

6. Dispositivos de alivio de presión

- Si fuera necesario puede hacer uso de estos dispositivos: colchones antiescaras, apósitos protectores, cojines antiescaras, almohadas, pregunte a su enfermera.

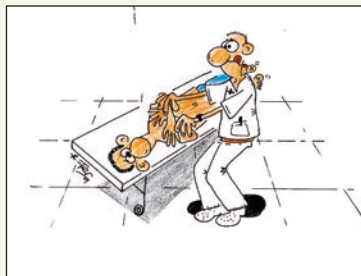


- Nunca use flotadores.
- El uso de estos dispositivos no sustituye a los cambios posturales.
- Evitar la elevación del cabecero de la cama más de 30°, para evitar el acumulo de presión en la zona sacra. Coloque la cama preferentemente lo más horizontal posible.

Cuidese, es su salud:

- Atender a estas personas es un trabajo duro, no se olvide de cuidarse también a usted mismo para poder estar al pie del cañón. Es necesario descansar, salir y distraerse.
- Para movilizar a su familiar es importante que tenga en cuenta lo siguiente:
- Avise a su familiar del movimiento a realizar y solicite su colaboración en lo posible.
- Solicite ayuda a otra persona si fuera posible, si le van a ayudar es importante la coordinación.
- Si fuera necesario y posible use material de ayuda, (sábanas debajo del paciente, deslizadores, grúas).
- Retire los objetos del entorno que le puedan molestar para realizar el movimiento (mesitas, alfombras, sillas...)
- Piense el movimiento que va a realizar antes de hacerlo.
- Asegurese un correcto agarre del paciente y no realice movimientos bruscos.
- Mantenga siempre la espalda recta, flexione las piernas para agacharse (no la espalda).

- Coloque sus pies separados para aumentar la superficie de apoyo y coloque un pie en la dirección del movimiento a realizar.
- Mantenga al paciente pegado a su cuerpo y use el cuerpo como contrapeso.



por su salud cuidador,
cuídese



Gerencia
de Atención
Integrada
Alcázar de San Juan

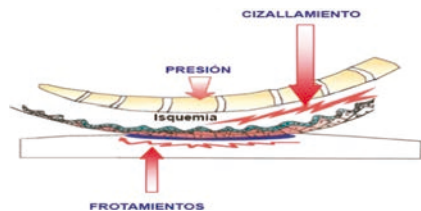


**Guía de información
y ayuda para cuidadores
y pacientes con riesgo
ulceras por presión**



¿Qué son las úlceras por presión?

Son heridas que se producen por muchas causas (estar mucho tiempo en la misma postura, ejerciendo presión en la zona, piel húmeda, malnutrición, deshidratación, etc), el aporte sanguíneo se altera de manera que el tejido se destruye y se produce la lesión.

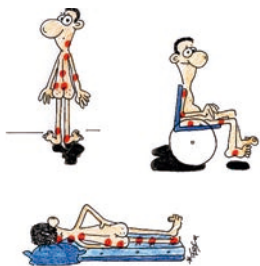


¿Se pueden evitar?

Sí, casi todas, como ahora explicaremos hay formas sencillas y al alcance de todos.

¿Dónde se producen?

Sobre todo en los puntos donde el paciente encamado o sentado está apoyado.



¿Cómo se previenen?

1. Vigilancia de la piel

- Vigilar la piel a diario, aprovechando el aseo, observar si hay, rojeces, ampollas, rozaduras o heridas.
- Las zonas de mayor riesgo son: hombros, escápulas, codos, caderas, glúteos, tobillos y talones... (prominencias óseas).

- Ante cualquier alteración, aumentar la frecuencia de los cambios posturales y consulte a su enfermera.



2. Higiene e hidratación de la piel

- La piel debe estar siempre limpia y seca. Lavar con agua tibia y jabón neutro, no frote, aclare y seque bien la piel con pequeños toquecitos, especial secado en las zonas con pliegues, no use colonia, alcoholes sobre la piel ni polvos de talco.
- Hidrate la piel con crema hidratante (excepto dónde haya heridas), si dispone de ello aplique ácidos grasos hiperoxigenados en las zonas de riesgo o de apoyo.
- No dar masajes en zonas de apoyo.

3. Control de la humedad

- Use ropa de algodón, las sábanas deben estar limpias, secas y sin arrugas.
- Los cambios de pañal se harán tantas veces como sea necesario.
- Si suda mucho, los cambios se harán con mayor frecuencia para mantener la piel limpia y seca.
- Usar productos especiales para proteger la piel de heces y orina (cremas de barrera).

4. Nutrición

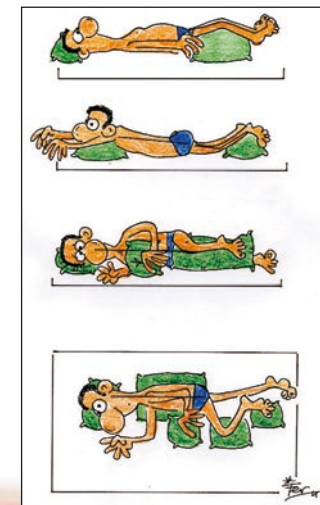
- Debe mantener una dieta equilibrada y variada y estimular la ingesta de al menos 2 litros de líquidos al día (agua, zumos...).



- Intente que la comida tenga una buena presentación y se adapte a sus gustos, estado de salud y capacidad de masticar y tragar.
- Vigile la pérdida de peso, y ante ella informe al médico o enfermera.

5. Movilización

- Hacer cambios posturales: si tiene movilidad, se le animará a que cambie de postura, si no se mueve habrá que ayudarlo a hacerlo.
- Si está en la cama, se le cambiará cada 2 ó 3 horas de postura ayudándose de una sábana entremetida y la colocación de almohadas según el esquema.
- Si está sentado, se le moverá de un lado para otro y hacia delante y detrás levantando los glúteos cada 60 minutos, si es capaz de hacerlo sólo que lo haga cada 15 minutos.



[Ante cualquier duda consulte a su enfermera]