

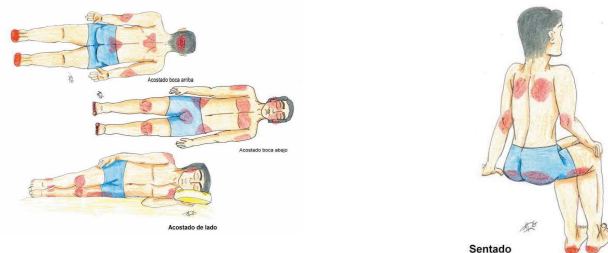
# PREVENCIÓN DE LAS ULCERAS POR PRESION

## ¿ QUE SON LAS ULCERAS POR PRESION?

Son lesiones o heridas producidas en la piel por la presión y el roce mantenido.  
Presión + Tiempo = Ulcera

## ¿DONDE APARECEN?

Hay zonas del cuerpo más sensibles a su aparición



## ¿ COMO PODEMOS EVITAR QUE APAREZCAN?

- **CAMBIOS POSTURALES.** Procure no estar apoyado en las mismas zonas del cuerpo, mas de 2 0 3 horas cuando esté en la cama y mas 1 – 1,5 horas cuando este sentado. Cuando su movilidad vaya estando reducida son de gran ayuda los dispositivos que existen para reducir la presión en la piel: colchones y cojines alternantes de alivio de la presión, taloneras, apósitos protectores etc. **NO UTILICE FLOTADORES DE BAÑO**
- **MOVILIZACION.** Aprovechando el momento de los cambios posturales y de la higiene es conveniente la movilización activa o pasiva de las articulaciones, que favorece la circulación en las diferentes zonas y evita la rigidez de las articulaciones.



- **HIGIENE.** Utilice para la limpieza de la piel agua templada, un jabón neutro y secando sin frotar. Extreme el secado en las zonas con pliegues como ingles o axilas. Utilice una crema hidratante para la piel, aplicándola hasta que se absorba completamente, evite su uso en zonas enrojecidas o con lesiones. No utilice colonia, alcohol ni polvos de talco.  
Utilice preferentemente para las prendas de vestir y la ropa de cama tejidos naturales como el algodón, procurando que queden estiradas, sin arrugas ni pliegues.  
La piel debe permanecer permanentemente limpia y seca.
- **INSPECCION DIARIA DE LA PIEL.** Durante la higiene es recomendable realizar una revisión del estado de la piel para detectar precozmente la aparición de piel seca, rojeces, ampollas etc.



- **ALIMENTACIÓN.** Coma alimentos ricos en proteínas (carnes, pescado, leche y huevo), legumbres, frutas y verduras o según le recomiende su medico. Beba por lo menos 2 litros al día de agua, zumos o caldos.

