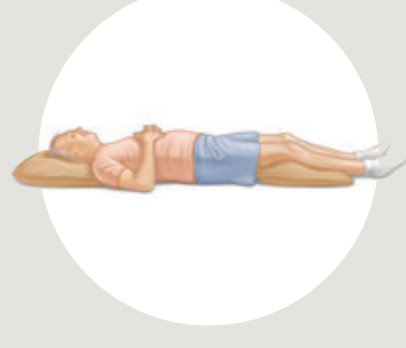


# Prevención de úlceras por presión

## ¿Que son las úlceras por presión?

Son lesiones o llagas que aparecen en las personas que llevan mucho tiempo en cama por la presión constante por las sábanas, cobijas o el colchón.

Estas úlceras son prevenibles si seguimos las recomendaciones de la Unidad de Extensión Hospitalaria de Méderi.

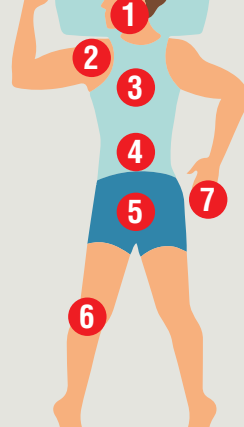


## Algunos aspectos claves de úlcera por presión

¿En que parte del cuerpo pueden aparecer úlceras por presión?

### Acostados boca abajo:

1. Mejillas
2. Hombros
3. Pecho (los senos)
4. Cintura
5. Genitales
6. Rodillas
7. Dedos de manos y pies



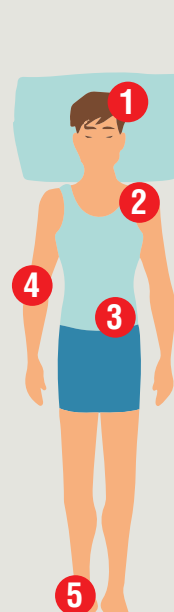
### Acostados de lado:

1. Orejas
2. Hombros
3. Costillas
4. Cintura
5. Rodillas
6. Tobillos



### Acostados boca arriba:

1. Coronilla
2. Paletas (omoplatos)
3. Sacro
4. Codos
5. Talones



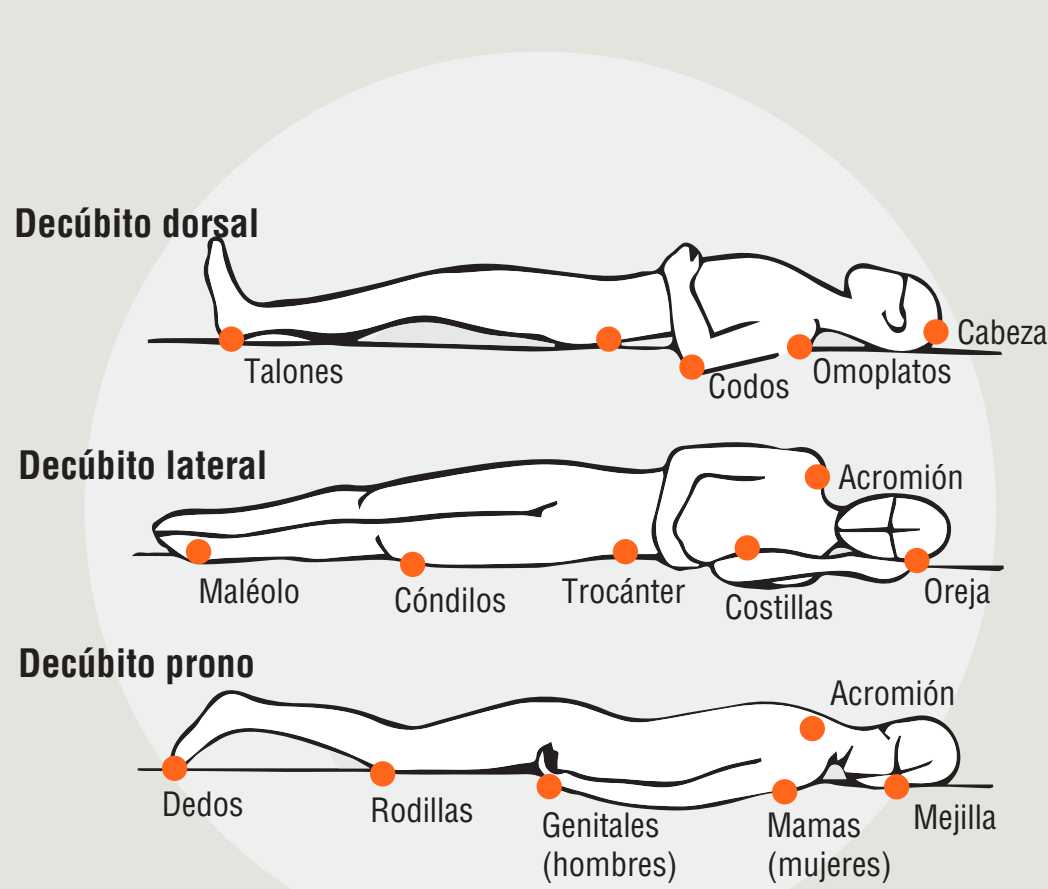
## Factores de riesgo para desarrollar úlceras por presión

Postración en cama, enfermedad mental, alteración de la sensibilidad, incontinencia urinaria o fecal, mal estado de la piel, obesidad, desnutrición, falla cardíaca, alteraciones de consciencia, uso de férulas, yesos o tracciones, depresión, estar en duelo, poca higiene, uso de algunos medicamentos como corticoides.

## ¿Como prevenir estas úlceras por presión?

- ✓ Después que el paciente tome su baño, seque toda la piel y asegúrese que no queden restos de jabón.
- ✓ Lubrique la piel con cremas hidratantes y deje que se sequen antes de vestir.
- ✓ Examine diariamente la piel del paciente en especial en las partes que enumeramos antes y en las zonas expuestas a la humedad.
- ✓ Revise que los tendidos de la cama estén limpios, libres de arrugas y de humedad.
- ✓ Evite el contacto directo de la piel del paciente con lana, plástico o sustancias a las que sea alérgico.
- ✓ Elimine el exceso de humedad en la piel causada por la transpiración, el sudor, el drenaje de heridas, los restos de materia fecal, de orina u otra secreción corporal
- ✓ Cambie de posición al paciente cada 2 horas durante el día y cada 4 horas durante la noche, ayúdese con almohadas o cojines.
- ✓ En los casos que sea posible realice ejercicios pasivos de tipo doblar y estirar las piernas o los brazos.
- ✓ Evite dar masajes en las partes del cuerpo que tienen contacto sobre la superficie.
- ✓ Revise cómo está la piel en los puntos donde están los elementos tales como sondas (nasogástrica, orogástrica, gastrostomía, vesical u otra), férulas o sujeciones mecánicas.

## Revisemos las partes que debe cuidar más:



Ante cualquier pregunta no dude en comunicarse con el Hospital Universitario Mayor:



Línea de atención telefónica

Teléfono: 5600520 Ext. 3962



Celular: 3138152076



Horario de lunes a domingo

las 24 horas