



## **PREVENCIÓN DE LESIONES POR PRESIÓN** **(ULCERAS)**

Las **úlceras por presión** son lesiones que se producen en la piel por permanecer en la misma posición durante largos periodos de tiempo. Suelen aparecer **en aquellas zonas del cuerpo donde el hueso está más cerca de la piel**, como en los tobillos, talones, caderas, columna, cóccix, codos, hombros, etc.

El riesgo de padecerlas es mayor en **personas con movilidad reducida**, por ejemplo pacientes encamados, en silla de ruedas, **o que no pueden cambiar de posición**. No obstante, la mayoría de las úlceras por presión pueden evitarse. Pero, **¿cómo prevenirlas?**

### **1. Examinando la piel al menos una vez al día, poniendo especial atención a:**

- P prominencias óseas (talones, caderas, tobillos, codos, zona sacra, etc).
- Zonas expuestas a orina, heces, sudor excesivo, etc., pueden lesionar la piel y provocar lesiones.
- 

### **2. Manteniendo la piel limpia y seca.**

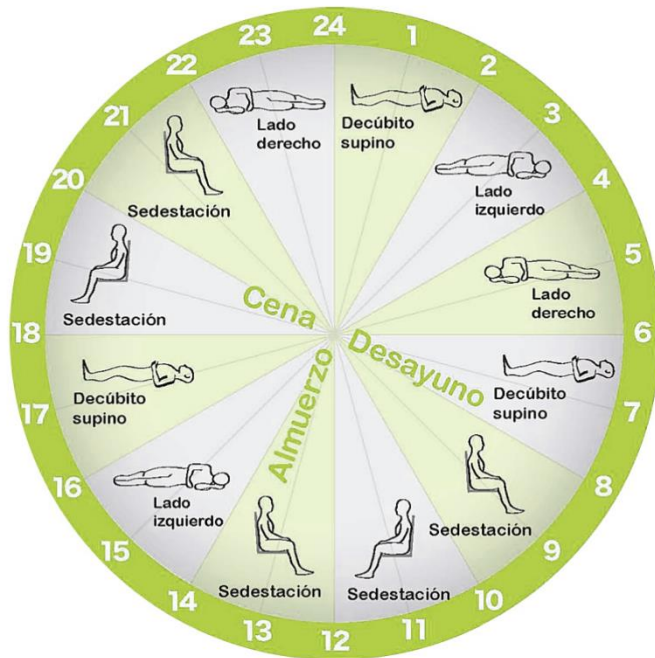
- Utilizar jabón neutro o sustancias limpiadoras que no irriten la piel.
- Lavar la piel con agua tibia, enjuagar y secar meticulosamente, pero sin tallar.
- No utilizar alcoholes, talcos, ni colonias ya que resecan la piel.
- No tomar baños en tina o una ducha todos los días, el baño debe ser cada tercer día.
- Aplicar cremas hidratantes.

### **3. Cuidado con la ropa:**

- Evitar prendas con costuras gruesas, botones o cierres que presionen sobre la piel.
- No se ponga ropa demasiado apretada.
- Evite que las ropas se amontonen o se arruguen en las áreas donde hay más presión sobre el cuerpo.

#### 4. Realizando un buen manejo de la presión:

- Realizando **cambios posturales** cada 2-3 horas siguiendo un programa rotatorio de cambios en pacientes encamados y cada hora en pacientes con silla de ruedas.
- Utilizando colchones, cojines y otros **dispositivos de alivio de la presión**.



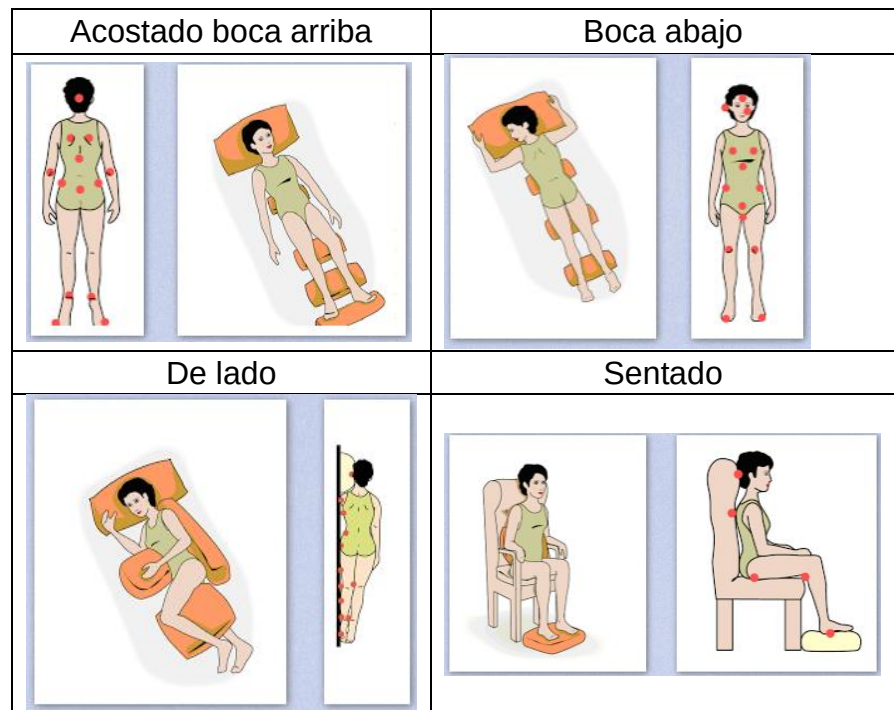
A la hora de realizar los cambios posturales hay que tener presente algunas consideraciones:

- Si el paciente está sentado y tiene autonomía para realizar cambios de postura, realícelos cada 15 minutos.
- No apoyarlo directamente sobre sus lesiones.
- Evitar arrastrarlo, si hacemos esto podemos agravar las lesiones que tenga.
- Evitar levantar la cabecera o los pies de la cama, sólo y en caso necesario un máximo de 30°.

Aliviar la presión con almohadas, colchón neumático (agua o aire), cojines de gel de frotación, protector de talones y codos, y felpa, entre las partes del cuerpo que se presionan entre sí o contra el colchón.

**Signos tempranos** de úlceras por presión:

- Enrojecimiento de la piel
- Áreas calientes
- Piel dura
- Zona dolorosa



Dra. Marlene Soto Vázquez  
**GERIATRA**

- Erosión de capas superiores de la piel o una úlcera

Si ocurre cualquiera de estas modificaciones, favor de avisar al personal médico o de enfermería.



Dra. Marlene Soto Vázquez

**GERIATRA**