



GERENCIA DE ASISTENCIA SANITARIA DE SORIA

Guía para pacientes y Familiares

Prevención UPP

En las úlceras por presión el cuidado externo es fundamental

Cuidados locales
Cambios posturales
Superficies de apoyo
Protectores locales

Dieta variada Rica en proteínas
Arginina, vitaminas y minerales

Actuar desde dentro también es muy importante

Recomendaciones Nutricionales

Las siguientes recomendaciones nutricionales le ayudarán a mantener o mejorar el estado nutricional y acelerar la cicatrización de las úlceras por presión



Incluya diariamente en su dieta alimentos de todos los grupos tal como muestra la piramide



* Alimentos proteicos de elevada calidad nutricional

SENC, 2004

■ Adopte una **postura cómoda al sentarse** en la mesa o reclinarse en la cama para comer

■ **Aproveche el momento en que tiene más apetito para comer** aquellos alimentos que tienen mayor aporte calórico y proteico

■ **Incluya todos los días alimentos proteicos** en la comida y en la cena (carne, pescado, huevos, lácteos y legumbres)

■ Para aumentar el aporte proteico y calórico es útil **añadir a los platos principales** queso rallado o clara de huevo,

■ Incorpore en su dieta **alimentos ricos en arginina**: bacalao seco, almendras, anchoas, soja en grano, trucha, salmón, etc. En su farmacia puede encontrar arginina en polvo para añadir a cualquier tipo de líquido, sopa o puré. Para mayor información consulte a su enfermera

■ Consuma diariamente **fruta rica en vitamina C**: fresas, kiwi, naranja, pomelo, mandarina o zumo de limón

■ Incluya **verduras y hortalizas** en su dieta diaria. Son fuentes de **vitaminas, minerales y fibra**

■ Procure beber de **4 a 8 vasos de agua** o infusiones diarios, preferiblemente fuera de las comidas. Si tiene dificultades para tragar los líquidos añada espesantes de venta en farmacias. Para mayor información consulte a su médico o enfermera

■ **Mantenga un peso adecuado.** La obesidad y la delgadez son enemigos de las úlceras por presión

■ Realice la **higiene bucal** después de las comidas.



las proteínas son necesarias para conseguir tejido nuevo



La arginina, las vitaminas y los minerales aceleran la cicatrización de la ulcera



El agua hidrata y mejora la calidad de la piel

Examen Diario de la Piel

- Realice la **higiene personal diaria** con agua templada y jabón neutro. Aclare y seque bien la piel sin frotar
- **Revise el estado de la piel durante el aseo**, teniendo en cuenta principalmente las zonas expuestas a humedad y puntos de apoyo según la posición: nalgas, talones, coxis, caderas, rodillas, etc. vigilando si han aparecido zonas rojas en los puntos de presión, y si es así, procurar aliviar la presión con almohadas y avisar a la enfermera para que lo valore.
- ■ **Busque zonas** que estén **enrojecidas**, revise rozaduras, ampollas o cualquier herida que presente la piel
- **Mantenga la piel limpia y seca**, sobre todo en la zona genital y en los pliegues de la piel
- **Aplique cremas hidratantes** o aceites, masajeando suavemente en sentido circular. Evite las zonas enrojecidas o con herida
- **No aplique** directamente sobre la piel **ningún producto irritante**, tipo alcohol, colonia, etc.

Ropa de cama

- **Mantenga la ropa de la cama limpia, seca**, sin arrugas y sin restos de alimentos
- Utilice **sábanas y pijamas de tejidos naturales**, preferentemente algodón o lino
- Tenga la habitación limpia, bien ventilada y **asegure una adecuada temperatura ambiental**, evite la calefacción muy elevada

Control de la humedad

- En caso de **incontinencia**, proteja con **pañales absorbentes** y cambie inmediatamente el pañal húmedo
- En caso de **fiebre y sudoración extrema**, **cambie la ropa y sábanas** cuando sea necesario y contacte con su médico

Alivio de la presión

Los siguientes consejos le ayudarán a reducir la presión para evitar que su peso recaiga sobre la misma zona, y así conseguir la máxima protección

