

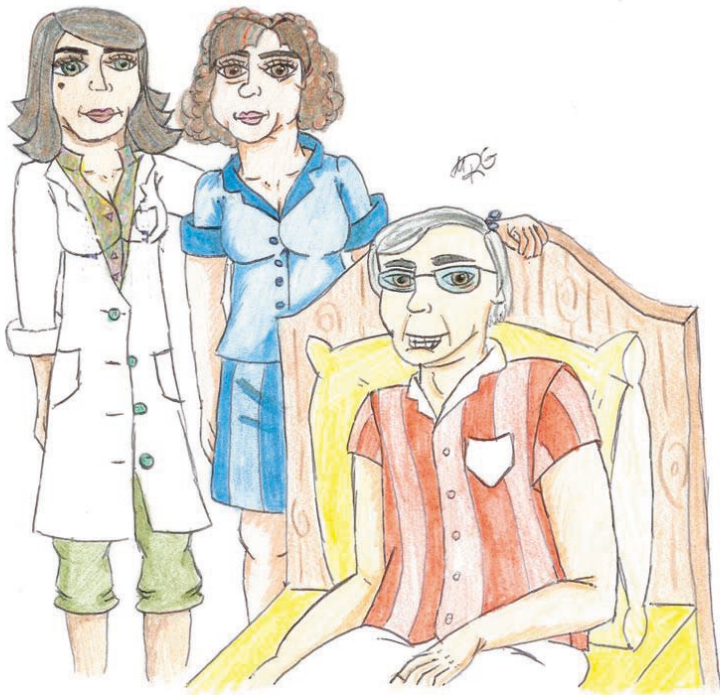


INFORMACIÓN PARA PACIENTES
Y PERSONAS CUIDADORAS

guía de prevención
y cuidado de las
úlceras por presión
para personas
cuidadoras



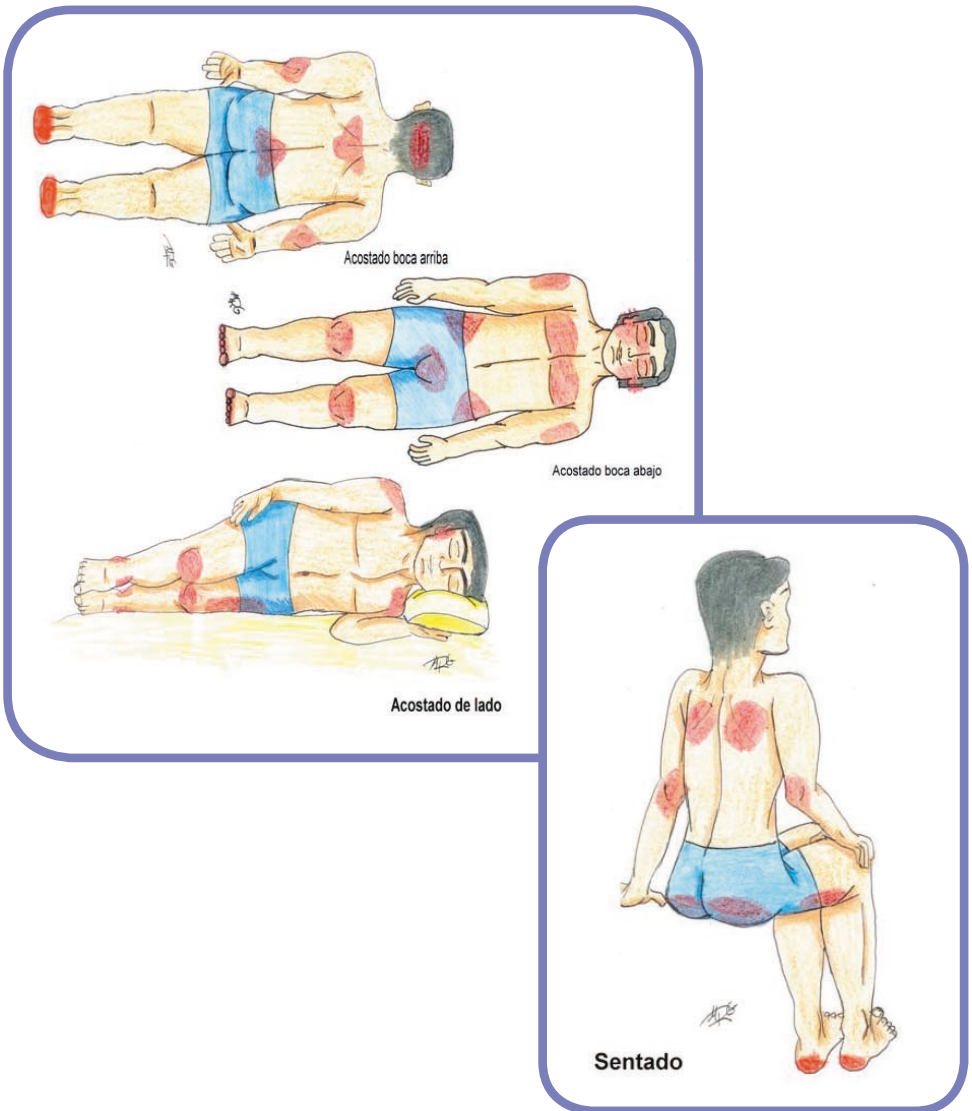
Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD



¿dónde se producen?

Pueden aparecer en cualquier lugar del cuerpo sometido a presión, fricción o deslizamiento.

Dependiendo de la posición de la persona, éstos son los lugares más frecuentes:



¿Cómo evitarlas?

En muchos casos, las úlceras se pueden evitar, o retrasar su aparición, siguiendo los consejos que el personal sanitario que atiende a la persona que cuida le dé.

1. Cambios posturales:



Teniendo en cuenta, como ya hemos referido, que la causa principal de la aparición de la UPP es la presión mantenida sobre un mismo punto de la piel, es fundamental que se hagan rotaciones de los puntos de apoyo de la persona que permanece en cama o sentada, de forma periódica y programada.

En personas encamadas, cada 2-3 horas. En sedestación cada hora; si es independiente para ello, cada 15-30 minutos, moviéndose para descargar el peso de las nalgas.

Importante: evite mover a la persona arrastrándolo sobre la ropa de la cama.

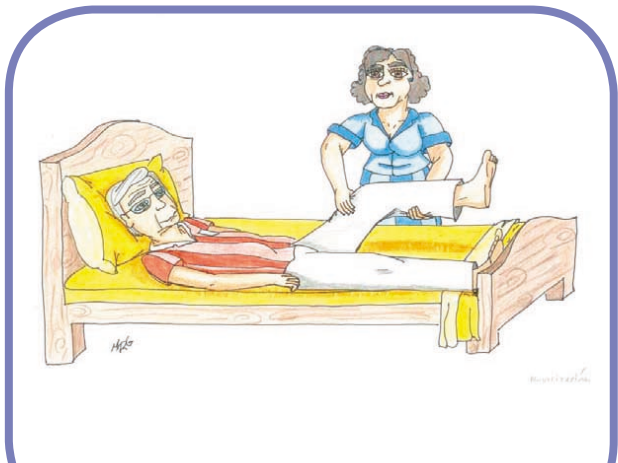
Si fuese necesario elevar la cabecera de la cama, no sobrepasar los 30° y durante el menor tiempo posible.

2. Movilización:

Movilización adecuada, para favorecer la buena circulación de las diferentes zonas y evitar las rigideces articulares. En el caso de las personas capaces deberemos aprovechar su capacidad de movimiento, facilitando y fomentando su actividad física.

En caso de personas sin movilidad, debemos realizar movilizaciones pasivas de las articulaciones, aprovechando los cambios posturales, de forma que se haga todo el recorrido de la articulación, sin llegar a producir dolor.

Estos movimientos se realizarán 3-4 veces al día.



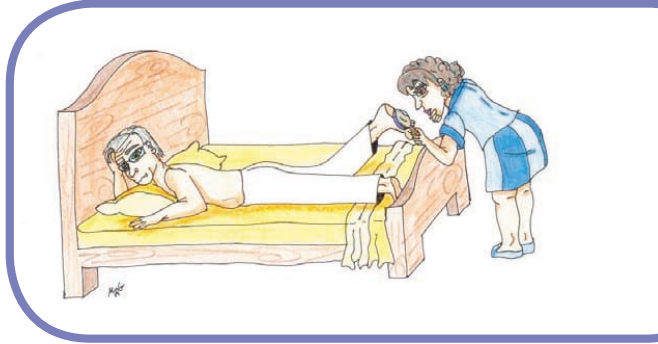
3. Examen diario de la piel e higiene:

La observación directa y diaria del cuidador o cuidadora al realizar las actividades de la higiene personal del estado de la piel, comunicando a la enfermera correspondiente cualquier lesión ó duda al respecto, es uno de los pasos más importantes para prevenir las UPP ó abordarlas en las primeras fases.

