

Puntos clave para la prevención de las lesiones por presión

- Cambie de posición cada 15 minutos cuando esté sentado y por lo menos cada dos horas cuando esté acostado.
- Mantenga una dieta saludable e hidrátese según las recomendaciones de su proveedor de servicios de salud.
- Para proteger su piel, báñese con regularidad y aplique crema protectora cuando sea necesario.
- Revise su piel diariamente, prestando especial atención a los puntos de presión indicados en este folleto. Use un espejo para las áreas difíciles de ver, o pida asistencia si no puede revisarse sin ayuda. Cuando tome un baño puede hacer su inspección diaria de la piel con facilidad.
- Cuídese activamente. Notifique a su proveedor de servicios de salud sobre los cambios en su piel en los puntos de presión (cambios de color, textura, temperatura o dolor) y solicite tratamiento. Pídale que examine su piel.
- Consulte a su proveedor de servicios de salud sobre otras maneras de prevenir las lesiones por presión.



Nuestros servicios:

Nuestro objetivo es ayudarle en el camino de su vida. Estamos listos para ayudarle y orientarlo para que alcance sus objetivos.

Contacto para más información:

Nursingservices@dshs.wa.gov

<https://www.dshs.wa.gov/altsa-homeand-communityservices/nursing-services>

DDANursingServices@dshs.wa.gov

<https://www.dshs.wa.gov/dda/nursing-services>

Agencias locales para la tercera edad
Comuníquese con la oficina de AAA de su localidad:

<https://www.dshs.wa.gov/AL TSA/resources>

La información y las gráficas que contiene este folleto están destinadas solamente a fines informativos y educativos generales y no pretenden sustituir a la asesoría médica aplicable el estado de salud de una persona específica, ni a la obtención de asesoría médica de un profesional calificado. Si tiene preguntas o inquietudes específicas, o si necesita asesoría médica sobre las lesiones por presión o su prevención, debe consultar a un profesional calificado apropiado.



Transforming lives

DSHS 22-1976 SP

Prevención de las lesiones por presión

Guía de prevención para el paciente



Administración de Apoyos para Adultos Mayores y a Largo Plazo del DSHS
Administración de Discapacidades del Desarrollo del DSHS



Transforming lives

¿Qué es una lesión por presión y cómo ocurre?

Una lesión por presión consta de daños en la piel y los tejidos subyacentes que son causados por la presión sobre una región ósea. Las lesiones por presión pueden formarse si no se mueve por períodos prolongados. La presión puede deberse a que está acostado en la cama o sentado en un sillón o una silla de ruedas. La presión también puede ser causada por dispositivos médicos, como tubos de oxígeno, catéteres urinarios, férulas y órtesis. Está en mayor riesgo de sufrir lesiones por presión si está inmóvil, es incontinente o tiene diabetes, problemas circulatorios o mala nutrición. Otros nombres para las lesiones por presión: escaras, úlceras por presión, llagas por presión o úlceras de decúbito.

Hidratación

Es importante que reciba suficientes líquidos para mantener una piel saludable. Los líquidos garantizan que los nutrientes de los alimentos que consume lleguen a las células de su piel. Absténgase de consumir bebidas con cafeína o alcohol, ya que pueden deshidratarlo. Algunos ejemplos de líquidos apropiados son agua (incluida el agua gasificada), leche, té herbal, sopa o caldo con bajo contenido de sodio, jugos y gelatina.



- Consulte a su proveedor de servicios de salud acerca de sus necesidades individuales de consumo diario de líquidos. Necesitará líquidos adicionales para reemplazar los perdidos en el vómito, la diarrea, la sudoración excesiva o si tiene una herida con secreciones abundantes.
- Preste atención a los primeros signos de deshidratación: Sed, boca seca, reducción de la producción de orina u orina oscura. Notifique a su proveedor de servicios de salud en caso de que su deshidratación no mejore al aumentar su consumo de líquidos.

Nutrición

Es importante consumir una dieta balanceada que incluya frutas y verduras, proteínas y carbohidratos sanos para mantener una piel saludable y para ayudar en la curación de las lesiones por presión, en caso de que ocurran.

- Cuando tiene peso bajo, tiene menos acojinamiento natural para proteger sus áreas huesudas, por lo que su piel puede degradarse incluso con poca presión. Cuando tiene sobrepeso, es más difícil redistribuir su peso para aliviar la presión. Además, el exceso de tejidos consume oxígeno y nutrientes que de otra manera podrían estar nutriendo su piel.
- Podría beneficiarse al consumir comidas más pequeñas y más frecuentes.
- Tome en cuenta los tamaños de sus porciones.
- Evite los alimentos con alto contenido de azúcar (dulces, pasteles, galleta, refresco, helado, etc.)
- Evite las dietas intensivas.

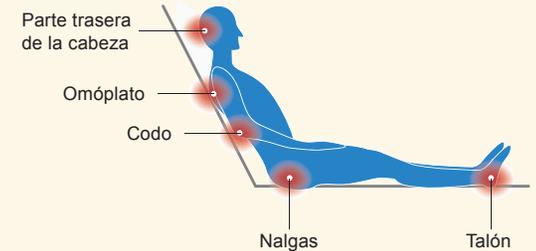
Si tiene trastornos que pueden verse afectados por la nutrición (como diabetes, hipertensión o insuficiencia cardíaca), consulte a su proveedor de servicios de salud. Si tiene poco apetito, consulte a su proveedor de servicios de salud acerca de una posible consulta de nutrición y suplementos nutricionales.

Cuidado de la piel

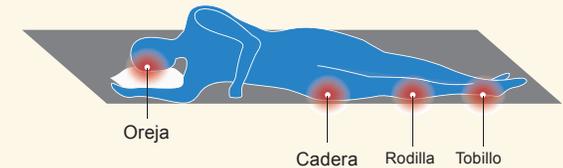
- Limpie la piel inmediatamente después de que se ensucie.
- Use jabón suave y un paño suave. Enjuague y seque por completo la piel después de limpiarla. Aplique humectante sin fragancia cuando sea necesario.
- Cambie los protectores o la ropa interior cuando se ensucien.
- Use protectores de tela para la cama, en lugar de protectores desechables que atrapan la humedad cerca de la piel.

Posicionamiento

- Mantenga la cabecera de la cama a un ángulo máximo de 30 grados.
- Posiciónese de modo que evite la presión directa sobre el hueso de su cadera cuando esté de costado. Coloque almohadas detrás de su espalda como apoyo. Coloque almohadas o cojines entre sus piernas y debajo de sus talones para evitar que sus rodillas y tobillos se toquen y para separar los talones de la cama.



- Evite que la ropa de cama y las prendas de ropa se arruguen.
- Revise que los dispositivos de alivio de presión no estén dañados.
- Evite aliviar la presión con cojines en forma de dona.



- Cuide de levantar su cuerpo y no arrastrarlo sobre la superficie.
- Redistribuya su peso por lo menos cada 15 minutos



y cambie de posición cada hora cuando esté en un sillón o una silla de ruedas. Redistribuya su peso por lo menos cada dos horas cuando esté en la cama.