



¿Qué hacer?



Lavado corporal con agua y jabones neutros, y aclarado con agua.



Secar sin frotar, haciendo hincapié en los pliegues.



Hidratar la piel con una fina capa de crema hidratante.



En zonas de prominencias óseas o puntos de presión aplicar ácidos grados hiperoxigenados (AGHO). Vigilar cualquier cambio en la piel.



Mantener la ropa de cama seca y sin arrugas.



En pacientes incontinentes cambiar el pañal regularmente.



En pacientes con drenajes, ostomías o heridas exudativas utilizar crema o spray barrera en los bordes.



Posicionar correctamente al paciente encamado.



En pacientes con riesgo de úlceras colocar taloneras y almohadas para aliviar la presión y evitar el contacto entre prominencias óseas.



En pacientes encamados con úlceras realizar cambios posturales con sábana entremetida, que evita el roce.



Al levantar a un paciente con riesgo o úlcera, utilizar cojines antiescaras.



Siga siempre las recomendaciones de los profesionales.

¿Qué no hacer?



No mezclar jabón y colonia en el aseo.



No dejar humedecidas las zonas de pliegue (hongos y lesiones por humedad).



No usar colonias ni alcoholes (secan la piel).



No masajear zonas de prominencias óseas, ni puntos de presión (provoca fricción).



La humedad favorece las lesiones y las arrugas puntos de presión y roce.



No utilizar doble pañal.



No colocar al paciente sobre puntos de presión. No retirar los restos de cremas con óxido de zinc con agua.



Evitar superar las 4 horas en la misma postura si tiene cojín antiescaras. Evitar posicionar sobre la úlcera.



No elevar el cabecero más de 30°, utilizar la posición de cama sentado. No lateralizar más de 30° para evitar presión sobre la cadera.



No vendar los talones, ya que no deja ver el estado de la piel. No utilizar apósitos sistemáticamente para prevenir úlceras.



Si tiene úlcera en sacro, no levantar más de 2 horas. Procurar cambios posturales. No utilizar cojines en forma de círculo ni de materiales no homologados.