

Medidas de prevención

HIGIENE

- Utilizar jabón neutro y agua tibia para la higiene.
- Mantener la piel limpia y seca especialmente de la zona perianal en caso de incontinencia. Usar colectores, empapadores u otro tipo de dispositivos que favorezcan la transpiración y eviten la humedad en la zona. Limitar el uso de pañales si no es estrictamente necesario. En caso de necesitarlos, cambiarlos de forma frecuente.
- Mantener la piel limpia y seca, teniendo especial cuidado en ingles, mamas y pliegues.
- No abusar de la colonia. Reseca la piel.
- Mantener la piel hidratada.
- Aplicar de forma suave, soluciones especiales para la prevención de úlceras: ácidos grasos hiperoxigenados, en las zonas de riesgo de presión.
- No hacer masajes en las zonas de riesgo.
- Aplicar productos barrera en zonas expuestas a humedad: zona perinanal, pliegues... (ej: pasta lassar, cavilon®)
- La ropa de la cama debe estar seca, sin arrugas. Estire bien la sábana bajera al realizar los cambios posturales.
- Usar calcetines de algodón gruesos y sin gomas para evitar lesiones por roce en talones y tobillos.



MOVILIZACIÓN

- Evitar el encamamiento prolongado. Levantar de la cama, si su estado lo permite, de forma diaria.
- Si el paciente presenta una úlcera evitar el apoyo sobre la herida.
- Utilizar almohadas para evitar apoyar las zonas de riesgo o ya lesionadas.
- No utilizar flotadores ni cojines en forma de rueda de ningún tipo de material. Su uso favorece la aparición de UPP en las zonas de apoyo del flotador, ya que concentra la presión en dicha zona.
- Es recomendable el uso de colchones especiales, cojines, protectores de talones... para el alivio de presión (su uso no excluye la necesidad de realizar cambios de posición de forma frecuente).
- En cama, cambiar de posición cada dos-tres horas haciendo rotación por las siguientes tres posiciones: boca arriba, lateral derecho y lateral izquierdo.
- No arrastrar a la persona para moverla, se puede ayudar de una sábana o hacerla rodar.
- Si el individuo está sentado en silla de ruedas, sillón, sofá... cambiar de posición cada hora, recolocando al individuo sin arrastrar.
- Evitar estar sentado durante un período de tiempo prolongado en pacientes de alto riesgo.

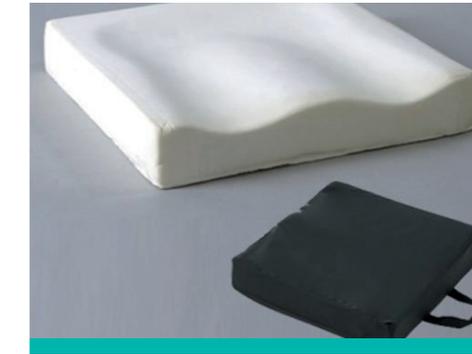


ALIMENTACIÓN / NUTRICIÓN

- Es necesaria una correcta nutrición para prevenir la aparición de UPP.
- Seguir una dieta rica en proteínas y vitaminas, y tomar líquidos abundantes para evitar la sequedad de la piel, si no hay contraindicaciones médicas al respecto.

Superficies especiales

SUPERFICIES ESTÁTICAS VISCOELÁSTICAS



SUPERFICIES DE AIRE



Signos de alarma

Consulte a su enfermera o médico:

- Si aparece enrojecimiento en zonas de presión que no palidecen al quitar dicha presión.
- Si aparece algún signo de infección en la úlcera, éstos son:
 - Inflamación o enrojecimiento
 - Dolor
 - Mal olor en la zona
 - Supuración de aspecto purulento.

Más información en:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000147.htm>
Información sobre prevención de úlceras por decúbito.
- <https://www.youtube.com/watch?v=m7Os47ISRpg>
Video demostrativo de cambios posturales para evitar lesiones por presión.
- <http://www.pacientesycuidadores.com/cambios-posturales-para-la-prevencion-de-las-ulceras-por-presion/>
Video demostrativo sobre los cambios posturales para la prevención de UPP.
- <http://www.pacientesycuidadores.com/como-prevenir-una-ulcera-por-presion/>
Información sobre medidas preventivas.