

CUIDADOR

⇒ Cuidese:

- Descanse y duerma el tiempo necesario, si usted enferma no podrá cuidar.
- Mantenga sus relaciones sociales y sus actividades culturales y de ocio.
- Organícese y comparta las tareas con el resto de familiares/cuidadores.
- Solicite ayudas sociales si las necesita.
- Pida asesoramiento a su enfermera/o

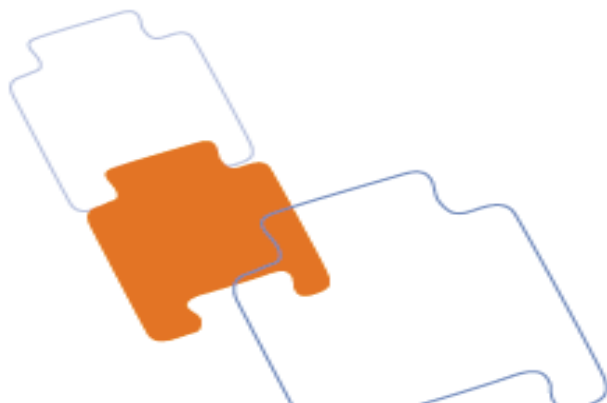
⇒ Avise a la enfermera/o si el/la paciente presenta:


- Fiebre.
- Pérdida importante de peso.
- Enrojecimientos, ampollas o heridas en la piel.


⇒ Avise a la enfermera/o si la úlcera o la herida:

- Duele.
- Desprende un mal olor.
- Está hinchada y/o enrojecida.


⇒ Avise a la enfermera/o si el apósito pierde líquido o si está sucio.




Enfermera/o 

Teléfono de contacto 

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org

 **Rioja Salud**

Plan de Calidad del Sistema Nacional de Salud 

MANUAL DEL CUIDADOR Prevención de las Úlceras por Presión

Gobierno de La Rioja
www.larioja.org



¿QUÉ ES UNA ÚLCERA POR PRESIÓN (UPP)?

Lesión producida en la piel por la presión y el roce mantenido en una zona del cuerpo

Presión + Tiempo = UPP

ZONAS QUE DEBEMOS VIGILAR



POSICIÓN TUMBADO/A
BOCA ARRIBA



POSICIÓN TUMBADO/A
BOCA ABAJO



POSICIÓN LATERAL



POSICIÓN SENTADO/A

COMO PREVENIRLA

⇒ Higiene:

- Lavado diario de piel y mucosas con jabón neutro.
- Aclare y seque la piel minuciosamente.
- Hidrate la piel con cremas fluidas.
- **No use alcohol, colonias o líquidos irritantes para limpiar la piel.**
- **No dé masajes en las zonas de roce.**
- Mantenga limpia la ropa de la cama y sin arrugas.



⇒ Cambios Posturales:

- Fomente la movilidad y la actividad física en la medida de sus posibilidades.
- **Persona encamada:**
Cámbiele de postura cada 2 a 3 horas de día y cada 4 horas por la noche.
Para moverla, **No la arrastre**, ayúdese de una sabana o hágala rodar.



• Persona sentada:

- Cámbiela de postura cada hora.
Si puede, recóquela cada media hora.
Protéjale las zonas de presión con dispositivos especiales.



No utilice rodetes ni flotadores.

⇒ Alimentación

- Coma de 3 a 5 veces al día lácteos, fruta, verdura, huevos, carne, pescado, (productos frescos o congelados).
- Reduzca el consumo de grasas.
- Ajuste el consumo de líquidos: 1,5 a 2 litros. (agua, zumos, caldos, gelatinas...).
- Evite el aumento o disminución excesivo de peso



A TENER EN CUENTA

⇒ Persona encamada:

- Siga los cambios posturales indicados.
- Si el paciente presenta una úlcera por presión, evite el apoyo sobre la úlcera/herida.
- Si presenta varias úlceras por presión, disminuya el tiempo de apoyo y aumente la frecuencia de los cambios posturales.
- Utilice dispositivos de apoyo especiales (almohadas, cojines...).

⇒ Persona sentada:

- Si no puede cambiar la postura cada hora, mantenga a la persona encamada y realice los cambios posturales indicados.
- Si presenta úlcera por presión, evite el apoyo sobre la úlcera/herida.
- Utilice dispositivos de apoyo especiales.

