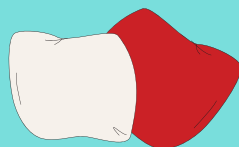


Cambios Posturales

▪ **Sentados:** Cada 15 minutos.
Levantarse del sillón unos minutos.

▪ **Encamados:** Cada 2-3 horas.
Combine la postura boca arriba con ambos lados.

Alivio de presión mediante almohadas



Tumbado boca arriba:

- Una debajo de la cabeza y hombros.
- Una bajo los gemelos (evitando el contacto entre talones y colchón).
- Una en la planta del pie.
- Bajo los brazos, paralelos al cuerpo.

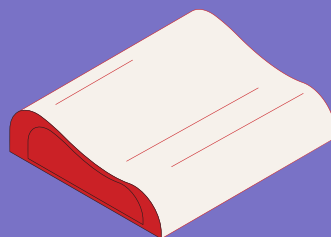
Tumbado de lado:

- Una bajo la cabeza.
- Una en la espalda.
- Otra entre las piernas desde la ingle hasta el pie.
- Otra bajo el brazo superior.

Dispositivos de Ayuda

Continuar con cambios posturales a pesar del uso de estos dispositivos.

• Se recomienda la utilización de colchones de espuma de alta densidad o espuma viscolástica, antes que colchones que no tengan este tipo de espuma.



• Cuando los pacientes con riesgo alto no puedan ser recolocados manualmente, se deben usar superficies dinámicas de apoyo (colchones de flujo de aire).

• Valorar el uso de recursos que eviten la fricción y la cizalla como dispositivos de transferencia:

- Grúas
- Tablas
- Discos giratorios
- Sábanas entremetidas...

• No usar dispositivos tipo anillo o flotador.

¿Qué puedo hacer para evitar las úlceras?



¿Qué son las Úlceras por Presión?

Son lesiones localizadas de la piel que se producen cuando un tejido blando sufre una **presión prolongada**.

Dicha presión, impide la llegada de riego sanguíneo a la zona, por lo que los tejidos se dañan, llegando a producirse la **muerte de las células** que los forman.

El mejor tratamiento es la **prevención**:

- **Cambios posturales.**
- **Cuidados de la piel.**



¿Cómo las reconozco?

La primera etapa se caracteriza por presentar una **zona rojiza** de la piel que **palidece** al presionar con el dedo. Retire la presión sobre esa área de inmediato. Examine la piel tras 15 minutos.

Si el enrojecimiento ha desaparecido, continúe con los cambios posturales y cuidados de la piel.

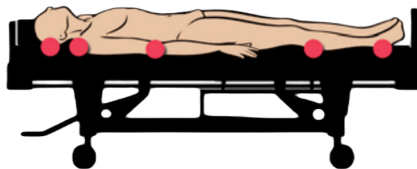
Si no ha desaparecido, o hay una **ampolla** o llaga, consulte a su **enfermera**.

¿Dónde aparecen?

Los tejidos más vulnerables son los que están sobre **salientes óseos**.

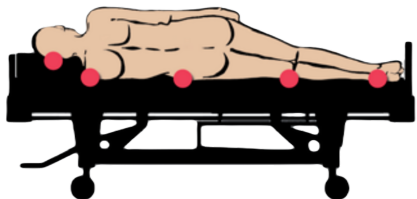
Tumbado boca arriba

Vigile la piel que cubre la **nuca**, las paletillas u **omóplatos**, los **codos**, el **sacro** (la parte más baja de la columna) y los **talones**.



Tumbado de lado

Vigile la **oreja**, el **hombro**, la **cadera**, la **rodilla** y el **tobillo** del lado apoyado.



Sentado

Vigile los **glúteos**, los **codos** y las paletillas u **omóplatos**



Cuidados de la piel

- **Examine** la piel a diario. Prestar atención a la aparición de:
 - Zonas enrojecidas.
 - Rozaduras.
 - Ampollas.
 - Pequeñas heridas.
- Mantenga la **piel limpia y seca**.
- Después del lavado utilice siempre **crema hidratante**, pero no masajee zonas de prominencia ósea.
- Use **ácidos grasos hiperoxigenados** sobre las zonas de riesgo.
- **No** usar soluciones con **alcohol**.
- Vigile que la **ropa** no apriete ni presione y quede estirada sin pliegues ni arrugas.
- Evite **pliegues** en las sábanas que puedan presionar o marcarse.

