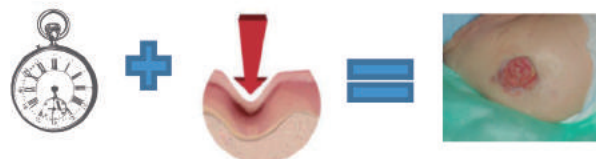


¿QUÉ ES UNA ÚLCERA POR PRESIÓN (UPP)?

Una UPP es una lesión en la piel o a mayor profundidad.

¿POR QUÉ SE PRODUCEN?

Se producen por la presión que ejerce el propio cuerpo al estar mucho tiempo en la misma posición.



¿QUÉ SIGNOS DEBO VIGILAR?

- Enrojecimiento de la piel
- Ampolla en la piel
- Pérdida de la primera capa de la piel

¿QUÉ COMPLICACIONES OCASIONAN?

- Dolor
- Infección
- Anemia

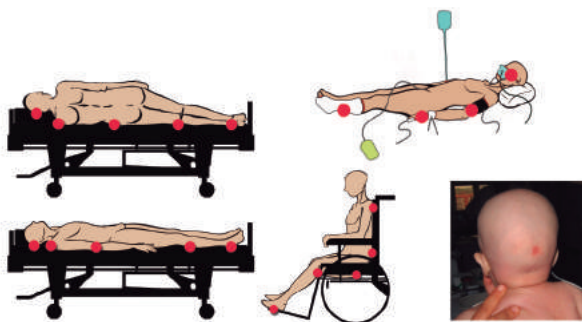
¿QUÉ HACER ANTE SU APARICIÓN?

Póngase en contacto con su enfermera del centro de atención primaria.

¿DÓNDE SUELEN APARECER?

Por lo general se localiza sobre una prominencia ósea. Dependiendo de la posición en la que se permanece durante un tiempo prolongado aparecen las UPP en un lugar u otro.

- En los adultos los lugares más frecuentes son:



- En los niños es diferente según la edad:
 - Menores de 3 años: región occipital y orejas
 - Mayores de 3 años: zona sacra y talones

¿CÓMO PREVENIR SU APARICIÓN?

- Examine la piel haciendo hincapié en las zonas de riesgo, valore áreas enrojecidas, rozaduras o ampollas.
- Mantenga la piel limpia y seca.
- Aproveche las posibilidades de la persona enferma para que se mueva por sí misma.
- Si la persona no se puede mover, realice cambios de posición frecuentes (al menos 3-4 veces al día).
- Disminuya la presión utilizando colchones especiales y coloque almohadas en zonas de apoyo según postura (esto no sustituye a los cambios posturales).

CUIDADOS DE LA PIEL

Mantener una higiene adecuada de la piel:

- Lavar con agua tibia y jabón neutro, aclarar y secar sin frotar. Evitar la humedad, sobre todo en las zonas de pliegues.
- Usar crema hidratante después del aseo, extendiéndola bien, y sin masajear (no utilizar colonias, ni alcohol, ni talco).



Controlar la humedad:

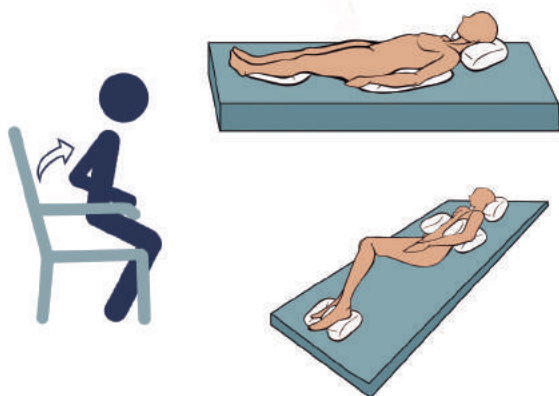
- Usar ropa de tejidos naturales, algodón o hilo. Evitar pliegues y arrugas. Ropa bien estirada, limpia y seca.
- Si hay incontinencia extremar las medidas higiénicas y valorar el uso de pañales absorbentes o colectores.
- Evitar la sudoración controlando la temperatura y cambiar de ropa cuando la persona esté sudada.
- Utilice productos barrera (cremas o películas) para proteger la piel del exceso de humedad.

¿CÓMO ALIVIAR LA PRESIÓN?

Si la persona dependiente puede moverse de forma **autónoma**, el cuidador puede enseñarle a cambiar de postura cada 15 minutos. Basta con levantarse del sillón durante unos segundos. Procure que permanezca encamado el menor tiempo posible y anímele a la deambulación y a que realice los ejercicios de movilización, al menos dos veces al día.

Si la persona está **encamada**, el cuidador cada 2-3 horas debe cambiarle de posición con ayuda de almohadas para disminuir la presión en las prominencias óseas.

Evite, en lo posible, apoyar directamente a la persona a la que cuida sobre sus lesiones y el arrastre cuando la movilice.



No utilice **flotadores**, opte por almohadas convencionales o cojines.

Proteja los **codos** y **talones**, vigilando que no produzcan roces con los bordes.



DIETA ADECUADA PARA PREVENIR UPP

- La alimentación ha de ser rica y variada. Aportar diariamente proteínas (carne, pescados, huevos, leche y derivados), vitaminas (frutas, verduras).
- El déficit de nutrientes altera la piel, lo que favorece la aparición de UPP. Las úlceras entorpecen el proceso de curación.
- Toma de líquidos: debe beber diariamente al menos 1,5-2 litros de agua, zumos o infusiones.



CUIDADOR CUIDA TU PROPIA POSTURA AL MOVILIZAR AL PACIENTE

- **Pies separados**, uno detrás en dirección al movimiento.
- **Rodillas flexionadas**, para evitar sobrecargar los ligamentos y meniscos.
- **Espalda recta**, con el vientre apretado, colocando bien la pelvis.

Debemos agarrar bien con toda la palma de la mano. Nuestros brazos y codos deben permanecer pegados al cuerpo.

La persona inmovilizada debe estar lo más próxima a nuestro cuerpo.

La altura de la cama es correcta cuando puede asear a la persona que cuida sin doblar la espalda. Aproximadamente debe estar a la altura de su cadera.

Guía para personas con úlceras por presión o riesgo de padecerlas y sus cuidadores



CATIC

«Atención en la prevención y cuidados del deterioro de la integridad cutánea»

Los Familiares y cuidadores son parte activa en la prevención y cuidado de las UPP

Gracias por colaborar