

MEDIDAS GENERALES Y DE HIGIENE

LAVADO DIARIO DE LA PIEL

- Revisar la piel a diario. Observar alteraciones como rojeces, ampollas, sequedad, endurecimiento...
- La piel debe estar seca y limpia.
- Lavar con agua y jabón neutro.
- Aclarar bien y secar sin frotar, con especial atención a los espacios entre los dedos y pliegues (bajo las mamas, ingles, etc.)

HIDRATACIÓN DE LA PIEL



- Aplicar suavemente crema o aceite hidratante hasta su absorción. NO masajear ni frotar zonas de riesgo de LPP.
- En zonas de riesgo aplicar ácidos grasos hiperoxigenados.
- No aplicar alcohol, ni talco ni colonia sobre la piel.
- Utilización de productos barrera (cremas/spray)



CAMA Y ROPA

- Mantener limpia, seca, sin arrugas ni objetos.
- Utilizar ropa transpirable, tejidos naturales (algodón)
- Uso adecuado de absorbentes.

Realice tantos cambios como sea preciso

ALIMENTACIÓN E HIDRATACIÓN



- Dieta variada rica en proteínas frutas y verduras.
- Asegurar una correcta ingesta de agua.
- Ante dificultad en la alimentación o pérdida de peso consulte a su médico/a o enfermero/a



Autoras Tríptico:
Noelia Benito Rubio
Patricia Ruiz Cisneros

Recomendaciones elaboradas por:
Pilar García Salazar
Consuelo Fernández Martín
Elena Santiago De La Torre

*Enfermeras Impulsoras BPSO de La Guía de Buenas Prácticas de Valoración del Riesgo y Prevención de Lesiones Por Presión. GAI de Guadalajara



sescam
Servicio de Salud de Castilla-La Mancha



CONSEJOS PARA PREVENIR LESIONES POR PRESIÓN



¿QUÉ SON LAS LESIONES POR PRESIÓN?

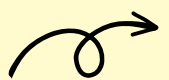


Herida causada en la piel por una presión mantenida, que produce disminución del riego sanguíneo y por tanto destrucción del tejido.

¿Se pueden prevenir?

Sí, casi todas. Es sencillo y está al alcance de todos siguiendo éstos consejos



 PRESIÓN + TIEMPO = LESIÓN



*Otras causas de lesión pueden ser la humedad mantenida en una zona, la fricción y el roce.

¿Cómo son?

Pueden ir desde un simple enrojecimiento de la piel hasta heridas profundas que afectan al músculo y al hueso.



Lugares frecuentes

Prominencias óseas y puntos de apoyo:

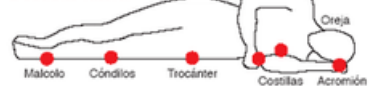


*Prestar atención a dispositivos invasivos (sondas vesicales, gafas de oxígeno...).

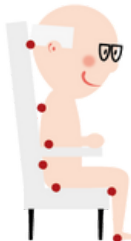
Decúbito dorsal



Decúbito lateral



Decúbito prono



CAMBIOS POSTURALES

1

Son necesarios para aliviar la presión en zonas de riesgo.

2

Animarle a cambiar de postura frecuentemente. Si no puede, ayudarle cada:

- 2-3 horas si está encamado.
- 1 hora si está sentado.
- 4 horas por la noche.

*Evite el arrastre

3

Rotar las posturas de forma programada

PRECAUCIONES PARA LOS CAMBIOS POSTURALES

Decúbito supino (boca arriba)



Evitar presión en talones, sacro, escápulas y codos. Utilizar almohadas en cabeza, gemelos y brazos. Cabecero elevado mínimo tiempo, mínima altura.

Decúbito lateral (izquierdo/derecho)



Almohadas en cabeza, apoyando espalda, entre las piernas, separando rodillas y bajo el brazo superior.

SUPERFICIES ESPECIALES DE MANEJO DE PRESIONES



Son dispositivos especiales de apoyo para prevenir o reducir la presión de personas que presentan lesiones por presión o riesgo de tenerlas.

*El uso de estos dispositivos no sustituye a los cambios posturales.

Existen diversos productos diseñados específicamente para reducir la presión. Pregunte a su ENFERMERA!!!



*NO usar flotadores, ni rodetes.