Debemos revisar zonas enrojecidas después de estar un rato sin apoyo, rozaduras, pequeñas heridas, ampollas, zonas húmedas y pliegues.

En cuanto a la **higiene** se refiere, la piel deberá mantenerse permanentemente limpia y seca.

Se procederá al aseo diario con agua templada, jabón neutro, aclarado adecuado y secado meticuloso sin frotar.



Importante: *no usar ningún tipo de alcoholes (romero, colonias, etc.) ni polvos de talco.*

Para la hidratación de la piel se usarán cremas hidratantes hasta su absorción completa, evitando las lesiones y masajear las zonas enrojecidas.

La ropa de cama y prendas de vestir del paciente, serán de tejidos naturales (algodón, hilo o lino), procurando que estén estiradas, sin arrugas ni pliegues.

Consulte con el personal sanitario, que atiende a la persona que cuida, para valorar el uso de colectores, pañales o sondajes en caso de incontinencia.

Muy importante: *no use nunca flotadores de baño cuando aparezcan úlceras por presión en la zona sacra.*

Cuando las circunstancias lo requieran, el personal sanitario médico o enfermero que visite a la persona que cuida, valorará el uso de alguno de los dispositivos de alivio de presión que existen: colchones de aire alternante, almohadas, cojines, taloneras; según el riesgo y la situación del paciente.

También valorarán el uso de productos farmacéuticos para la prevención de úlceras por presión.

El uso de cualquier dispositivo no sustituye a los cambios posturales.



4. Alimentación:



La alimentación de la persona debe ser rica y variada, teniendo en cuenta los gustos y preferencias, así como las posibles limitaciones que encontremos en el mismo (dificultad para tragar, dentadura, etc).

Deben proporcionarse diariamente proteínas (carne, huevo o pescado, leche y derivados), vitaminas de frutas y verduras y una ingesta de líquidos adecuada (entre 1'5 y 2 litros).

Importante: *la persona afectada no puede tomar una dieta equilibrada, consulte con el personal sanitario que le atiende sobre la posibilidad de utilizar suplementos nutricionales. Vigilar la evacuación diaria y consultar en caso de estreñimiento.*

5. Factores ambientales:

En general, se debe intentar mantener a la persona en un ambiente con:

- Temperaturas y humedad adecuadas.
- Ventilación e iluminación suficientes.
- Ausencia de ruidos.
- Procure que esté distraído. Busque el momento oportuno para hablar: Que la persona cuidada esté receptiva y dispuesta a escucharle.
- Transmítale afecto a su familiar. Utilice el contacto físico y la sonrisa.
- Facilítele la expresión de sus emociones y preocupaciones.

LA PERSONA TIENE UNA UPP

Si a pesar de las líneas de prevención antes mencionadas, la persona a la que cuida presenta una UPP, deberá informar a la enfermera que la visita, para que revalore y comience el tratamiento, estableciendo un plan de cuidados.



Importante: *No le deje reposar sobre ninguna de sus heridas.*

La enfermera o enfermero de Familia le explicará el proceso a seguir y cómo realizar una cura en caso de necesidad urgente, pactando con ella la pauta de la cura de dicha UPP.

No deje ninguna duda en el aire. El personal sanitario que les atiende, estará encantado de responder a todas sus dudas e interrogantes sobre los cuidados a seguir.

Cualquier síntoma que note la persona afectada distinto a lo que su equipo de enfermería le haya informado lo debe consultar con éste, como puede ser: enrojecimiento, cambio de olor, fiebre, aumento del dolor, el exudado sobrepasa el borde del apósito.

Teléfonos de Interés

Mi Enfermera/o de Familia:

Mi Enfermera/o de Enlace:

Mi Médica/o de Familia:

Mi Centro de Salud:

Cita Previa: 902 50 50 60

Salud Responde: 902 50 50 60

Urgencias: 902 50 50 61

Emergencias: 061



Dirección Regional de Desarrollo e Innovación en Cuidados



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD