

## Prevención de Úlceras por Presión: Información para pacientes

**Cambiar el cuerpo de posición frecuentemente es la mejor forma de prevenir úlceras por la presión continua sobre la piel**

**Úlceras por Presión** son áreas de la piel que se rompen como resultado de la presión continua o la fricción. Se recomienda prevenirlas porque pueden ser dolorosas, pueden infectarse y tardar en sanar.

Algunas personas desarrollan úlceras con mayor facilidad. Como por ejemplo, las personas en cama o silla de ruedas, los envejecientes y las personas muy enfermas.

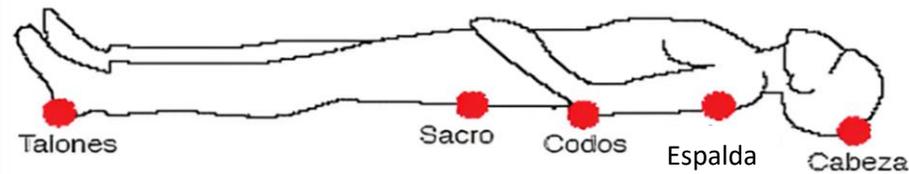
Es posible que mientras se encuentre en el hospital se le recomiende cambiar de posición frecuentemente. Una de las razones será evitar presión continua sobre las partes del cuerpo que sobresalen tales como la cabeza, los codos y talones.

Si el médico se lo ordena, haga un esfuerzo por moverse y por cambiar de posición. Pida asistencia. Pararse con cuidado, salir de la cama con ayuda y caminar algunos pasos puede ayudar a prevenir las úlceras por presión.

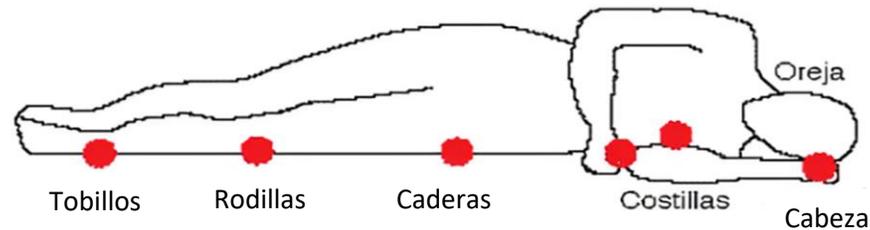
# Las áreas del cuerpo más propensas al desarrollo de úlceras por presión aparecen marcadas con puntos rojos

Imagen de blogspot.com

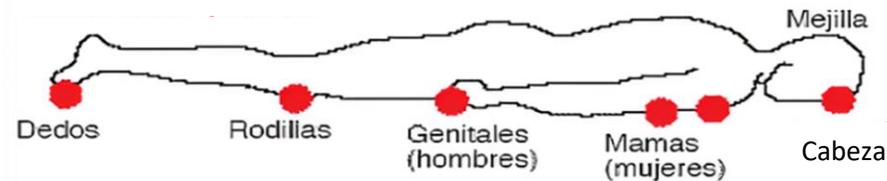
## Acostado boca arriba



## Acostado de lado



## Acostado boca abajo



### Para prevenir úlceras en la piel

- |  |  |
|--|--|
| <ol style="list-style-type: none"><li>1. Mantenga la piel limpia y seca.</li><li>2. Cambie el cuerpo de posición al menos cada 2 horas.</li><li>3. Consulte si puede usar almohadas y otros aditamentos para aliviar la presión sobre la piel.</li><li>4. Evite sentarse o acostarse sobre sábanas enredadas, celulares, espejuelos, cepillos u otros objetos.</li></ol> | <ol style="list-style-type: none"><li>5. No arrastre ni fricione la piel sobre la sábana.</li><li>6. Examine la piel e informe al médico cualquier molestia.</li><li>7. Tome agua y coma una dieta sana para que mantenga la piel más saludable.</li></ol> |
|--|--|