

DISMINUIR LA PRESIÓN

Los cambios posturales son lo más importante para aliviar la presión, se realizan cada 2-3h. Evitar colocar a la persona sobre las úlceras. Colocar siempre en posición cómoda, rotar las diferentes posturas. No arrastrar sobre la cama sino elevar.



decúbito lateral

decúbito dorsal



>SISTEMAS DE ALIVIO

Colchones de aire, cojines de viscolástica, sistemas de protección local:

- Taloneras
- Coderas
- Apósitos de espuma
- Otros elementos



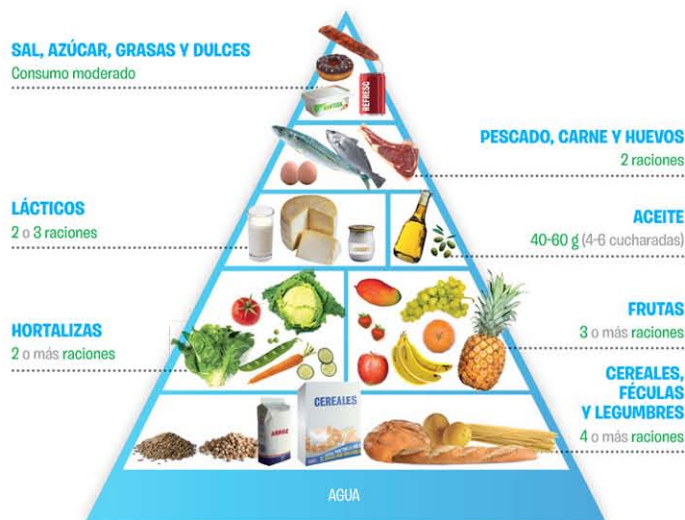
ACTIVIDAD QUE TOLERE

Actividad en función de sus capacidades y siempre que la persona pueda se fomentará y facilitará la movilización: Levantarse al sillón mañana y tarde, ponerse de pie si tolera y caminar si es posible.

DIETA EQUILIBRADA Y ABUNDANTES LÍQUIDOS

Además de los cuidados físicos descritos en este tríptico, debemos fomentar una dieta equilibrada poniendo especial atención al nivel de hidratación.

Debemos proporcionar una dieta variada, respetando en la medida de lo posible las preferencias de la persona, teniendo en cuenta su estado de salud, sus enfermedades y limitaciones. Si no hay un aporte adecuado el organismo es más vulnerable a la infección y el proceso de cicatrización se enlentece. Beber al menos 1,5 litros al día ya sea de agua, infusiones, zumos, etc.



úlceras por presión



consulta todos nuestros tutoriales en 



**HOSPITAL
SAN JUAN DE DIOS
DE LEÓN**
HERMANOS DE SAN JUAN DE DIOS

¿QUÉ SON LAS UPP?

Las úlceras por presión son lesiones que aparecen en la piel y en los tejidos que hay por debajo de ella en personas que están durante mucho tiempo en la misma postura ejerciendo una presión excesiva entre el hueso y la superficie en la que se apoya, ya sea la cama, sillón, prótesis, etc. Se conocen popularmente como llagas de la cama.

¿QUIÉN PUEDE PADECERLAS?

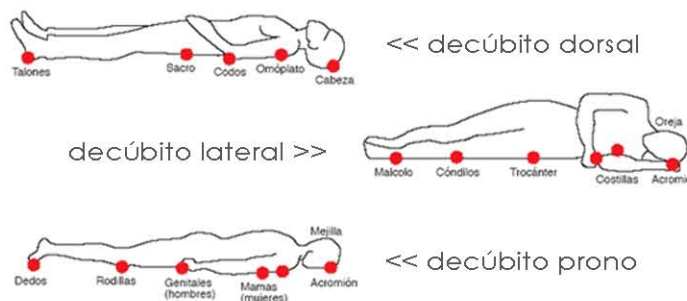
Personas encamadas o sentadas que permanecen mucho tiempo en la misma postura sin moverse. Hay factores que incrementan el riesgo de padecerlas como la humedad (orina, sudor, heces..), malnutrición, excasa ingesta de líquidos, enfermedades vasculares, respiratorias, neurológicas y la edad avanzada.

DÓNDE APARECEN



Una úlcera aparece en cualquier zona de apoyo del cuerpo pero también en partes en contacto con otros elementos. Las zonas de prominencias óseas como las caderas, los talones, la espalda y el sacro son especialmente sensibles. También aparecen donde van apoyados los equipos médicos, gafas nasales, mascarillas, sondas, etc.

Zonas de apoyo principales:



CUIDADOS DE LA PIEL

1. Revisión diaria de la piel: las prominencias óseas, las zonas en contacto con la humedad (zona pañal, estomas, secreciones..) y las zonas más secas o con cicatrices anteriores.
2. Lavar la piel cada día con jabón neutro, esponja suave, aclarar adecuadamente, secar con toalla a toques sin friccionar.
3. Hidratación diaria con crema hidratante, extender suavemente dando masaje excepto en las zonas de presión (prominencias óseas) que se esparcirá sin masaje, en estas zonas es conveniente utilizar ÁCIDOS GRASOS HIPEROXIGENADOS como lo es Linovera®. No usar alcoholes o colonias porque resecan la piel. No aplicar crema hidratante en zonas de pliegues ni entre los dedos de los pies.

www.hospitalsanjuandedios.es

Los ácidos oleico y linoleico desarrollan un efecto proinflamatorio que facilita la regeneración de la herida y la estimulación de la producción de citocinas, por parte de los neutrófilos, para estimular la formación de nuevos vasos sanguíneos y, por tanto, acelerar el proceso de cicatrización.

“El uso de ácidos grasos hiperoxigenados es fundamental en el cuidado de la piel”



CONTROL DE INCONTINENCIA

Utilización si es necesario de pañales absorbentes, colectores, sondas vesicales, etc. que deben de cambiarse cuando sea necesario y hacer higiene si precisa. Usar cremas barrera para la humedad en la zona de pañal como las pastas de zinc.



En caso de detectar zonas enrojecidas, azuladas, ampollas o pérdidas de piel avisar siempre a la enfermera o médico.