

CUIDADOS EN ÚLCERAS POR PRESIÓN

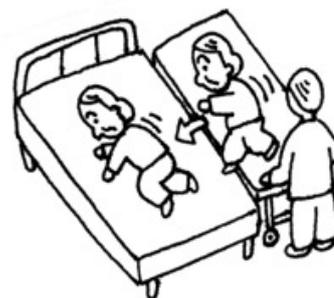
Las úlceras por presión o escaras son lesiones de la piel

Las **úlceras por presión** (UPP) o **escaras**, son lesiones de la piel producidas por la presión constante en una zona del cuerpo en la que el hueso está más próximo a la piel. Esto hace que no llegue suficiente sangre a la piel y a los músculos que están en contacto con el hueso, y se produzcan lesiones.

Dependiendo de la **postura** en la que se encuentre la persona, estas lesiones, suelen localizarse en los pies (los tobillos y los talones), los codos, las caderas, la espalda baja (a nivel del sacro) o la zona alta de la espalda (los omóplatos).

Esta situación se **agrava** si la persona está encamada y no se puede mover o si está durante un tiempo prolongado en una silla de ruedas.

Si usted observa enrojecimiento de la piel o una ampolla en las zonas de contacto, informe al médico o la enfermera y siga el plan de cuidados que le indicarán para que no avance.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA PREVENIRLAS?

- ✓ Observa **diariamente** las zonas de riesgo (pies, codos, caderas, espalda baja y alta).
- ✓ Cuida la piel manteniéndola **limpia** y lávala con agua tibia, jabones neutros y sécala sin frotar, a toques.
- ✓ **Hidrata** la piel aplicando cremas, extendiéndolas con suavidad hasta su absorción.
- ✓ Procura que la ropa que está en contacto con la piel sea de **tejidos naturales** y esté bien seca. **Las sábanas deben estar bien estiradas y sin dobleces ni arrugas.**
- ✓ Utilice **almohadas y dispositivos** que reduzcan la presión sobre las zonas de apoyo.
- ✓ Si la persona está encamada o sentada y no puede hacer **cambios posturales**, ayúdala a realizarlos cada 2 horas si está encamada o cada hora si está sentada. Pídele que colabore todo lo posible y que haga el movimiento hasta donde pueda. Este será un buen momento para vigilar el estado de la piel.
- ✓ Es **importante** mantener un buen estado de hidratación y mantener una dieta equilibrada.

