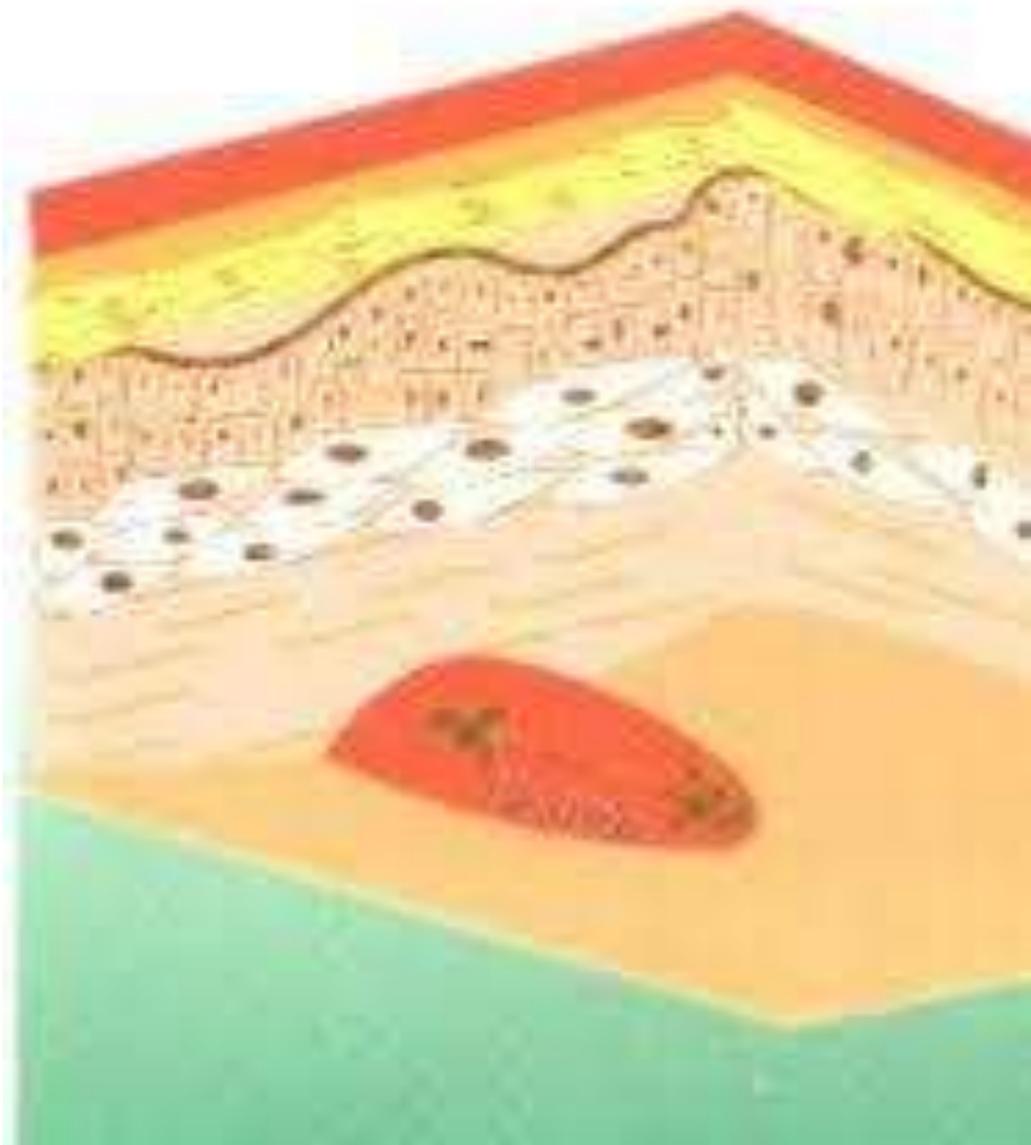


Silvia Penedo Torres

# Prevención de las úlceras por presión



# Prevención de las Úlceras por presión



En estos tiempos la prevención es en salud, una de las herramientas más importantes para los pacientes. En el caso puntual de las úlceras por presión juega un papel fundamental para los que ingresan en el hospital y a raíz de su enfermedad tienen que estar un tiempo determinado.

El aseo, la movilización y la parte nutricional son conductas importantes en el cuidado del paciente para que no se produzcan úlceras por presión.

