

Recomendaciones para la prevención de úlceras por presión

Se debe revisar la piel, por lo menos una vez al día

Fíjese bien en las zonas típicas de presión: talones, glúteos, espalda, codos y parte posterior de la cabeza.



Evite la humedad de la orina, heces, sudor o supuración.

Cuando esto ocurra debe limpiar muy bien la piel, secándola luego con un paño suave a golpecitos, nunca frotando.



En pacientes que permanecen largo tiempo sentados,

si es posible, es conveniente enseñarle a que se movilece cada 12-30 minutos.

Use dispositivos que disminuyan al máximo la presión: almohadas de latex, colchones anti-escaras (de aire, agua o latex), almohadas, protectores de talones y codos, etc. (son materiales complementarios, no sustituyen nunca a los cambios posturales).

Quedan contraindicados los materiales con agujero central.



Mantenga la piel limpia y seca, pero bien hidratada

Debe usar jabones que no irriten la piel. No utilice sobre ella ningún tipo de alcohol.

Hidrate con cremas que se absorban bien y zonas prominentes con aceites grasos hiperoxigenados o aceitosas, sin realizar masajes.



A los pacientes encamados

es necesario, cada 2-3 horas, moverles alguna zona, haciéndolo siguiendo un orden.

Procure mantener la alineación corporal para así distribuir el peso de manera uniforme.

Evite el contacto directo de las prominencias óseas entre sí, por ejemplo tobillos, rodillas, etc.

Evite el arrastre, si tiene que moverlo pida ayuda a otra persona para no arrastrarlo por la cama.

Si es necesario eleve el cabecero de la cama lo mínimo posible y durante el tiempo mínimo preciso.

