

Cuidados de la piel y prevención de úlceras por presión



Los cuidados de la piel son uno de los aspectos más importantes al atender a personas con dependencia o movilidad reducida. Las siguientes **recomendaciones pueden ayudar** a prevenir y disminuir el riesgo de lesiones o úlceras por presión:



1 Valore el estado de la piel diariamente. Revise de forma rutinaria la aparición de zonas enrojecidas o lesiones en las prominencias óseas de riesgo:

ZONAS DE RIESGO SEGÚN LA POSTURA			
POSICIÓN SUPINA (boca arriba)	POSICIÓN PRONA (boca abajo)	POSICIÓN LATERAL (de lado)	POSICIÓN SENTADA (boca arriba)
cabeza, omóplatos, codos, sacro, talones.	mejilla, mamas, genitales, rodillas, dedos.	oreja, hombro, costillas, cadera, lateral de rodilla, tobillos.	glúteos, sacro, talones.
			



2 Hidrate las zonas de riesgo tantas veces como precise, **sin masajear**. Se recomiendan cremas hidratantes neutras, que no contengan alcohol.



3 Mantenga las zonas de pliegues corporales limpias y secas (pliegues mamarios, axilas, ingles y zonas entre los dedos...).

4 Asegure una correcta **alimentación e hidratación** a diario.



5 Alivie y/o evite la presión en las áreas de mayor riesgo. Para ello, cuando sea posible:

- Realice **cambios posturales** con la frecuencia que le hayan recomendado.
- Utilice **productos especiales** si su equipo asistencial de referencia se lo ha indicado (apósitos de protección, cojines, colchones especiales...).
- **Fomente la movilización o la postura sentada**, cuando sea posible.

Más consejos sobre cambios posturales



La frecuencia de los cambios posturales deben adaptarse en función de cada persona y de las superficies de apoyo habitual.

De forma general, se recomiendan **cambios posturales periódicos**:

*** Por el DÍA: cada 2-3 horas** *** Por la NOCHE: cada 4 horas**

En cada cambio postural: eleve y proteja la zona de riesgo; no arrastre o friccione sobre la piel.

Utilice almohadas para aliviar la presión en las zonas de riesgo (por ejemplo: poniendo un cojín debajo de las pantorrillas para mantener los talones al aire).

- ⊗ Evite utilizar flotadores o rodetes.
- ⊗ Evite arrugas en las sábanas o tejidos sobre los que se apoye el cuerpo.
- ⊗ Evite apoyar directamente sobre heridas, tubos de drenaje o sondas.

CUANDO SE ENCUENTRE EN POSICIÓN SENTADA

- * Si es posible, póngase de pie cada hora.
- * Mantenga la postura bien ajustada al respaldo. Evite que el cuerpo se deslice hacia el borde de la silla.



CUANDO SE ENCUENTRE EN LA CAMA

Altere sucesivamente la postura:
lado derecho → acostado boca arriba
→ lado izquierdo.

Eleve **la cabecera de la cama sin sobrepasar los 30°** y el **mínimo tiempo necesario**

