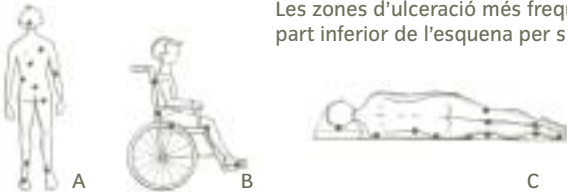


Les úlceres per pressió.

Consells per als pacients
i per a la persona que els cuida.

L'úlcera per pressió és una lesió de la pell en les zones del cos on l'os pressiona la pell contra una superfície exterior. A més de la pressió sobre la pell, altres factors que poden afavorir l'aparició d'una úlcera són: la immobilitat, la malnutrició, l'alteració de la consciència, la incontinència i l'edat avançada.

On es localitzen?	 <p>Les zones d'ulceració més freqüents són els ossos del maluc, els talons i la part inferior de l'esquena per sota la cintura (sacre).</p> <p>Els punts foscos indiquen les zones de pressió quan la persona s'ajeu d'esquena (A), quan s'asseu (B) i quan s'ajeu de costat (C).</p>
Com prevenir-les?	Les mesures bàsiques per evitar-les són: la cura de la pell, els canvis posturals, la utilització de superfícies especials.
Com tenir cura de la pell?	<ul style="list-style-type: none">• Examineu la pell cada dia, mireu si hi ha zones vermelles, taques o inicis d'úlcera. Fixeu-vos, sobretot, en les zones de recolzament.• Renteu-vos sovint per estar net i còmode. Utilitzeu aigua tèbia i sabó neutre. Utilitzeu cremes hidratants diàriament (ni colònies, ni alcohol, ni talc). <p>• No feu massatges sobre les prominències òssies. • Si hi ha incontinència, canvieu els bolquers sovint. • Mantingueu el llit sec i sense arrugues. Utilitzeu, preferentment, llençols de teixits naturals i suaus.</p>
Feu canvis posturals sovint	
Si la persona està enllitada :	<ul style="list-style-type: none">• Canvieu-la de posició cada dues hores.• Utilitzeu coixins i cunys d'escuma per sota les seves cames per tal de mantenir-li els talons aixecats. Col·loqueu-li també un coixí entre les dues cames. No utilitzeu coixins en forma de flotador.• Mantingueu el capçal del llit al més pla possible. Per dinar, aixequen el llit i torneu-lo a abaixar al cap d'una hora. No aixequen el capçal del llit més de 30° de la posició horitzontal.• Eviteu el fregament del malalt amb els llençols en estirar-lo cap amunt.• No el recolzeu sobre el maluc quan estigui de costat.
Si la persona està asseguda :	<ul style="list-style-type: none">• Canvieu-la de posició cada 15 minuts, però si no es pot moure tota sola, que alguna persona l'ajudi a fer-ho, com a mínim cada hora.• Heu de fer que mantingui l'esquena al més dreta i recta possible.• Col·loqueu coixins en les seves zones de recolzament. Eviteu els coixins en forma de flotador.
En què consisteix el tractament?	El tractament de les úlceres ha d'incloure l'alleugeriment de la pressió sobre l'úlcera, una dieta adequada en contingut de proteïnes, vitamines i minerals, la neteja i cura de la lesió.
Com alleugerir la pressió?	Les mesures són les mateixes que en la prevenció, però cal recordar que mai no es pot recolzar el malalt sobre l'úlcera perquè s'alenteix la seva curació. Existeixen molts tipus de llits, matalassos especials i coixins per seure que ajuden a disminuir la pressió sobre la pell. Si n'esteu utilitzant algun, vigileu que la superfície estigui ben col·locada. Si no disposeu d'una superfície especial, en fer els canvis posturals del malalt, assegureu-vos que hi ha espai lliure entre el llit i la zona de risc. Una manera de saber-ho és passant la mà per sota d'aquestes zones.
Com ha de ser la dieta?	Cal que el malalt mengi a diari aliments rics en proteïnes (carn, peix, ous, llet) i vitamines (fruites i verdures naturals) i que begui líquids abundants (almenys un litre i mig per dia). Si el malalt no pot fer una dieta adequada existeix la possibilitat d'afegir-hi suplement nutritius.
Com es cura una úlcera?	Quan cureu la ferida heu de tenir en compte les normes següents: <ul style="list-style-type: none">• Col·loqueu el pacient en una situació còmoda.• Retireu l'apòsit vell.• Renteu-vos les mans i poseu-vos uns guants nets.• Ompliu una xeringa amb sèrum salí, col·loqueu un recipient a sota de la ferida, irrigueu la ferida.• Assequeu suaument la pell del voltant de la lesió.• Col·loqueu l'apòsit com us han explicat.
Com es pot reconèixer si la ferida evoluciona bé?	Si disminueix la seva secreció i grandària i apareix teixit nou de color rosat, això vol dir que la ferida millora.
Quan s'ha de consultar amb el metge o la infermera del malalt?	<ul style="list-style-type: none">• Si augmenta la secreció de la ferida.• Si apareix febre.• Si la pell del voltant de la ferida està vermella i/o calenta.• Si la ferida fa mala olor després d'haver-la netejat.• Si la ferida fa mal.

