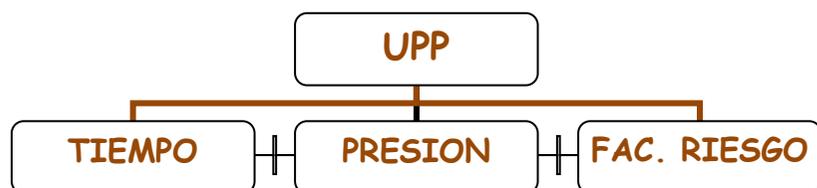


5.- ¿Qué debo evitar?

- El uso de alcoholes sobre la piel (colonias, alcohol de romero)
- Arrugas, humedad excesiva y restos de comida en las sábanas.
- Mantenerse sobre una misma posición más de 3 horas.
- Dar masajes sobre prominencias óseas.

6.- Factores de riesgo

Desnutrición, deshidratación, hábitos de higiene, arrastres, fricciones en la piel, problemas circulatorios, etc...



(Extracto Guía para cuidadores Fundación Queraltó)



Dirección

Casa de Cultura de Xinzo de Limia (Ourense)
Plaza Carlos Casares. Planta 1ª, aula 2
Xinzo de Limia 32630, Ourense

Teléfono

603784435

www.escolaruraldesaudedalimia.es
escolaruraldesaudedalimia@yahoo.es

GUÍA CUIDADORES ULCERAS POR PRESIÓN

1.- Úlceras por presión

También llamadas *escaras*, *llagas* o *heridas*. Son lesiones en la piel producidas por la presión prolongada sobre una misma zona.

Las causas que producen estas úlceras pueden ser debidas a la edad, la inmovilidad, algunas enfermedades como la trombosis, la obesidad, la malnutrición o la incontinencia urinaria y fecal, entre otras.

2.- Higiene

La observación directa y diaria de la persona cuidadora al realizar las actividades de la higiene personal del estado de la piel, comunicando al profesional sanitario correspondiente cualquier lesión o duda al respecto, es uno de los pasos más importantes para prevenir las UPP (úlceras por presión) o abordarlas en las primeras fases.

Debemos revisar zonas enrojecidas después de estar un rato sin apoyo, rozaduras, pequeñas heridas, ampollas, zonas húmedas y pliegues.

En cuanto a la higiene se refiere, la piel deberá mantenerse permanentemente limpia y seca.

Se procederá al aseo diario con agua templada, jabón neutro, aclarado adecuado y secado meticuloso sin frotar.

Importante: No usar ningún tipo de alcoholes (romero, colonias, etc.) ni polvos de talco.

Para la hidratación de la piel se utilizarán cremas hidratantes hasta su absorción completa, evitando las lesiones y masajeando las zonas enrojecidas.

La ropa de cama y prendas de vestir del paciente serán de tejidos naturales (algodón, hilo o lino), procurando que estén estiradas, sin arrugas ni pliegues.

3. - Prevención

¿Cuáles son los cuidados para su prevención?

-Examine diariamente el estado de la piel observando rojeces, grietas o palidez excesiva.

-Lave la piel con jabones neutros, aclare y seque sin arrastre.

-Deje airear la zona durante unos minutos

-Mantenga la piel hidratada con cremas o aceites mediante masajes para favorecer la circulación sanguínea.

-Use lencería de tejidos naturales.

-Mantenga la ropa de la cama limpia, seca y sin arrugas, procurando que no pese demasiado.

-No utilice alcoholes.

-Que su familiar permanezca encamado el menor tiempo posible. Anímele a la deambulacion y a los ejercicios de movilización, al menos 2 veces al día.

-Realice cambios posturales cada 3 o 4 horas ayudándose de cojines, muletas. Utilice colchones de aire, protectores de talón y de codo.

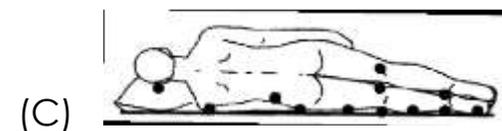
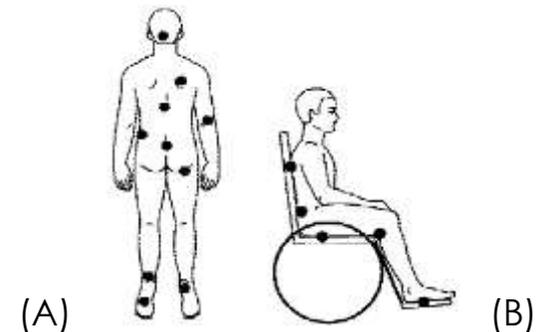
-Proporcione otros cuidados específicos como son la utilización de pañales absorbentes, colectores de orina, vaciamiento urinario programado, etc.

-Alimentación rica en proteínas (carne, pescados, leche y derivados, huevo).

-Aumente la ingesta de líquidos si no existe contraindicación médica.

-Si apareciera algún signo de alerta, póngase en contacto con el profesional sanitario correspondiente para valorar el estado de la úlcera e indicarle los cuidados específicos a realizar.

4. - Puntos de Presión



Los puntos oscuros indican los puntos de presión cuando la persona se acuesta de espaldas (A) cuando se sienta (B) y cuando se acuesta de lado (C).