

POR UNA
PIEL SANA

• EVITE LA HUMEDAD

• Cuando la humedad y otras sustancias permanecen sobre la piel durante un tiempo, causan el desarrollo de bacteria. Cuando la bacteria permanece sobre la piel durante cualquier período, puede irritarla y provocar más daños. Si usted usa un accesorio para ayudar con la incontinencia, revíselo regularmente y cámbielo cuando sea necesario. Si usted sufre de problemas intestinales o vesicales, limpie la piel tan pronto como se haya mojado Y **APLIQUE CREMA ANTIPAÑALITIS**

• MOVIMIENTOS

Es importante mantenerse en movimiento ya que aumenta la circulación de la sangre a la piel, los músculos y las articulaciones. Esto evita:

- Enlentecer la atrofia de músculos, tendones y ligamentos
- Retrasar la evolución de espasticidad.
- Evitar rigidez articular.



EDUCARTE, CAE BIEN

NUTRICIÓN E HIDRATACIÓN:

Comer adecuadamente y mantener un peso saludable es importante para prevenir las úlceras por presión. Es necesario proporcionar un aporte de nutrientes y de líquidos adecuándolos a la situación clínica del paciente.

RECUERDE

La familia es parte fundamental del cuidado del paciente ya que forma parte de su recuperación. El conocimiento, la experiencia del personal de salud y su dedicación favorecerán a la adaptación a esta situación y así mejorar la calidad de vida de su paciente

Programa de Educación al paciente y la familia
Programa Clínica de Heridas- Piel Sana

Kra 48 #70-38 3° piso
Teléfono: 3091999 ext.1059
www.clinicageneraldelnorte.com
Barranquilla-Colombia

PIEL SANA: PREVENCIÓN Y CUIDADOS DE LA PIEL EN PACIENTES CON RIESGOS DE LESIÓN POR PRESIÓN.



Cuidado de la Piel

En las personas ancianas o enfermas que cuidamos es frecuente la aparición de enrojecimientos o lesiones en la piel provocadas principalmente por el roce, presión y humedad. Estos enrojecimientos, erosiones o heridas se llaman Lesión por presión.

VIGILADO SuperSalud



CLÍNICA
GENERAL
DEL NORTE
Un compromiso con la vida

Mercadeo y Comunicaciones OCGN

VIGILADO SuperSalud

Que es una LESIÓN por PRESION?

Las úlceras por presión son lesiones isquémicas, es decir, por falta de riego sanguíneo, se provoca la muerte de los tejidos, posterior necrosis, comenzando en la piel.

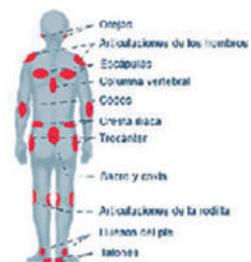
Quien esta EN RIESGO?

Usted tiene riesgo de padecer una Lesión por presión si:

- Pasa la mayor parte del día en una cama o una silla.
- Tiene sobrepeso o peso insuficiente.
- No es capaz de controlar los intestinos o la vejiga.
- Tiene disminución de la sensibilidad en un área del cuerpo.
- Pasa mucho tiempo en una posición.

LOCALIZACIONES MÁS FRECUENTES

Las Lesiones por Presión pueden aparecer en cualquier lugar del cuerpo, dependiendo de la zona de piel que esté sometida a mayor presión y de la postura más habitual del paciente.



Se produce en cualquier parte del cuerpo dependiendo en la posición que se encuentre, como región sacra, trocánter, glúteos, región escapular, rodillas, tobillos y talones, entre otros.

¿CÓMO APARECEN LAS LESIONES POR PRESIÓN?

Las Lesiones por presión pueden aparecer rápidamente, por lo tanto es importante revisar todos los días de pies a cabeza y prestar atención a los signos de advertencia y actuar de inmediato para prevenir que aparezcan o empeoren.

Estas se presentan como:

- Cambios de color en la piel (rojo, negro)
- Cambio de temperatura corporal (calor)
- Ampollas
- Perdida de las capas de la piel



RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA PIEL

Las tres pautas más importantes para prevenir las Lesiones por presión son:

- Cuide la piel (LUBRICACIÓN).
 - Realice cambios de posición para aliviar la presión (MOVIMIENTOS Y EVITE LA HUMEDAD).
 - Consuma una dieta balanceada.
- **CUIDADO DE LA PIEL**
 - Al bañarse use una tela suave y no restriegue con fuerza, evite lesionar la piel.
 - Trate de mantener su piel limpia y seca en todo momento sobre todo áreas debajo de mamas e ingle.
 - Use una crema humectante para evitar que su piel se seque y se quiebre y para protegerla del aire seco y frío. **NO UTILIZAR LOCIONES, NI COLONIAS, NI TALCOS.** Úsela preferiblemente en cada cambio de posición.
 - Evite masajear la piel en las áreas con prominencias óseas.

• CAMBIOS DE POSICIÓN

- Cuando usted no se encuentra bien o tiene poca movilidad, puede ser difícil cambiar de posición o moverse por sí solo. Por ello, es muy importante que la persona tenga la capacidad física para moverse o cambiar de posición por ella misma. Los sujetos que por sí solos no pueden cambiar de posición necesitarán ayuda para ello y deben realizarse cada 2 horas.
- No arrastrar al sujeto al cambiarlo de postura
- No utilice flotadores o rodets cuando el individuo esté sentado.
- Realice los cambios en la posición de decúbito alternativamente, derecha, izquierda y boca arriba
- Cuando este sentado debe inclinarse hacia adelante y moverse de lado a lado para evitar presión prolongada.
- Use una sábana sobre la superficie de la cama o silla para deslizarlo y ayudar a reducir la fricción.
- Evite arrugas o pliegues, la ropa de cama debe ser de algodón, lino o hilo(incluido la vestimenta).
- Si usted corre el riesgo de tener una úlcera por presión, debe usar una variedad de equipo especial para ayudar a reducir la presión en áreas particulares. Estos incluyen colchones, almohadas, cojines, **EVITE EL USO DE BOLSAS DE AGUA.**