Autora: Silvia Penedo Torres

# Prevención de las Úlceras por presión

Desde el grupo nacional para el estudio y asesoramiento en úlceras por presión y heridas crónicas ofrecen una batería de medidas para la prevención de las úlceras por presión.

Hay que tener en cuenta fundamentalmente que las úlceras por presión son un grave problema de salud con severas repercusiones sanitarias, económicas, éticas y legales.

**MEDIDAS DE PREVENCIÓN DE LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN (UPP)**

Las úlceras por presión son un grave problema de salud con severas repercusiones sanitarias, económicas, éticas y legales.

**STOP**

**A LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN**

**EVIDENCIA**

- 1. Para la valoración del riesgo, úsese de forma sistemática, una escala de valoración del riesgo de úpp (EVRUPP) validada (Braden, FMNA)
- 2. Se examinará la piel, al menos una vez al día y se mantendrá la higiene básica de la piel
- 3. Aplique todos los grados Hidrocoloides (AHD) en la piel sometida a presión. Utilízalos con suavidad en zonas de riesgo
- 4. Asegure una adecuada ingesta dietética para prevenir la malnutrición
- 5. Programe los cambios posturales de manera individualizada, dependiendo de la superficie en la que se encuentre el paciente
- 6. Las personas de riesgo deben ser situadas sobre superficies especiales para el manejo de la presión en función del riesgo
- 7. Darse realtense una protección especial de los talones. Los apósitos especiales de espuma de poliuretano han demostrado mayor eficacia que el uso de vendajes amortiguados

**AL MENOS "EL 95 % DE LAS UPP SE PUEDEN PREVENIR"**

**EDUAP** **CS** **ONCE UP** **EWMA**

## Prevención

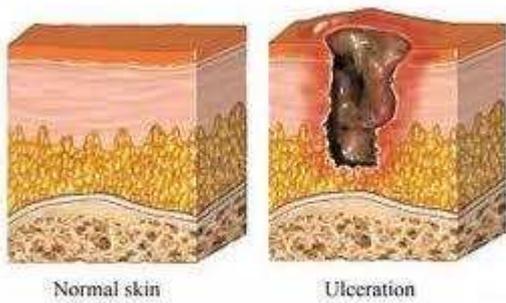
La prevención pasa por la calidad de los cuidados del personal de enfermería, tanto auxiliares como enfermeras. En el caso de las auxiliares que son las que realizan el aseo al pacientes son las primeras que se ponen en contacto con el comienzo de la úlcera que es el eritema, un enrojecimiento de la piel que nos indica el principio de la úlcera y de ahí hay que poner en marcha todos los tratamientos posibles para que no avance. Tanto la prevención como el tratamiento es un trabajo en conjunto de todo el personal de salud, celador, auxiliar, enfermera y médico.

Autora: Silvia Penedo Torres

# Prevención de las Úlceras por presión

Antes del eritema hay acciones de prevención que son fundamentales:

- Hidratar la piel en cada aseo, secándola y aplicando cremas hidratantes para cuidarla y prevenir la aparición de úlceras. La higiene lo más conveniente es hacerla con agua templada y usar jabones con PH neutro, no agresivos.
- Los cambios posturales y hacer que el paciente se movilice es una manera de prevenir heridas en la piel.
- La ropa de la cama tiene que estar limpia y sin arrugas, podemos necesitar almohadas, cojines, colchones antiescaras, ropa para el paciente, equipo de higiene, crema hidratante para masajes, utensilios para la alimentación etc.
- Una dieta equilibrada y una correcta hidratación diaria de 1 litro y medio a 2 al día ayuda a la prevención de las úlceras, salvo en aquellos pacientes ingresados que tengan restricción de líquidos.
- Es importante el secado minucioso de la piel, no friccionando, es preferible dar pequeños toques, sobretodo en áreas susceptibles o irritadas. Especial atención al secado en los pliegues cutáneos y espacios interdigitales.
- Evitar los baños prolongados, es preferible la ducha diaria.



Piel normal y Úlcera

- Usar prendas de algodón ya que las mismas permiten la transpiración de la piel.
- Los medicamentos que se usen siempre tienen que ser bajo prescripción facultativa.
- Controlar la exposición a sustancias químicas y a las radiaciones UV. Utilizar protección solar alta (30-50)
- La aparición del enrojecimiento de la piel (eritema) debe activar la alarma a una posible úlcera por presión.

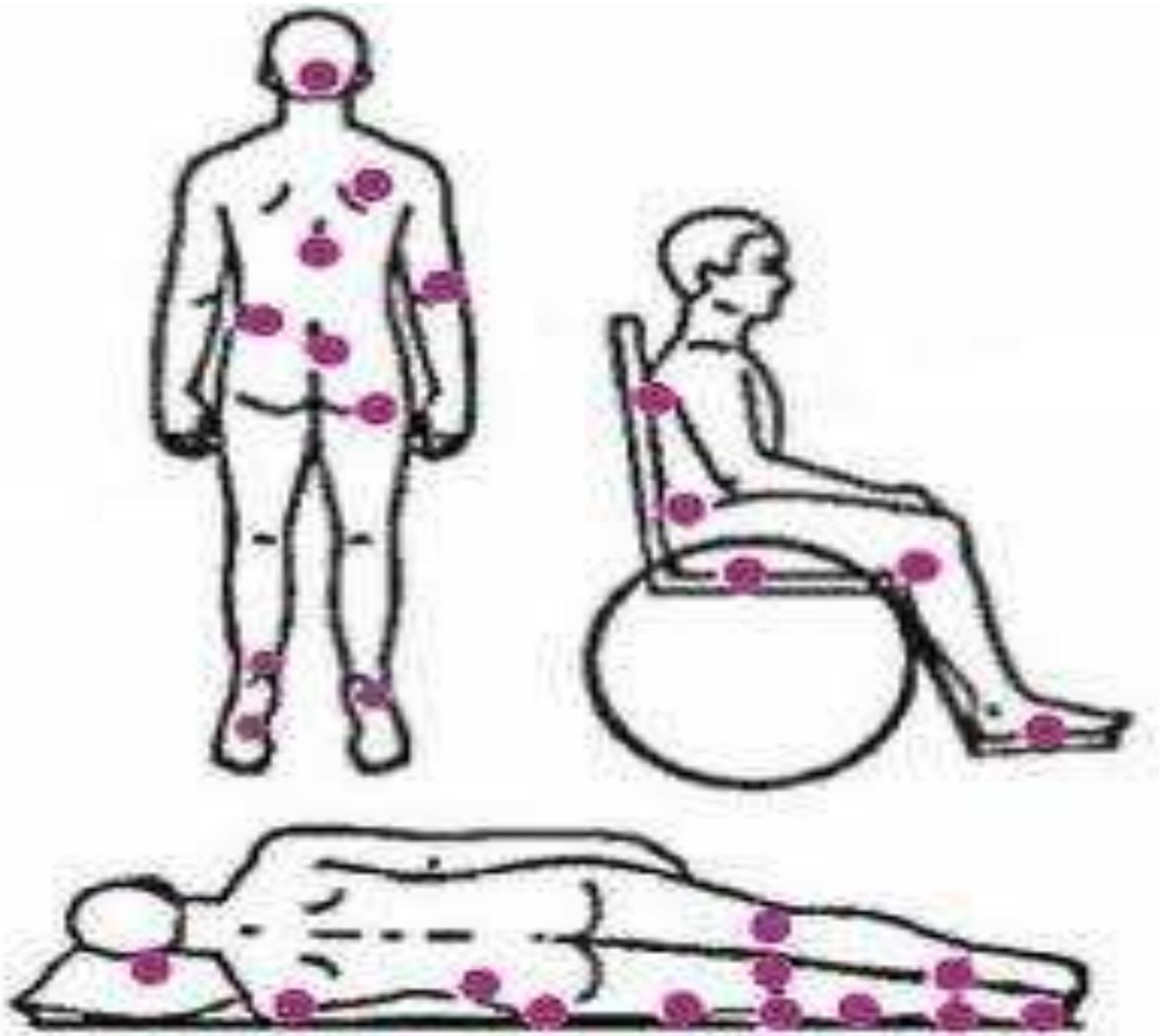
Autora: Silvia Penedo Torres

# Prevención de las Úlceras por presión

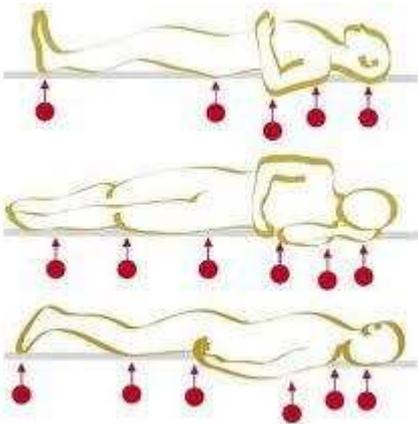
Es importante la inspección diaria de la piel, se debe prestar suma atención a los cambios que presenta día a día. Se debe estar atentos a los cambios en la integridad física y en las zonas de riesgo como las prominencias óseas.: Talones, tobillos, rodillas, caderas, sacro, codos, hombros, occipital etc.... La observación de zonas que presentan humedad excesiva o sequedad excesiva puede ser un punto para empezar con la prevención de las úlceras.



