



Prevención de úlceras por presión en el hospital



Descripción general

Cuando usted pasa largos períodos de tiempo en una cama de hospital, corre el riesgo de desarrollar úlceras por presión. Estas lesiones, también llamadas llagas por presión, escaras o úlceras de decúbito, afectan la piel y el tejido blando que está debajo de la piel. Son causadas por la constante presión.

Dónde se forman

Las úlceras por presión tienden a formarse en los lugares donde las prominencias óseas de su cuerpo hacen contacto con la cama. Sus talones, glúteos, caderas, codos y hombros presentan un alto riesgo. Así como sus orejas y la parte posterior de su cabeza.

Prevención

Para evitar estas lesiones, usted debe cambiar de posición con frecuencia. Rote su peso cuando sea posible. Cambie la elevación de su cama. No se quede en la misma posición durante más de dos horas seguidas. Coloque cojines debajo de las partes huesudas de su cuerpo para aliviar la presión. Un cojín debajo de las pantorrillas elevará y separará sus talones de la cama. Si tiene dolor o está incómodo, comuníquese al personal de enfermería de inmediato.

Mantenga su piel saludable

También debe tomar medidas para asegurarse de que su piel esté lo más saludable posible. Trate de comer alimentos nutritivos, y beber abundante agua. Mantenga su piel limpia y seca. Use loción o talco según se le indique. Inspeccione su piel todos los días. Asegúrese de que un enfermero o un médico inspeccionen las áreas que usted no puede alcanzar a ver. Es importante evitar que los gérmenes infecten su piel. Así que si tiene problemas para controlar su vejiga o intestinos, cambie las sábanas y la ropa sucia inmediatamente. Avise a alguien de su equipo de atención médica de inmediato si usted necesita ayuda. Las úlceras por presión son más fáciles de prevenir que de tratar. Siguiendo estos sencillos pasos, usted puede evitar las úlceras por presión completamente.