

RECOMENDACIONES PARA PREVENIR LAS LESIONES POR PRESIÓN

¿Qué son lesiones por presión?

Lesión de la piel producida por la presión y/o el roce mantenidos en una zona del cuerpo.

PRESIÓN + TIEMPO = LESIÓN POR PRESIÓN

¿Dónde aparecen?

Pueden aparecer en cualquier lugar del cuerpo sometido a presión o deslizamiento. Dependiendo de la posición de la persona estas son las zonas que tenemos que vigilar:

POSICIÓN
TUMBADO BOCA
ARRIBA



POSICIÓN SENTADO



POSICIÓN LATERAL



POSICIÓN TUMBADO
BOCA ABAJO



¿Cómo prevenirlas?

Higiene

- Lavado diario de piel y mucosas con jabón neutro.
- Aclare y seque la piel minuciosamente, sin frotar, cuidando los pliegues.
- Hidrate la piel con cremas fluidas.
- No use alcohol, colonia ni líquidos irritantes para cuidar la piel.
- No de masajes en zonas de roce.
- Mantenga limpia la ropa de cama y sin arrugas.

Cambios posturales

Fomente la movilidad y la actividad física en la medida de lo posible.

❖ PERSONA ENCAMADA:

- Cámbiele de postura cada 2-3 horas por el día y cada 4 horas por la noche.

Cambios posturales (cont.)

- Para mover a la persona, no la arrastre, ayúdese de una sábana o gírela sobre el lateral con cuidado
- Si el paciente ya posee una lesión por presión, siga las instrucciones de su médico o enfermera para su cuidado y evite el apoyo sobre la lesión.
- Si presenta varias lesiones por presión, aumente la frecuencia de los cambios posturales.
- Utilice dispositivos de apoyo especiales en zonas de riesgo (almohadas, cojines...) tal y como se muestra en el dibujo:



❖ PERSONA SENTADA

- Si es posible, cámbiele de postura cada hora y recolóquela cada media hora.
- Utilice dispositivos de apoyo especiales para las zonas de presión.
- No utilice rodetes ni flotadores, están contraindicados.

Alimentación

- Realice 5 comidas al día, evitando periodos largos de ayuno y comidas muy copiosas.
- Se recomienda una ingesta diaria de 2 raciones de verdura, 2 de fruta, 2-3 de lácteos y 2 de proteína. Semanalmente: 2 días de hidratos de carbono y otros 2 de legumbres.
- Reduzca el consumo de grasa.
- Ajuste el consumo de líquidos 1-2 litros (agua, zumos, caldos, gelatinas...) salvo contraindicación médica.
- Vigile la ingesta y procure que el aporte proteico sea adecuado. Por ejemplo si el paciente come la mitad de la dieta vigilar que haya ingerido algún alimento proteico de la misma.



Avisé a su médico o enfermera:

- ❖ Si el paciente presenta:
 - Fiebre
 - Enrojecimientos, ampollas o heridas en la piel.
 - Pérdida importante de peso.
- ❖ Si la lesión por presión:
 - Duele
 - Desprende mal olor
 - Está hinchada y/o enrojecida.



PRESIOAGATIKO LESIOAK SAIHESTEKO GOMENDIOAK

Zer dira presioagatiko lesioak?

Gorputzeko eremu batean presioa edota marruskaduraren ondorioz sortutako lesioa azalean.

PRESIOA + DENBORA = PRESIOAGATIKO LESIOA

Non agertzen dira?

Presioa edo marruskadura pairatzen duen gorputzeko edozein tokitan agertu daitezke. Pertsonaren posizioaren arabera hauek dira zaindu behar ditugun eremuak:

AHOZ GORA
ETZANDA



ALBOZ ETZANDA



AHUSPEZ ETZANDA



ESERITA



Nola saihestu?

Higienea

- Egunero azala eta mukosak xaboi neutroarekin garbitu.
- Xaboa kendu eta azala arretaz lehortu, igurtzi gabe, tolesturekin kontuz ibiliz.
- Azala krema bigunarekin hidratatu.
- Ez erabili alkoholik, koloniarik ezta likido narritagarriak azala zaintzeko.
- Ez eman masajerik marruskadura eremuetan.
- Oheko arropa garbi eta zimurrik gabe mantendu.

Jarrera aldaketak

Mugikortasuna eta ariketa fisikoa ahal den neurrian sustatu.

❖ OHEAN DAGOEN PERTSONA:

- Aldatu postura 2-3 orduro egunean zehar eta 4 orduro gauean.

Jarrera aldaketak

- Pertsona mugitzeko, ez arrastatu, izara erabili edo alboz jarri kontu handiz.
- Pazienteak dagoeneko presioagatiko lesio bat badu, berau tratatzeko mediku edo erizainaren jarraibideak jarraitu eta lesioaren kontra jartzea saihestu.
- Presioagatiko lesio bat baino gehiago badu, jarrera aldaketen maiztasuna handitu.
- Arrisku eremuetan gailu bereziak erabili (burukoak, kuxinak...) marrazkian azaltzen den moduan:



❖ ESERITA DAGOEN PERTSONA:

- Aukerarik bada, jarrera orduro alda iezaiozu eta ordu erdiro berriro jarri
- Babes gailu bereziak erabili presio eremuetarako.
- Ez erabili ez flotagailu ez errodeterik, kontraindikaturata dago eta.

Elikadura

- Egunean 5 bider jan, denbora luzean baraurik egotea eta janari oso oparoak saihestuz.
- Egunean birritan jan behar dira barazkiak, 2 fruta, 2-3 esneki eta proteinadun 2 jaki. Astean: 2 egunetan karbono hidratoak eta beste 2 egunetan lekaleak.
- Grasa kontsumoa jaitsi.
- Likidoen kontsumoa egokitu, 1-2 litro (ur, zuku, salda, gelatinak...) medikuak kontrakorik adierazten ez badu.
- Jaten duzuna kontrolatu eta proteina kopuru egokia jaten duzula ziurtatu. Adibidez, pazienteak dieta erdia jaten badu, proteina kopuru bera duen zer edo zer jan duela ziurtatu beharko da.



Mediku edo erizainari jakinarazi:

❖ Pazienteak honako hauek baditu:

- Sukarra.
- Azalean gorritzeak, babak edo zauriak
- Pisu galtze handia.

❖ Presioagatiko lesioak:

- Min ematen badu.
- Txarto usaintzen badu
- Handituta edota gorrituta badago.

