

# PREVENIR LOS ÚLCERAS POR PRESIÓN EN EL HOSPITAL

## TRANSCRIPCIÓN (página 1 de 2)

Si usted está en un mayor riesgo de desarrollar úlceras por presión, hay pasos que puede tomar para prevenir daño a los tejidos. Su médico examinará su piel cada día para detectar signos de enrojecimiento y otras señales.

Usted y su médico pueden también tomar un papel activo. La piel clara puede tornarse roja o muy pálida. La piel oscura puede adquirir una coloración púrpura. La piel puede mostrar dolor, o tornarse tibia o fría en comparación con la piel circundante, o firme o suave con relación a la piel de alrededor.

Para prevenir las úlceras por presión y las complicaciones que pueden provocar, reduzca la presión constante sobre la piel y el tejido subyacente. El movimiento es clave.

*“Algo que le ayudará, es cambiar constantemente de posición. A pesar de que pueda parecer no recibir mucho beneficio, el cambiar de un lado a otro para apoyar el cuerpo, cambiar de costado, le ayudará con esa presión”*

Cambie de posición con frecuencia, al menos cada dos horas. Si necesita ayuda para acomodarse, su médico o paramédico le pueden ayudar a cambiar de posición con frecuencia.

También existen herramientas que puede usar como ayuda para moverse. Hable con su médico acerca de las opciones seguras para usted.

Como las zonas óseas de su cuerpo originan presión sobre la piel, proteja estas áreas. Use protectores o cojines y yazca en una posición que evite la presión en zonas como los talones y los codos.

Sentarse un tiempo prolongado en la cama puede poner su coxis y la base de la columna vertebral en riesgo. En esta posición, los huesos se desplazan hacia abajo, pero su piel puede quedar atrapada, creando una úlcera por presión. Para proteger la parte baja de su espalda, no eleve más de 30 grados la cabecera de la cama.

Asegúrese de que su ropa de cama es cambiada con regularidad y que se mantiene sin arrugas. Y asegúrese de usar ropa holgada y cómoda que no apriete, ni frote la piel provocando irritación o daño.

*(Continúa en la siguiente página)*

## PREVENIR LOS ÚLCERAS POR PRESIÓN EN EL HOSPITAL

### TRANSCRIPCIÓN (página 2 de 2)

Además de evitar la presión sobre la piel, tome medidas para proteger la salud de su piel. Asegúrese de limpiar correctamente su piel con agua tibia y jabón y séquela con toques suaves. No deje su piel mojada o sucia durante mucho tiempo. La piel mojada o sucia puede fracturarse con mayor facilidad, y dar lugar a úlceras por presión e infecciones.

Si la incontinencia es un problema, use esponjas que absorban la humedad y retírelas de la piel, en lugar de usar pañales para adultos, que pueden atrapar la humedad. Su médico también puede recomendar lociones, cremas o polvos que actúan como un obstáculo y protegen su piel de la humedad.

Otras lociones y polvos pueden ayudar a proteger la piel agregando humedad. La piel seca se agrieta más fácilmente. La piel envejecida es generalmente delgada y frágil y pierde elasticidad. Todo esto aumenta su riesgo de desarrollar una úlcera por presión.

No olvide ayudar a mantener la piel y los tejidos sanos también desde el interior. Beba muchos líquidos, especialmente agua, para conservar su piel suave y saludable.

Su médico le puede recomendar un incremento en la cantidad de ciertas vitaminas y nutrientes que ingiere, como la vitamina C o el zinc, para promover una curación saludable. La ingesta de alimentos que son altos en proteína también puede ayudar a prevenir las úlceras por presión y al mismo tiempo ayuda a la curación.

Y si fuma, deje de hacerlo. Fumar daña los vasos sanguíneos indispensables para llevar oxígeno y nutrientes a todos los órganos, incluyendo la piel. Sin oxígeno, la piel puede secarse demasiado y se encuentra en mayor riesgo de sufrir daño. Fumar es malo para su salud en general. Hable con su médico acerca de las maneras de dejar de fumar y hágalo de inmediato.

Una complicación inesperada, como una úlcera de presión puede ser dolorosa y poner su salud en general en situación de riesgo. Tome medidas para prevenir una úlcera por presión y mantener su piel saludable.