

ACERCA DE LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN:

También conocidas como heridas por presión, las úlceras por presión son hoyos o roturas de la piel en zonas óseas que no reciben mucho flujo sanguíneo, o en pliegues de la piel donde se acumula el sudor.

Cualquier rotura en la piel puede ser un peligroso túnel para la infección.

Las úlceras por presión son mucho más fáciles de prevenir que de curar.

FACTORES DE RIESGO:

- Piel delgada.
- Apoplejía.
- Afecciones pulmonares.
- Tratamientos contra el cáncer.
- Diabetes.
- Lesión medular.
- Postrado en cama/silla.
- Mala circulación.
- Muy delgado o con sobrepeso.
- 65 años o más.

QUÉ BUSCAR:

- Cualquier corte, desgarro o rasguño en la piel.
- Manchas anormalmente blancas en la piel, especialmente en las zonas óseas.
- Rosácea, enrojecimiento o hinchazón de la piel que no desaparece en minutos.
- Zonas de la piel muy calientes.

CÓMO AYUDAR

PREVENGA LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN:

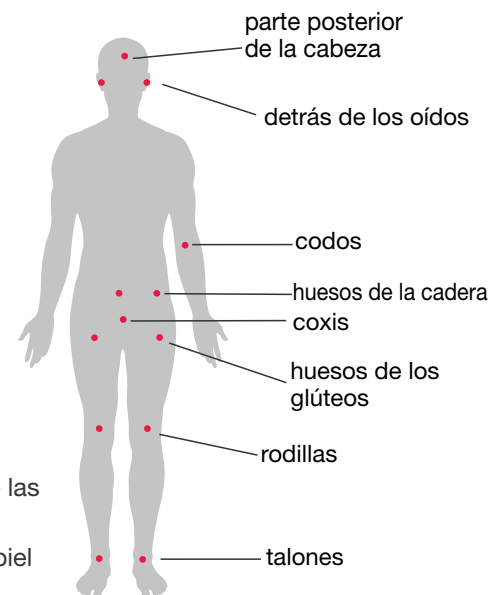
- Asegúrese de que su ser querido cambie de postura** cada dos horas, o más a menudo si puede hacerlo. ¡Ponga un cronómetro!
- Pida un colchón de presión de aire alternante** y algún tipo de almohadilla para absorber la humedad.
- Asegúrese de que su ser querido tenga almohadas** entre los tobillos y las rodillas, para los codos y la parte posterior de la cabeza.
- Pida a una enfermera o al fisioterapeuta** que le enseñe cómo colocar las almohadas.
- Si la bata o las sábanas del hospital se mojan**, pida ayuda para cambiarlas lo antes posible.
- Asegúrese de que nada roce o arañe** la piel de su ser querido: pregunte a las enfermeras por la crema protectora.
- Cuando su ser querido se levante de la cama**, ya sea solo o con ayuda, asegúrese de que lo haga con mucho cuidado para evitar que se raspe la piel.
- Pregunte al nutricionista si puede “aumentar” las proteínas** en la dieta de su ser querido. Pregunte si le parece bien llevar bocadillos ricos en proteínas, bebidas o alimentos.
- Si tiene alguna duda, pregunte por el especialista** en heridas del hospital. ¡Recuerde que las úlceras por presión son mucho más fáciles de prevenir que de curar!



ASEGÚRESE DE QUE EL PERSONAL DE ENFERMERÍA REVISE LA PIEL DE SU SER QUERIDO TODOS LOS DÍAS, O INCLUSO MÁS A MENUDO.

AQUÍ ES DONDE LAS ENFERMERAS REVISARÁN:

1. Las zonas óseas.
2. Zonas donde se acumula el sudor:
 - Entre los glúteos,
 - Entre pliegues de grasa,
 - Debajo de los senos.



SI SURGEN PROBLEMAS CUTÁNEOS:

Asegúrese de no ejercer presión sobre las zonas anormales de la piel durante las próximas 24-48 horas, o hasta que la piel vuelva a la normalidad.