

¿Cómo prevenir las úlceras por presión en casa?

Las úlceras por presión son lesiones que se producen en la piel de los pacientes que permanecen en una misma posición durante mucho tiempo haciendo que los tejidos no se oxigenen y mueran.

Recomendaciones:

- Llevar una dieta balanceada y rica en proteínas y vitamina C
- Cambiar de posición al paciente y evitar el apoyo en zonas donde ya se presentaron lesiones
 - Acostado cada 2 horas
 - Sentado cada hora
- Elevar la cabecera 30 grados si el paciente permanece acostado
- Mover al paciente con una sábana y la ayuda de otras personas evitando la fricción, halarlo o arrastrarlo
- Liberar las zonas de presión (**miembros inferiores y superiores, espalda, debajo de los muslos, piernas y cintura**) con almohadas.
- No usar flotadores ya que estos ejercen presión en el área de apoyo
- Mantener la piel del paciente limpia y seca. Evita realizar masajes y fricción.
- Mantener las sábanas y tendidos limpios y sin arrugas.
- Utilizar jabones suaves para lavar los tendidos, evitando que estos se tornen ásperos.
- Evitar la ropa ajustada en el paciente
- Si el paciente usa pañal:
 - Revisarlo constantemente
 - Evitar la humedad sea por eliminación de orina o materia fecal
 - Cambiarlo inmediatamente o máximo cada 3 horas
 - Mantener la piel humectada, debes cambiarlo
- Aplicar cremas hidratantes asegurando su absorción (**ácidos grasos hiperoxigenados como Linovera, aceite de oliva extra virgen o crema extra humectante**)
- No masajear las protuberancias óseas ni las zonas enrojecidas para evitar rupturas en la piel.
- Evitar posiciones donde estén en contacto entre sí las protuberancias óseas como rodillas y tobillos.
- Evitar el contacto de las heridas con superficies duras.

Existe mayor riesgo de producir úlceras por presión en las orejas, hombros, espalda, caderas, rodillas, tobillos y talones.

Si el paciente presenta enrojecimiento en alguna zona de cuerpo y al cambiarlo de posición luego de 1 hora no mejora, se debe consultar con el especialista.