SI PUEDE CAMINAR Y SIEMPRE QUE SU ESTADO LO PERMITA

- **Evite estar sentado** más de 2 horas seguidas

SI NO PUEDE CAMINAR PERO PUEDE ESTAR SENTADO

- **Evite sentarse** si tiene una **úlcera** en la **zona de asiento**. Si no puede variar la posición, estírese en la cama
- **Varíe su posición cada hora** así evitará sobrecargar la zona de las nalgas. **Si puede levantarse, hágalo cada 15 minutos**
- Utilice **cojines, almohadas o superficies especiales** para **proteger las zonas de**

asiento: nalgas, codos, hombros, muslos, talones o cualquier otro punto de apoyo

■ Realice **ejercicios pasivos**, mueva las articulaciones, **3-4 veces al día**

■ **No** utilice nunca cojines en forma de rueda independientemente del material con el que estén confeccionados ya que los flotadores y cojines con esa forma aumentan la presión en las zonas que rodean el flotador



SENTADO

SI ESTA ENCAMADO

- **Nunca** debe **apoyarse** sobre la **úlcer**a **por presión** o sobre una zona enrojecida de la piel
- **No eleve el cabecero de la cama más de 30 cm** así evitará escurrirse o deslizarse y frenarse con los talones
- **Cambie de postura cada 2-3 horas durante el día y cada 4 horas durante la noche**
- Es **recomendable** establecer una **rotación programada e individualizada** para asegurar que todas las zonas tienen un alivio durante un tiempo
- **Utilice almohadas o cojines** de diversos tamaños **para proteger las zonas de riesgo**, dejando al aire, talones, tobillos, codos, rodillas o nalgas

- Le sugerimos la siguiente rotación:



DURANTE EL DÍA

7:00-9:00 h: acostado de lado derecho

9:00-12:00 h: acostado de lado izquierdo

12:00-14:00 h: acostado boca arriba/abajo

14:00-16:00 h: acostado de lado derecho

16:00-18:00 h: acostado de lado izquierdo

18:00-21:00 h: acostado boca arriba/abajo



POR LA NOCHE

21:00-24:00 h: acostado de lado derecho

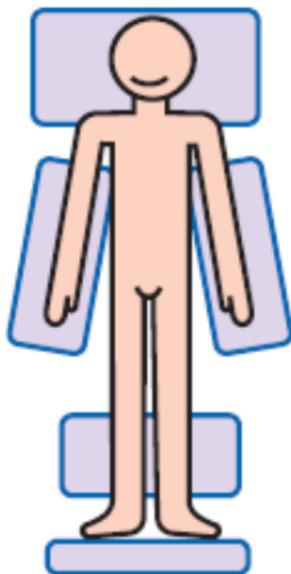
24:00-3:00 h: acostado boca arriba/abajo

3:00-7:00 h: acostado boca arriba/abajo

Posiciones en la cama

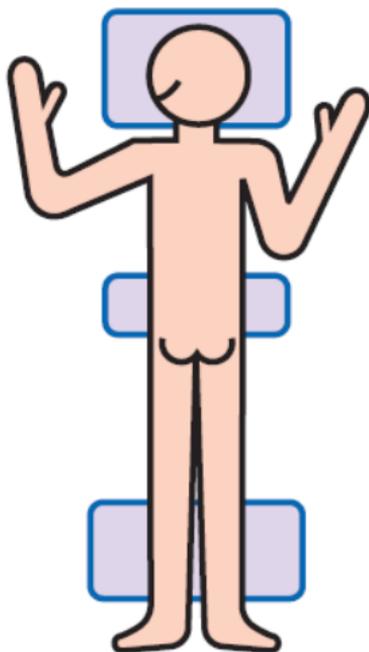
Acostado boca arriba

- Acuéstese boca arriba de forma que la cara se encuentre alineada con el cuerpo
- Coloque una almohada que proteja la región superior de los hombros, cuello y cabeza, y otra que proteja los codos
- Ponga un cojín debajo de las piernas dejando al aire los talones
- Realice una ligera rotación de los tobillos



Acostado boca abajo

- Colóquese boca abajo con la cara vuelta a lado sobre un cojín con los brazos en flexión apoyados sobre una almohada y las palmas giradas hacia abajo.
- Coloque una almohada pequeña debajo del abdomen y un cojín debajo de las piernas, dejando al aire talones, tobillos y dedos de los pies.



Acostado boca abajo

- Colóquese de costado izquierdo o derecho con las piernas ligeramente flexionadas y coloque una almohada entre las rodillas y los tobillos.
- Coloque otra almohada que proteja la parte superior de los hombros, cuello y cabeza

