



¡EL APOYO DE LA FAMILIA ES FUNDAMENTAL EN EL CUIDADO DE PIEL DE LOS USUARIOS!

¿Qué son las úlceras por presión?

Son lesiones que se producen en la piel y en los tejidos que están por debajo de ella, provocadas por la presión de una superficie dura que está en contacto con una parte del cuerpo. Popularmente se les conoce como «llagas» y aparecen cuando una persona está en la misma postura sobre una superficie dura, durante largos períodos de tiempo.

Cuídese. Piense en usted

Cuidar a un paciente provoca desgaste y cansancio. Es normal que se generen emociones contradictorias (por ejemplo amor e irritabilidad) como consecuencia de convivir y cuidar a un ser querido; por ello puede que usted se sienta abrumado.

Sistemas de protección local



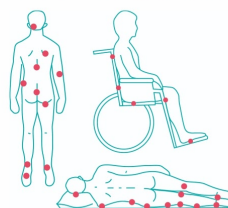
En las zonas con riesgo especial para desarrollar úlceras por presión se pueden utilizar sistemas de protección local (apósitos, taloneras y coderas). Estos dispositivos deben cumplir los requisitos siguientes:

- ✓ Facilidad para retirarlos, con el fin de revisar la piel cada día.
- ✓ Forma de fijación, que no presione la zona.
- ✓ Suavidad, para que no irriten la piel.
- ✓ **NO se aconseja vendar los talones, porque dificulta revisarlos diariamente.**

¿Por qué aparecen?

Por la presión que soporta una zona del cuerpo (generalmente una prominencia ósea) de manera constante durante mucho tiempo, lo cual produce la disminución del riego sanguíneo y del aporte de oxígeno a los tejidos.

Zonas de mayor riesgo



¿Cómo se pueden evitar?



Cambios de posición estrictos cada 2 horas

Las úlceras por presión son evitables en la mayoría de los casos. Es posible conseguir que no aparezcan:

- 1. Cuidando la piel cada día:** Hay que revisarla, limpiarla e hidratarla.
- 2. Controlando la incontinencia:** Es necesario aplicar productos para controlar la humedad y usar ropa de tejidos naturales.
- 3. Aportando nutrientes y líquidos:** Debe ofrecerse al paciente una dieta equilibrada y muchos líquidos.
- 4. Disminuyendo la presión:** Hay que estimular la actividad, hacer cambios de postura y usar colchones y cojines especiales y sistemas de protección local.

¿Quién tiene más riesgo de padecerlas?

Las personas que permanecen mucho tiempo en cama o sentadas en una silla y tienen dificultades para cambiar de postura por sí mismas. Además, hay otros factores que incrementan el riesgo porque aumentan la vulnerabilidad de la piel a las lesiones:

- ✓ La humedad (la orina, las heces, el sudor y los exudados) irrita la piel.
- ✓ La malnutrición y la escasa ingesta de líquidos debilitan los tejidos.
- ✓ Las enfermedades de los sistemas circulatorio y respiratorio disminuyen la oxigenación de los tejidos.
- ✓ Las enfermedades neurológicas disminuyen la sensibilidad. Un grupo especial de pacientes de riesgo son los lesionados medulares.
- ✓ La edad avanzada.

Cambios de postura

Los cambios de postura son fundamentales tanto en la prevención como en el tratamiento de las úlceras por presión

- ✓ Ayude a cambiar de postura al paciente que está en cama o sentado, si no puede hacerlo por sí mismo.
- ✓ Cambie de postura al paciente cada 2 o 3 horas.
- ✓ Evite colocar al paciente sobre las úlceras para no interferir en la curación.
- ✓ Mantenga la alineación del cuerpo del paciente.
- ✓ Movilice al paciente siguiendo una rotación establecida: costado derecho, tendido boca arriba y costado izquierdo.
- ✓ Al hacer el cambio de postura, no arrastre el cuerpo del paciente: móvilo utilizando una sábana doblada para evitarlo.

