/izquierdo

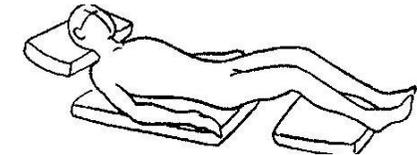
Se protegen los puntos de presión con almohadas debajo de la cabeza y cuello, en



la espalda a lo largo del cuerpo y entre ambas extremidades.

Decúbito supino (boca arriba)

Se colocaría almohada en cabeza, cuellos y hombros, debajo de la región lumbar, bajo los brazos (paralelos al cuerpo) y bajo las piernas, dejando los talones sin contacto con la cama



Sedestación (sentado)

Ubicar cojín sobre la región cervical, zona lumbar y bajo las piernas. Mantener los pies sobre una superficie inclinada para que no cuelguen.



✓ ALIMENTACIÓN

- Realizar una dieta rica y variada que se ajuste a las necesidades de la persona.
- Si existen problemas de masticación o deglución, preparar comida triturada.
- Mantener un consumo de líquidos: 1.5l a 2l.