

¿Qué son las úlceras por presión (UPP)?

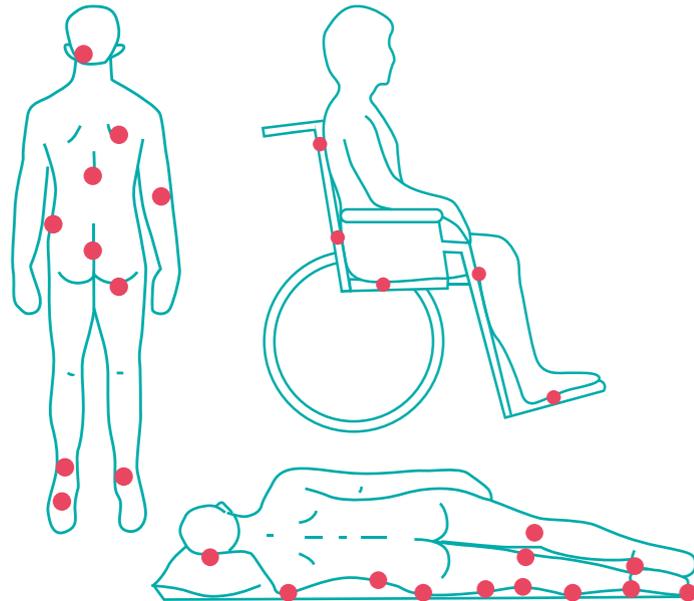
Son heridas de la piel que aparecen por la presión, roce o fricción mantenidos en una zona del cuerpo. Popularmente se las conoce como "llagas".

Personas que tienen riesgo de desarrollar una úlcera por presión

- Personas de edad avanzada.
- Personas encamadas, inmobilizadas en sillas de ruedas o, con dificultad para moverse solos.
- Personas con problemas circulatorios o sensitivos que tienen alterada la percepción del dolor.
- Personas con problemas nutricionales, ya sea obesidad, extrema delgadez, desnutrición, deshidratación...
- Personas con piel seca, poco elástica o con lesiones.
- Personas con incontinencia urinaria y/o fecal.
- Determinadas enfermedades crónicas, neurológicas y/o estado mental alterado.
- Consumo prolongado de algunos medicamentos como corticoides o citostáticos.

Dónde se producen con mayor frecuencia

Las zonas más frecuentes donde se desarrollan las UPP's son las zonas óseas más prominentes, como puede ser codos, caderas, nuca, espalda y su parte inferior (sacro), nalgas, talones, lateral de rodillas...



Portal del Paciente Quirónsalud
Accede online a tus resultados y gestiona tus citas en quironsalud.es o en nuestra App.

DESCÁRGATE
NUESTRA APP



Cita previa

901 500 501

quironsalud.es

Hospital
quirónsalud
Toledo

Hospital Quirónsalud Toledo
Urbanización Tres Culturas, s/n
45005 Toledo
925 266 100

Quirónsalud, la salud persona a persona.

Más de 100 hospitales, institutos y centros médicos dedicados a tu salud en 13 comunidades autónomas: Andalucía | Aragón | Baleares | Canarias | Castilla La Mancha | Cataluña | Comunidad Valenciana | Extremadura | Galicia | Madrid | Murcia | Navarra | País Vasco

Recomendaciones al alta para personas con riesgo de úlceras por presión



Hospital **quirónsalud**
Toledo

Medidas de prevención

HIGIENE

- Utilizar jabón neutro y agua tibia para la higiene.
- Mantener la piel limpia y seca especialmente de la zona perianal en caso de incontinencia. Usar colectores, empapadores u otro tipo de dispositivos que favorezcan la transpiración y eviten la humedad en la zona. Limitar el uso de pañales si no es estrictamente necesario. En caso de necesitarlos, cambiarlos de forma frecuente.
- Mantener la piel limpia y seca, teniendo especial cuidado en ingles, mamas y pliegues.
- No abusar de la colonia. Reseca la piel.
- Mantener la piel hidratada.
- Aplicar de forma suave, soluciones especiales para la prevención de úlceras: ácidos grasos hiperoxigenados, en las zonas de riesgo de presión.
- No hacer masajes en las zonas de riesgo.
- Aplicar productos barrera en zonas expuestas a humedad: zona perinanal, pliegues... (ej: pasta lassar, cavilon®)
- La ropa de la cama debe estar seca, sin arrugas. Estire bien la sábana bajera al realizar los cambios posturales.
- Usar calcetines de algodón gruesos y sin gomas para evitar lesiones por roce en talones y tobillos.



MOVILIZACIÓN

- Evitar el encamamiento prolongado. Levantar de la cama, si su estado lo permite, de forma diaria.
- Si el paciente presenta una úlcera evitar el apoyo sobre la herida.
- Utilizar almohadas para evitar apoyar las zonas de riesgo o ya lesionadas.
- No utilizar flotadores ni cojines en forma de rueda de ningún tipo de material. Su uso favorece la aparición de UPP en las zonas de apoyo del flotador, ya que concentra la presión en dicha zona.
- Es recomendable el uso de colchones especiales, cojines, protectores de talones... para el alivio de presión (su uso no excluye la necesidad de realizar cambios de posición de forma frecuente).
- En cama, cambiar de posición cada dos-tres horas haciendo rotación por las siguientes tres posiciones: boca arriba, lateral derecho y lateral izquierdo.
- No arrastrar a la persona para moverla, se puede ayudar de una sábana o hacerla rodar.
- Si el individuo está sentado en silla de ruedas, sillón, sofá... cambiar de posición cada hora, recolocando al individuo sin arrastrar.
- Evitar estar sentado durante un período de tiempo prolongado en pacientes de alto riesgo.

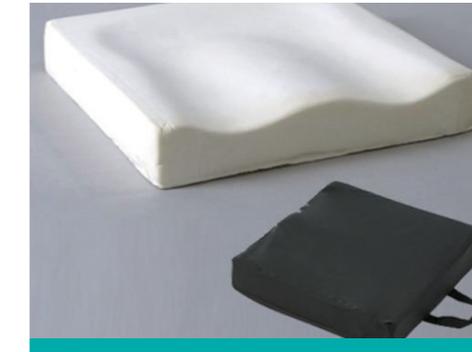


ALIMENTACIÓN / NUTRICIÓN

- Es necesaria una correcta nutrición para prevenir la aparición de UPP.
- Seguir una dieta rica en proteínas y vitaminas, y tomar líquidos abundantes para evitar la sequedad de la piel, si no hay contraindicaciones médicas al respeto.

Superficies especiales

SUPERFICIES ESTÁTICAS VISCOELÁSTICAS



SUPERFICIES DE AIRE



Signos de alarma

Consulte a su enfermera o médico:

- Si aparece enrojecimiento en zonas de presión que no palidecen al quitar dicha presión.
- Si aparece algún signo de infección en la úlcera, éstos son:
 - Inflamación o enrojecimiento
 - Dolor
 - Mal olor en la zona
 - Supuración de aspecto purulento.

Más información en:

- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000147.htm>
Información sobre prevención de úlceras por decúbito.
- <https://www.youtube.com/watch?v=m7Os47ISRpg>
Video demostrativo de cambios posturales para evitar lesiones por presión.
- <http://www.pacientesycuidadores.com/cambios-posturales-para-la-prevencion-de-las-ulceras-por-presion/>
Video demostrativo sobre los cambios posturales para la prevención de UPP.
- <http://www.pacientesycuidadores.com/como-prevenir-una-ulcera-por-presion/>
Información sobre medidas preventivas.