# Prevención de las Úlceras por presión



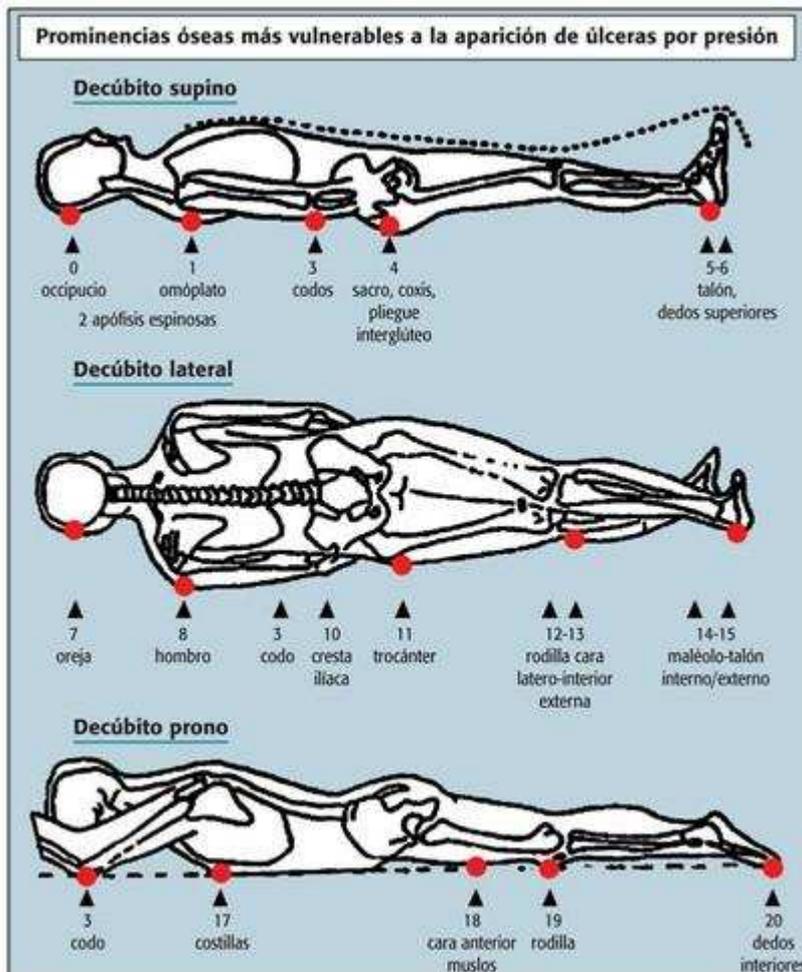
En los gráficos podemos observar todas las zonas propensas a la formación de úlceras, en diversas posiciones, tanto sea supino, de lado, de pie, sentado, acostado o boca abajo.



Autora: Silvia Penedo Torres

# Prevención de las Úlceras por presión

El factor físico más influyente en la úlcera por presión es la presión. Por eso movilizándolo al paciente, usando dispositivos de apoyo (almohadas), medidas de protección local y haciendo cambios posturales estamos aliviando esa presión.