Si teniu qualsevol dubte, consulteu amb l'equip sanitari del pacient!

Las úlceras por presión. Consejos para los pacientes y para la persona que los cuida.

La úlcera por presión es una lesión en las zonas del cuerpo donde el hueso presiona la piel contra una superficie exterior. Además de la presión sobre la piel, otros factores que pueden favorecer la aparición de una úlcera son: la inmovilidad, la malnutrición, la alteración de la consciencia, la incontinencia y la edad avanzada.

¿Dónde se localizan?



Las zonas de ulceración, más frecuentes son los huesos de la cadera, los talones y la parte inferior de la espalda por debajo de la cintura (sacro).

Los puntos oscuros indican las zonas de presión cuando la persona se acuesta de espaldas (A), cuando está sentada (B) y cuando se acuesta de lado (C).

¿Cómo prevenirlas?

Las medidas básicas para evitarlas son: el cuidado de la piel, los cambios posturales y el uso de superficies especiales.

¿Cómo cuidar la piel?

- Examine su piel cada día, mire si hay zonas rojas, manchas o principio de úlcera. Fíjese, especialmente, en las zonas de apoyo.
- Lávese a menudo para estar limpio y cómodo. Utilice agua tibia y jabón neutro. Utilice cremas hidratantes diariamente (ni colonias, ni alcohol, ni talco).

- No haga masajes sobre las prominencias óseas.
- Si hay incontinencia, cambie los pañales a menudo.
- Mantenga la cama seca y sin arrugas. Utilice, preferiblemente, sábanas de tejidos naturales y suaves.

Hay que hacer cambios posturales a menudo

Si la persona está **encamada**:

- Cámbiela de posición cada dos horas.
- Utilice almohadas y cuñas de espuma por debajo de sus piernas para mantenerle los talones levantados. Colóquele también un cojín entre las dos piernas. No utilice cojines en forma de flotador.
- Mantenga el cabezal de la cama lo más plano posible. Para comer, levante la cama y vuélvala a bajar al cabo de una hora. No levante el cabezal de la cama más de 30° de la posición horizontal.
- Evite el roce del enfermo con las sábanas al estirarlo hacia arriba.
- No le apoye sobre la cadera cuando esté de lado.

Si la persona está **sentada** :

- Cámbiela de posición cada 15 minutos, pero si no se puede mover sola, alguien tiene que ayudarla, como mínimo cada hora.
- Haga que mantenga la espalda lo más recta y derecha posible.
- Coloque cojines en sus zonas de apoyo. Evite los cojines en forma de flotador.

¿En qué consiste el tratamiento?

El tratamiento de las úlceras tiene que incluir el alivio de la presión sobre la úlcera, una dieta adecuada en contenido de proteínas, vitaminas y minerales, la limpieza y el cuidado de la lesión.

¿Cómo aligerar la presión?

Las medidas son las mismas que en la prevención, pero es necesario recordar que nunca hay que apoyar al enfermo sobre la úlcera porque su curación se hace más lenta. Hay muchos tipos de camas, colchones especiales y cojines para sentarse que ayudan a disminuir la presión sobre la piel. Si está usando alguno, vigile que la superficie esté bien colocada. Si no dispone de una superficie especial, al hacer los cambios posturales del enfermo, asegúrese que hay un espacio libre entre la cama y la zona de riesgo. Una manera de saberlo es pasando la mano por debajo de estas zonas.

¿Cómo tiene que ser la dieta?

Es necesario que el enfermo coma a diario alimentos ricos en proteínas (carne, pescado, huevos, leche...) y vitaminas (frutas y verduras naturales) y que beba líquidos abundantes (al menos un litro y medio por día). Si el enfermo no puede hacer una dieta adecuada hay la posibilidad de añadir suplementos nutritivos.

¿Cómo se cura una úlcera?

Cuando cure la herida hay que tener en cuenta las normas siguientes:

- Coloque al paciente en una situación cómoda.
- Retire el apósito usado.
- Lávese las manos y póngase unos guantes limpios.
- Llene una jeringa con suero salino, coloque un recipiente debajo de la herida e irrigue la herida.
- Seque suavemente la piel que hay alrededor de la lesión.
- Coloque el apósito tal como le hayan explicado.

¿Cómo reconocer si la herida evoluciona bien?

Si disminuye su secreción y tamaño y aparece tejido nuevo de color rosado, esto quiere decir que mejora la herida.

¿Cuándo hay que consultar con el médico o la enfermera del paciente?

- Si aumenta la secreción de la herida.
- Si aparece fiebre.
- Si la piel de alrededor de la herida está roja y/o caliente.
- Si la herida huele mal después de haberla limpiado.
- Si la herida duele.

Si tiene alguna duda, consulte con el equipo sanitario del paciente!