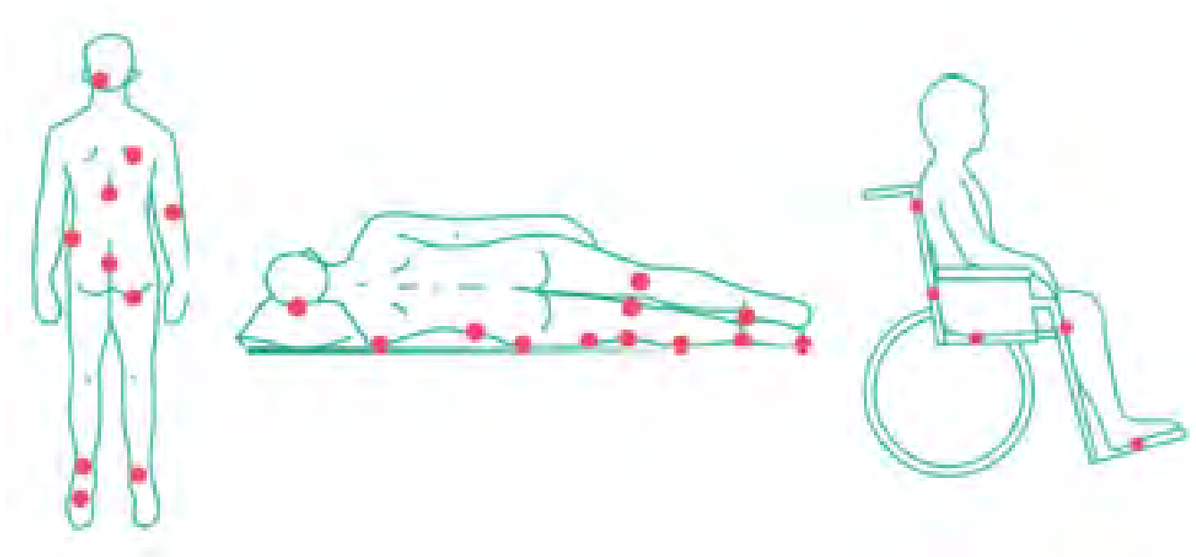
Prevención de lesiones por presión

¿Qué es una lesión por presión?

Se le llama lesión por presión a una lesión de la piel que se produce cuando se ejerce una presión continua sobre una zona determinada. Normalmente es una prominencia ósea, comúnmente conocidas como “ulceras por presión”.

Sitios de presión donde se puede producir una lesión



¿Qué debo observar?

Los sitios de presión enrojecidos que no regresan a su color natural después de 30 minutos son un signo temprano de una lesión por presión.

Cuidados para prevenir una lesión

- Tener una dieta balanceada
- Mantenerse hidratado
- Tener la ropa de cama limpia, seca y sin arrugas
- Realizar cambio de posición cada 2-3 horas
- Utilizar aceites que ayuden a oxigenar la piel
- Cambiar el pañal cuando esté mojado
- Utilizar colchones especiales y/o almohadas para el manejo de la presión
- Proteger sitios de presión con un apósito preventivo
- Tener la piel limpia, seca y humectada

Recomendaciones adicionales

- Realiza actividad física
- Utiliza medias de compresión apropiadas
- Utiliza ropa cómoda

¿Qué debemos evitar?

- Elevar más de 30° la cama del paciente
- Dejar humedad en los pliegues de la piel
- Dar masajes en los sitios de presión
- Utilizar cremas o soluciones que contengan alcohol

Educación paciente y familia
Clínica de heridas
Para dudas comunícate:
clinicadeheridas@servicios.tecsalud.mx

TecSalud