

**SIN PRESIÓN
CUIDA TU PIEL
CÓMO
PREVENIR
LESIONES
POR
PRESIÓN
EN CASA**



¿QUÉ ES UNA LESIÓN POR PRESIÓN?

Cuando una persona permanece demasiado tiempo en una posición, la piel y los tejidos pueden dañarse.

El daño puede variar desde una ampolla hasta una herida abierta, la cual podría ser difícil de tratar. Si sufre una lesión por presión, esta podría tardar meses en sanar.

Las lesiones por presión también se conocen como úlceras de decúbito, escaras, úlceras por presión o llagas por presión. Pueden aparecer en cuestión de horas.



El primer signo de una lesión por presión, por lo general, es un área descolorida que no se pone blanca cuando se presiona.

Las personas de tez clara tienden a tener manchas rojas, mientras que las de tez más oscura suelen tener manchas de color púrpura o azul.

También podría sentir incomodidad o dolor.

¿CÓMO PUEDEN USTED Y SU CUIDADOR PREVENIR LESIONES POR PRESIÓN?

Si está en la cama:

- cambie su posición cada dos o tres horas, incluso ligeros movimientos pueden ayudar;
- use almohadas para evitar que las rodillas y los tobillos se toquen entre sí, en especial si usted está de costado;
- intente que las sábanas no tengan arrugas ni pliegues;
- si está sentado en la cama, tenga en cuenta que si se desliza puede causar lesiones en los glúteos y talones;
- pida ayuda si la necesita.

Si está sentado:

- alivie la presión inclinándose hacia adelante, o de lado a lado durante unos minutos, cada media hora.

¿ESTÁ EN RIESGO?

Es más probable que sufra una lesión por presión si:

- está sentado o acostado por periodos de tiempo prolongados;
- tiene la piel húmeda por transpiración o incontinencia;
- ha perdido la sensibilidad o el flujo sanguíneo es deficiente;
- no sigue una dieta equilibrada ni se mantiene hidratado;
- usa regularmente equipos médicos que le tocan la piel.

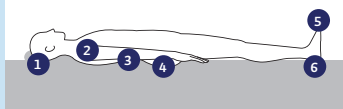
**AUNQUE USTED
ESTUVIERA EN
RIESGO,
LAS LESIONES
POR PRESIÓN
PUEDEN
EVITARSE**

¿QUÉ PARTES DE SU CUERPO CORREN MÁS RIESGO?

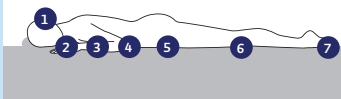
Las lesiones por presión mayormente ocurren en las zonas donde el cuerpo reposa el peso y donde los huesos están más cerca de la piel.

- 1 Cabeza
- 2 Hombros
- 3 Codos
- 4 Glúteos
- 5 Dedos del pie
- 6 Talones

Boca arriba



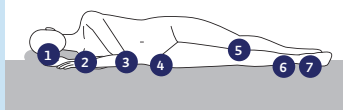
Boca abajo



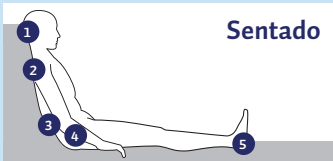
- 1 Cabeza
- 2 Mentón
- 3 Pecho
- 4 Codo
- 5 Genitales
- 6 Rodilla
- 7 Dedos del pie

- 1 Oreja
- 2 Hombro
- 3 Codo (exterior)
- 4 Cadera
- 5 Rodilla (interior/exterior)
- 6 Tobillo
- 7 Talones

De costado



Sentado



- 1 Cabeza
- 2 Hombro
- 3 Región lumbar
- 4 Glúteos
- 5 Talones

Si alguna de estas partes comienza a doler, hable con su profesional de la salud.

¿QUÉ MÁS PUEDE HACER?

- Consuma una dieta saludable y tome mucho líquido.
- Mantenga la piel limpia y seca.
- Pídale a su enfermero que lo ayude si tiene incontinencia.

Su enfermero, terapeuta ocupacional, fisioterapeuta, médico o nutricionista pueden ayudarle a planificar los cuidados necesarios para prevenir las lesiones por presión.

RECUÉRDELE A SUS CUIDADORES:
**AYÚDEME A MOVERME
SIN PRESIÓN**



**NEW ZEALAND
WOUND CARE
SOCIETY**
www.nzwcs.org.nz



**MINISTRY OF
HEALTH**
MANATŪ HAUORA



**HEALTH QUALITY & SAFETY
COMMISSION NEW ZEALAND**
Kupu Taurangi Hauora o Aotearoa



Te Kaporeihana Awhina Hunga Whara
PREVENTION. CARE. RECOVERY.

*Adaptado del material desarrollado por Counties Manukau Health
y Auckland District Health Board.*