



Hospital Fundación San José

## **PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN Y OTRAS HERIDAS**

Unidad de Heridas Crónicas

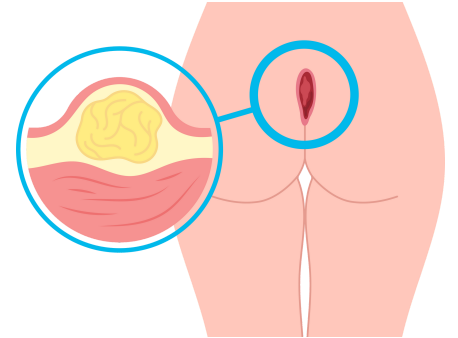


## ¿QUÉ ES UNA ÚLCERA POR PRESIÓN (UPP)?

Una lesión en la piel que está provocada por permanecer en una posición fija durante un tiempo prolongado. Esta presión prolongada sobre la piel corta el suministro de sangre (isquemia tisular), y sin sangre la piel se debilita e incluso puede morir.

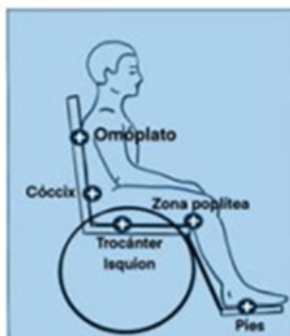
## ¿QUIÉN PUEDE TENER UPP?

- Personas encamadas o en silla de ruedas, que tengan movilidad limitada y precisen de ayuda externa para cambiar de postura.
- Personas con pérdida de sensibilidad (por ejemplo diabéticos) o con mala circulación (como en las arteriopatías).
- Es factor que incrementa el riesgo de UPP el tener la piel frecuentemente húmeda, ya sea por transpiración o incontinencia (tanto urinaria como fecal).
- La malnutrición también incrementa el riesgo de aparición de UPP (ya sea por desnutrición, deshidratación u obesidad).

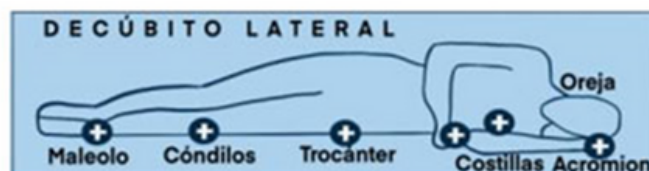


## ¿DÓNDE APARECEN LAS UPP?

Las prominencias óseas son las zonas más vulnerables a la aparición de las úlceras por presión, en función de la posición.

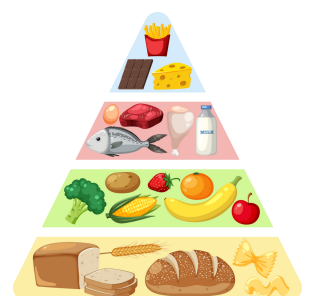
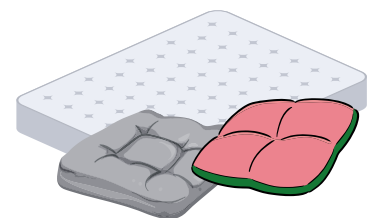


@geriatricarea



## ¿CÓMO PREVENIRLAS?

- Realizar cambios posturales cada 2-4h en función del grado de riesgo, incluso por la noche. Los cambios posturales se deben hacer tanto en la cama como en la silla.
- Utilizar superficies de alivio de presión, como colchones de aire en cama y cojines anti-escaras en silla.
- Revisar la piel con frecuencia, mantenerla seca e hidratada.
- Ante la aparición de zonas con enrojecimiento sobre prominencias óseas tomar medidas de prevención rápidamente (reducir la presión en la zona y aplicar productos específicos como ácidos grasos hiperoxigenados -AGHO- y extenderlos de manera suave, sin masaje ni presión).
- Hacer una adecuada ingesta de nutrientes.



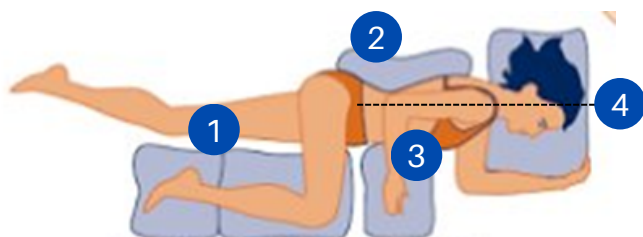
## ¿CÓMO REDUCIR LA PRESIÓN?



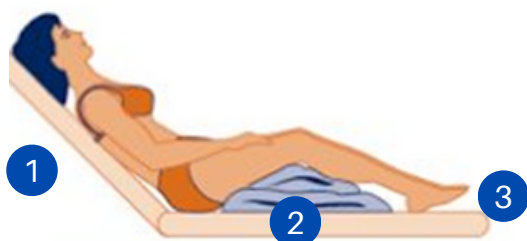
### POSICIÓN SUPINA

1. Una pequeña almohada sostiene la cabeza.
2. Los brazos relajados descansan a los lados del cuerpo.
3. Se coloca una pequeña almohada bajo los pies para que el talón no apoye sobre la cama y aliviar presión.

### POSICIÓN LATERAL



1. Almohadas sosteniendo el peso de la pierna.
2. Almohada en la espalda.
3. Las almohadas sostienen el brazo y la cabeza.
4. La cabeza en línea recta con la columna vertebral.



### POSICIÓN SENTADO INCLINADO

1. No elevar la cabeza más de 30° para evitar fuerza de cizalla entre el paciente y la cama.
2. Colocar almohada bajo las rodillas, para evitar que la persona se escurra.
3. Aplicar hidratación en los pies para evitar heridas. En caso de ya tener herida o alto riesgo colocar taloneras.

ulceras.net

## ¿QUÉ NO SE DEBE HACER?

- Evitar el arrastre del paciente en la cama al movilizarlo.
- No realizar masajes sobre prominencias óseas o enrojecidas.
- No usar productos con alcohol sobre la piel (como colonias), ya que la resecan.
- No se deben usar cojines en forma de rodete o flotador, ya que provocan elevada presión en su aro de superficie y favorecen la isquemia del tejido.
- No elevar la cama por encima de 30° de inclinación para evitar la presión en sacro y la fricción al deslizarse el paciente.
- No secar la piel frotándola con la toalla, realizarlo a toques.

**Complicaciones:** Infecciones que pueden propagarse al hueso e incluso a la sangre. Amputaciones. Prolongar la estancia hospitalaria y/o el tiempo de permanecer en cama.

El tratamiento de las UPP es delicado y muy costoso, por eso requiere del asesoramiento de profesionales sanitarios expertos.

### CONTACTO

Hospital Fundación San José.

Teléfono: 91 508 01 40

Correo electrónico: [hospitalfundacionsanjose.info@sjd.es](mailto:hospitalfundacionsanjose.info@sjd.es)

