



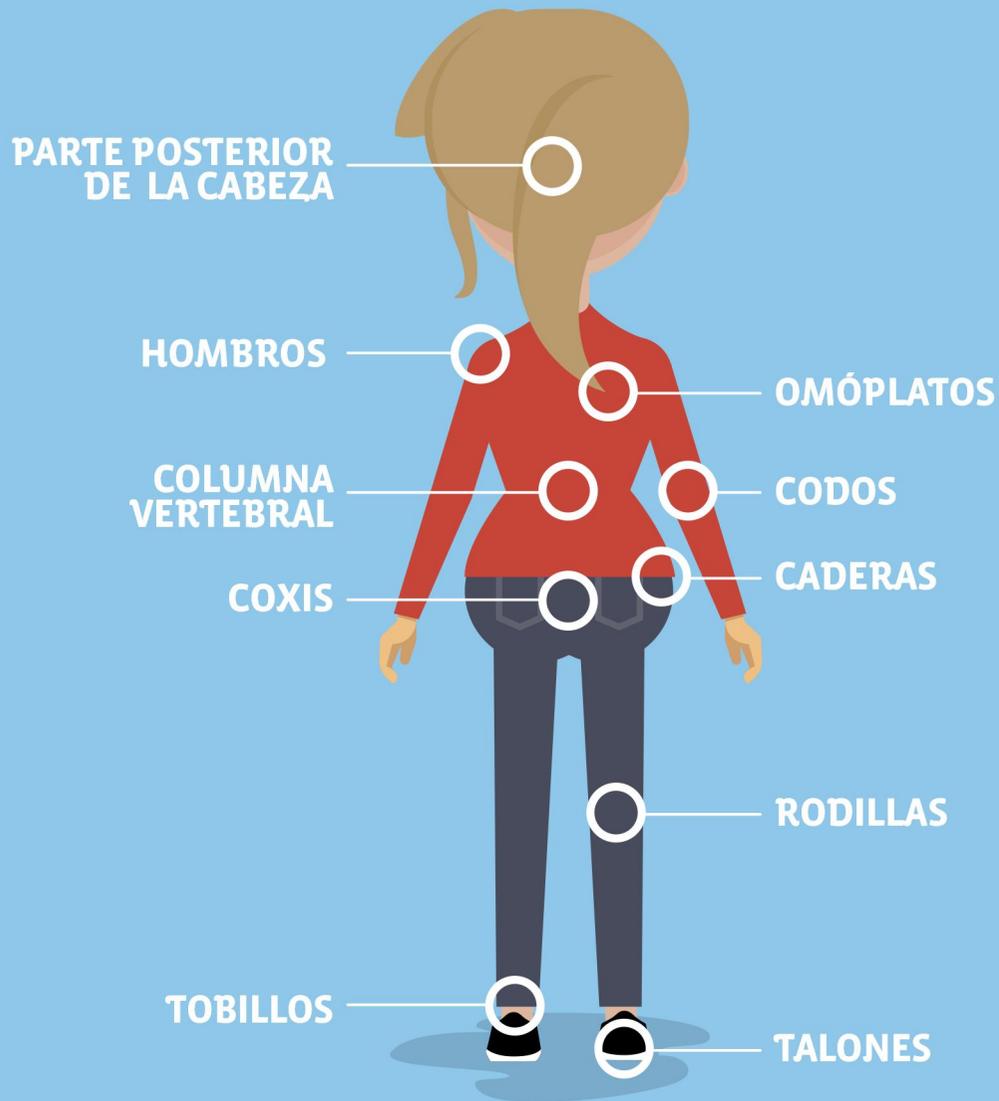
ÚLCERAS POR PRESIÓN

LA IMPORTANCIA DE LA PREVENCIÓN

Si una persona permanece en una misma posición y/o con movilidad limitada durante mucho tiempo en cama o silla de ruedas, puede desarrollar lesiones y heridas en la piel, conocidas como llagas, escaras o úlceras por presión.

Las escaras pueden generar infecciones que ponen en riesgo la salud de la persona, por lo que es importante tomar medidas preventivas.

ÁREAS MÁS FRECUENTES



PREVENCIÓN

SE ESTIMA QUE **95%** DE LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN SON EVITABLES.

ES PRECISO APLICAR LOS CUIDADOS NECESARIOS:

- *Mantener siempre la piel limpia y seca*
- *Hidratar la piel para evitar lesiones*
- *Usar productos especiales para proteger la piel de heces y orina*
- *Cambiar de postura cada 2 horas, aproximadamente, evitando arrastrarse*
- *Aliviar la presión y proteger zonas de apoyo utilizando almohadas o colchones de aire o de espuma viscoelástica*

RECOMENDACIONES

- *Alimentarse en forma integral y equilibrada*
- *Mantenerse hidratado*
- *Tener la cama limpia, seca y sin arrugas*

CONSEJOS PARA CUIDAR LA PIEL



VALORACIÓN DE LA PIEL

- Identificar sequedad, enrojecimiento o maceración
- Vigilar áreas de presión o zonas de apoyo expuestas a la humedad



HIDRATACIÓN

- Aplicar hidratantes (cremas con vitamina A), según la necesidad de cada persona



LIMPIEZA

- Utilizar jabón neutro o productos específicos, enjuagar bien la zona con agua tibia y secar meticulosamente con pequeños golpes (evitar fricción)



PROTECCIÓN

- Resguardar la piel de agresiones externas, como humedad adicional, presión, y/o fricción
- Aplicar cuidadosamente los elementos usados sobre la piel, manteniéndola hidratada, limpia y seca



¿QUÉ NO SE DEBE HACER?

- Usar flotadores, almohadones triangulares o almohadas en forma de rosca
- Realizar masajes en zonas de apoyo o prominencias óseas
- Dejar humedad en pliegues de la piel
- Poner alcohol, colonia o talco sobre la piel
- Elevar la posición de la cama a más de 30°

