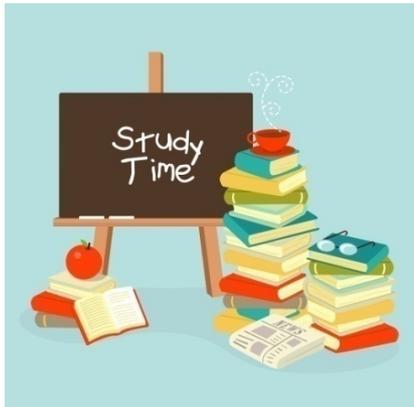
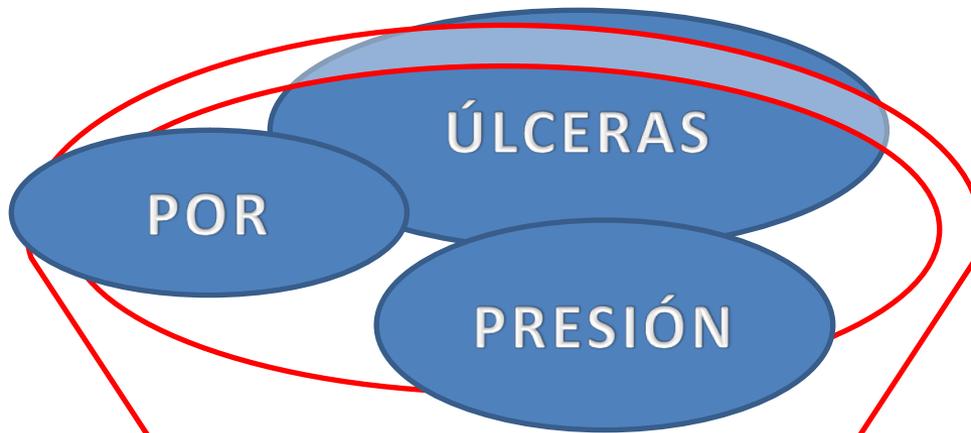


ESCUELA DE CUIDADORES





TE ENSEÑAMOS A CUIDAR

INTRODUCCIÓN

La **úlceras por presión** es una lesión que aparece en la piel o tejidos más profundos ocasionada por falta de circulación sanguínea. Esta falta de riego se produce como resultado de una presión prolongada, por el roce continuo con la cama o el sillón o por una combinación de ambos.



CUIDADOS EN LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN

- Dónde aparecen las úlceras por presión.
- Prevención.
- Cómo se tratan las úlceras por presión.
- Cuándo acudir a los servicios sanitarios.



DÓNDE APARECEN LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN

- Pueden aparecer en cualquier lugar del cuerpo sometido a presión prolongada. Los tejidos más vulnerables se encuentran sobre salientes óseos (codos, talones...).
- Si existe algún tipo de incontinencia, la humedad aumentará el riesgo de que se produzca una úlcera por presión o de que se agrave si ya existe.

TUMBADO BOCA ARRIBA (decúbito supino).

Vigile sobre todo la piel que cubre la nuca, los omóplatos, los codos, el sacro (la parte más baja de la columna) y los talones.

DÓNDE APARECEN LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN

TUMBADO DE LADO (decúbito lateral).

Vigile sobre todo la piel de la oreja, el hombro, la cadera, la rodilla y el tobillo del lado apoyado.

TUMBADO BOCA ABAJO (decúbito prono).

Vigile la piel de la nariz, pómulos de la cara, clavículas, costillas y esternón, rodillas y dedos de los pies.

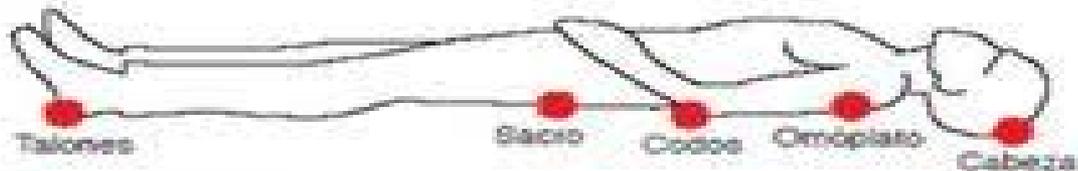
SENTADO

Preste especial atención a los glúteos, los codos y los omóplatos.

En general en cualquier punto de apoyo de materiales como gafas de oxígeno, sonda nasogástrica, sonda vesical...

DÓNDE APARECEN LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN

Decúbito dorsal



Decúbito lateral



Decúbito prono



PREVENCIÓN

- Es la principal medida contra las úlceras por presión. Identificar los factores de riesgo es fundamental para aplicar medidas preventivas lo antes posible.
- **FACTORES DE RIESGO:**
 1. Inmovilización prolongada.
 2. Alteración de la sensibilidad.
 3. Edad avanzada.
 4. Diabetes.
 5. Problemas de circulación.
 6. Lesiones o enfermedades de la piel.
 7. Bajo peso o deficiencias nutricionales.



