

Consejos en la manipulación de personas dependientes

- Asegúrese de que la movilización no esté contraindicada.
- Explique a la persona el movimiento que va a hacerle.
- Mueva a la persona de forma suave evitando movimientos bruscos.
- Al mover a personas dependientes, sea consciente de que como cuidador está expuesto a sufrir lesiones que podrá evitar siguiendo estos otros consejos:
- Mantenga siempre la espalda erguida.
- Flexione las piernas y no la columna al levantar o movilizar peso.
- Separe los pies para tener más estabilidad.
- Contraiga la musculatura de los glúteos y abdomen antes de iniciar el esfuerzo.
- Busque soportes y asideros seguros.
- Empujar es mejor que estirar.
- Trabaje con la altura adecuada al nivel de las caderas.
- Tenga cerca del cuerpo la carga a coger.
- Si debe moverse entre dos personas, es necesario que se pongan de acuerdo (una dirige y da las órdenes).
- Si la persona es muy dependiente y dispone de medios como grúas, utilícelas, ya que le facilitará mucho su trabajo.
- Lavado de manos antes y después de manipular

CUIDAR AL CUIDADOR.

NO SE OLVIDE DE USTED, CUÍDESE.

- Cuide su estado de salud.
- Duerma y descansa lo necesario.
- Relaciónese con sus amigos, conocidos compañeros tanto como le permita su situación real.
- Procure distraerse.
- Déjese ayudar por quienes también piensan en usted.
- Pida ayuda y déjese asesorar por su enfermera, trabajadora social u otro personal cualificado.

PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN

¿Qué son las úlceras por presión?

También llamadas úlceras por decúbito, escaras o llagas.

Una **úlceras por presión** es toda lesión de la piel que se produce en cualquier parte del cuerpo que sufre una presión prolongada sobre un plano duro.

¿Por qué se producen?

Fundamentalmente por la **presión directa** (el peso del cuerpo aprieta los tejidos entre la cama y el hueso), pero también por la **fricción** (al subir al paciente hacia la cabecera arrastrándolo) y el **deslizamiento** (cuando el paciente está sentado y se va resbalando poco a poco).

La presión mantenida, durante mucho **tiempo**, provoca que la sangre no fluya por los vasos de la zona afectada, produciéndose la lesión. Por tanto podremos afirmar que la causa de las úlceras es la presión mantenida a lo largo del tiempo.

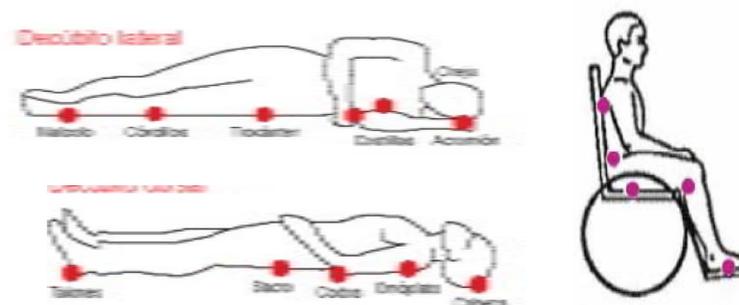
ULCERA = PRESIÓN + TIEMPO

¿Cómo se pueden evitar?

Las úlceras por presión **son evitables** en la mayoría de los casos. Es posible conseguir que no aparezcan:

1. Cuidando la piel cada día:

- Utilice agua tibia y jabón neutro, aclare abundantemente, secar sin frotar, aplicar alguna crema hidratante
- Vigile la zona de los pliegues cutáneos.
- Aproveche este momento para vigilar las zonas de riesgo: (sacro, caderas, talones, tobillos, codos...).



2. Controlando la incontinencia:

- La piel de las zonas que están en contacto con la humedad es más frágil porque esta se reblandece.
- En el caso de que el paciente sufra incontinencia urinaria o fecal, es necesario utilizar pañales absorbentes, sondas o colectores, que deben cambiarse cada vez que sea necesario.
- Use cremas barrera (consulte con su enfermera).
- En cada cambio de dispositivo hay que hacer una higiene correcta de la piel, limpiando e hidratando bien la zona circundante.

3. Aportando nutrientes y líquidos:

- Debe ofrecerse al paciente una dieta equilibrada y muchos líquidos.
- La dieta debe contener el tipo de alimentos y la cantidad necesaria que aporten los nutrientes que se necesitan, evitando el sobrepeso o la pérdida de peso excesiva.
- Es importante asegurar el aporte diario de proteínas (carne, pescado, huevos y lácteos), vitaminas y minerales (frutas, verduras y hortalizas frescas).
- Hay que ofrecer al paciente muchos líquidos (agua, zumos, infusiones): debe beber al menos un litro y medio al día. Salvo contraindicación médica.

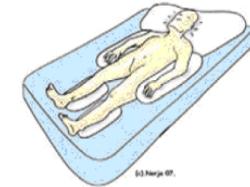
4. Disminuyendo la presión:

- Hay que estimular la actividad, hacer cambios de postura y usar colchones y cojines especiales y sistemas de protección local. **No utilizar flotadores**, están contraindicados por disminuir el riego sanguíneo.
- Si el paciente puede hacer movilizaciones por sí mismo, hay que fomentar y facilitar la movilidad y la actividad física, en la medida de lo posible, y animarle a que haga movilizaciones con frecuencia.
- Recomiéndele que cambie los puntos de apoyo en la cama o en la silla cada 15 o 30 minutos.
- Los cambios de postura son imprescindibles tanto en la prevención como en el tratamiento de las úlceras por presión.
- Ayude a cambiar de postura al paciente que está en cama o sentado, si no puede hacerlo por sí mismo. Cambie de postura al paciente cada 2 o 3 horas.
- Evite colocar al paciente sobre las úlceras para no interferir en la curación.
- Mantenga la alineación del cuerpo del paciente. Movilice al paciente siguiendo una rotación establecida: costado derecho, tendido boca arriba y costado izquierdo.
- Haga coincidir las comidas con la posición boca arriba.

- Aproveche los cambios posturales para ofrecerle la cuña o la botella para sus necesidades.
- Al hacer el cambio de postura, no arrastre el cuerpo del paciente: móvilo utilizando una sábana doblada para evitarlo.
- Evite las migas y las arrugas en las sábanas.

Tumbado boca arriba

- La cabecera de la cama debe estar lo más plana posible (no hay que elevarla más de 30°).
- Coloque un cojín bajo las piernas, dejando los talones al aire, sin contacto con la cama.



Tumbado de costado

- Flexione la rodilla contraria al lado donde quiera voltearlo.
- Gire al paciente.
- Coloque una almohada paralela a la espalda.
- Saque el hombro sobre el que se apoya el cuerpo.
- Coloque una almohada entre las piernas.



Sentado

- Coloque al paciente apoyado en el respaldo del asiento, con la espalda lo más recta posible.
- Para descargar la presión sobre las nalgas, ínstelo a que las mueva de un lado a otro cada 15 minutos. Si el paciente no puede hacerlo por sí mismo, ayúdele a hacerlo como mínimo una vez cada hora.

