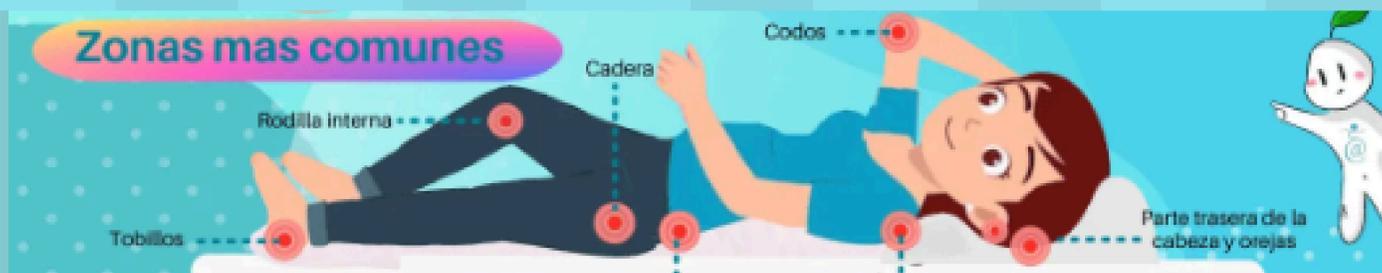


ÚLCERAS POR PRESIÓN

Las úlceras por presión (UPP) son heridas en la piel por permanecer durante un largo periodo de tiempo en la misma posición

Se estima que el 95% de las UPP son evitables



PREVENCIÓN

- Mantener siempre la piel limpia y seca
- Hidratar la piel para evitar lesiones
- Usar productos especiales para proteger la piel de heces y orinas
- Cambiar de postura cada 2 horas aproximadamente, evitando arrastrarse
- Aliviar la presión y proteger zonas de apoyo utilizando almohadas o colchones de aire

RECOMENDACIONES

- Alimentarse en forma integral y equilibrada
- Tener la cama, limpia y sin arrugas
- Mantenerse hidratado (tener en cuenta indicaciones de consumo)

CONSEJOS PARA CUIDAR LA PIEL

Valoración de la piel

- Identificar cambios
- vigilar zonas de apoyo o humedad



Hidratación de acuerdo a las características propias de la persona



Limpieza

- Utilizar jabón neutro
- Enjuagar bien la zona
- Secar sin friccionar



Protección

- Resguardar la piel de lesiones externas
- aplicar productos con sumo cuidado
- realizar cambios de pañal con frecuencia para evitar la humedad
- vigilar que dispositivos medicos como sondas, drenajes, etc. queden entre la piel y la cama

¿QUÉ NO SE DEBE HACER?

- Usar flotadores, almohadones triangulares o almohadas en forma de rosca
- Realizar masajes en zonas de apoyo o prominencias óseas
- Dejar humedad en pliegues de la piel
- Poner alcohol, colonia o talco sobre la piel
- Elevar la posición de la cama a más de 30°