PREVENCIÓN

- **FACTORES DE RIESGO:**

8. Incontinencia urinaria.
9. Posturas incorrectas.
10. Ausencia o defecto de cambios posturales.



Se deben poner en marcha las medidas preventivas primarias para evitar la aparición de úlceras por presión, tales como:

PREVENCIÓN

- ❖ **Control de la humedad y la limpieza de la piel:**
- ✓ Examine la piel de la persona dependiente a diario.
- ✓ Mantenga la piel limpia y seca.
- ✓ En caso de incontinencia preste especial atención a las zonas expuestas a la humedad o suciedad.
- ✓ Después del lavado utilice siempre crema hidratante, exceptuando las zonas con heridas.



PREVENCIÓN

- ✓ No realice masajes sobre prominencias óseas y zonas enrojecidas.
- ✓ No utilice ningún tipo de alcohol sobre la piel.
- ✓ Vigile que la ropa no apriete ni presione.
- ✓ Evite pliegues en las sábanas que puedan presionar o marcarse.
- ✓ La ropa de cama y prendas de vestir del paciente, serán de tejidos naturales (algodón, hilo, lino), procurando que estén estiradas, sin arrugas ni pliegues.

PREVENCIÓN

- ❖ **Control de los tiempos prolongados de apoyo.**
- ❖ **Alimentación equilibrada.**
- ❖ **Beber abundantes líquidos, aproximadamente 1,5 litros al día (agua, leche, infusiones, zumos...).**
- ❖ **Cambios posturales.**

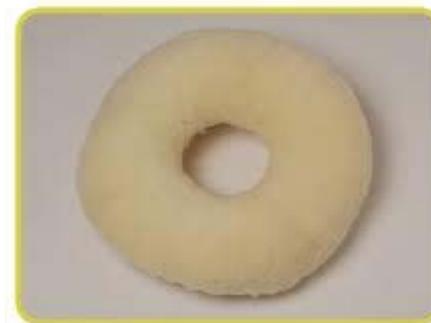
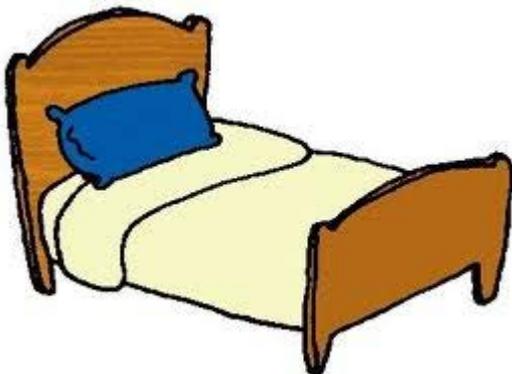
Si la persona dependiente puede moverse de forma autónoma, la persona cuidadora debe enseñarle a cambiar de postura cada 15 minutos (basta con levantarse del sillón durante unos segundos).

Si la persona está encamada, cada 2-3 horas la persona cuidadora debe hacer un cambio de postura siguiendo una rotación programada; por ejemplo: 1º boca arriba, 2º del lado derecho, 3º del lado izquierdo, 4º boca arriba...

PREVENCIÓN

Eleve la cabecera de la cama lo mínimo posible y mantenga la cama limpia, seca y sin arrugas.

- ❖ **No utilice nunca cojines en forma de rueda independientemente del material con el que estén hechos.**
- ❖ **Protección de las zonas más propensas a padecerlas.**



CÓMO SE TRATAN LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN

- Si se llega a producir una úlcera habrá que actuar dependiendo del momento en el que se manifieste.
 - Lo primero es aliviar la presión, lavar la zona con agua y jabón y protegerla e hidratarla con crema.
 - Si la úlcera ya es profunda debe ser tratada por profesionales sanitarios.
- Hay muchos modos de tratar una úlcera. La enfermera será quien le indique cuál es el más apropiado a su caso. Recuerde que cada persona es distinta y necesita un tratamiento personalizado. Lo que ha curado en alguna ocasión a otras personas puede que en su caso no vaya bien.

CUÁNDO ACUDIR A LOS SERVICIOS SANITARIOS

- Cuando encuentre cualquier cambio de coloración en la piel sometida a presión, zonas de apoyo..., que se mantenga durante más de una hora.
- Ante los primeros signos de una úlcera por presión.
- Si aparecen signos de infección: supuración, mal olor, fiebre, sangrado...
- Si aparece dolor.
- Siempre que tenga una duda sobre el cuidado del paciente.



IMPORTANTE RECORDAR

- 1) ¿Dónde aparecen las úlceras por presión? **Pueden aparecer en cualquier lugar del cuerpo sometido a presión prolongada. Los tejidos más vulnerables se encuentran sobre salientes óseos (codos, talones...).**
- 2) ¿Cuál es la principal medida contra las úlceras por presión? **La PREVENCIÓN es la principal medida contra las úlceras por presión. Identificar los factores de riesgo es fundamental para aplicar medidas preventivas lo antes posible**
- 3) ¿Cuáles son las principales medidas preventivas? **Control de la humedad y la limpieza de la piel, control de los tiempos prolongados de apoyo, alimentación equilibrada, beber abundantes líquidos, cambios posturales, protección de las zonas más propensas a padecerlas**