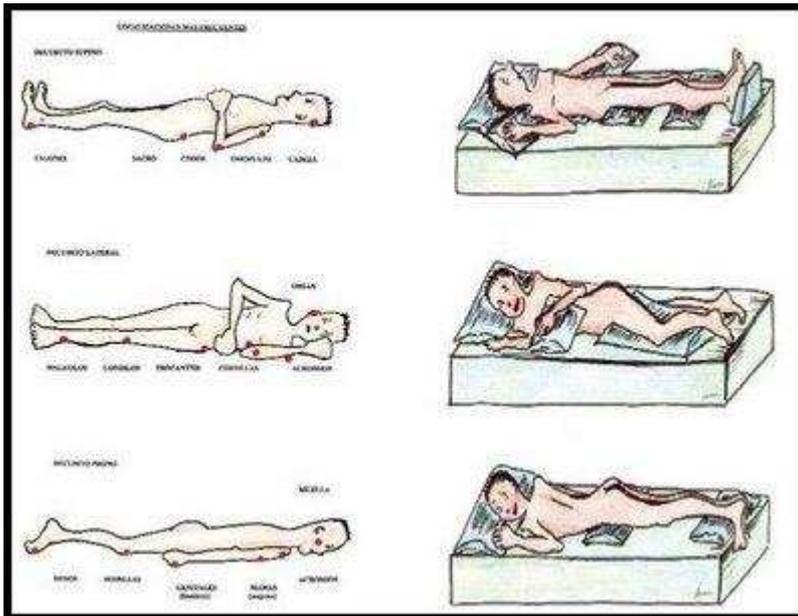
Siempre que sea posible hay que fomentar la autonomía ya sea en nuestro trabajo en el hospital o a domicilio y en este fomentar sobre todo la movilización y las actividades de la vida diaria.

Es importante mantener en lo posible el nivel de actividad y deambulación en el caso que el paciente camine y en el caso que el paciente no tenga capacidad de movilización se harán las movilizaciones pasivas con ejercicios o cambios posturales.

Los cambios posturales consisten en cambiar al paciente en posiciones determinadas durante un tiempo e ir rotando con el fin de evitar prolongadamente la presión y de esta manera prevenir las heridas o úlceras por presión.

Autora: Silvia Penedo Torres

# Prevención de las Úlceras por presión



Cuando hacemos los cambios posturales debemos tener en cuenta:

- Evitar apoyar al paciente directamente sobre sus lesiones.
- Mantener alineado el cuerpo, repartiendo el peso para evitar problemas musculares o dolor.
- Evitar el contacto directo de las prominencias óseas entre sí usando almohadas o almohadones.
- Al movilizar al paciente evitar hacerlo mediante el arrastre, movilizarlo con la sábana o la entremetida para disminuir la fricción.
- Utilizar cojines o dispositivos de protección para los talones como las taloneras para evitar los efectos de la presión al estar constantemente apoyados.
- Establecer un programa de rotación individualizado para cada paciente, intercalando cada una de las posiciones posibles, siempre y cuando no exista contraindicación médica.
- Es indispensable considerar realizar los cambios posturales al menos 2-3 horas para pacientes encamados, según plan establecido y datos de valoración de la úlcera.
- Durante la noche no es aconsejable mantener la misma posición más de 4 horas y también evitar que un paciente con riesgo de úlcera permanezca más de 2 horas sentado.
- Para el personal sanitario que realiza las movilizaciones es importante que las haga desde el trabajo muscular de las piernas en vez de utilizar el grupo muscular de la espalda manteniendo una correcta mecánica corporal.

Autora: Silvia Penedo Torres

# Prevención de las Úlceras por presión

- La importancia de la utilización del colchón antiescaras en pacientes encamados es de suma importancia para la prevención de úlceras por presión.



Autora: Silvia Penedo Torres

# Prevención de las Úlceras por presión

Posición sentado: La colocación de almohadas es distinta que en otras posiciones, se deberá colocar una detrás de la cabeza, una debajo de cada brazo y una debajo de los pies.



No puede soportar presión los omoplatos, el sacro o las tuberosidades isquiáticas. La espalda debe quedar firme, sin que el tórax esté inestable. Siempre procurar que los pies y las manos tengan una posición funcional, que se pueden manejar para poder hacer las actividades de la vida diaria. En lo posible velar por la autonomía del paciente.

## Protección por zonas en todas las posiciones:

Las zonas más susceptibles para desarrollar úlceras por presión son talones, sacro, región occipital, caderas etc. y para proteger estas zonas los materiales que se necesitan son taloneras, apósitos, almohadones, apósitos hidrocoloides (en general en zonas de fricción).



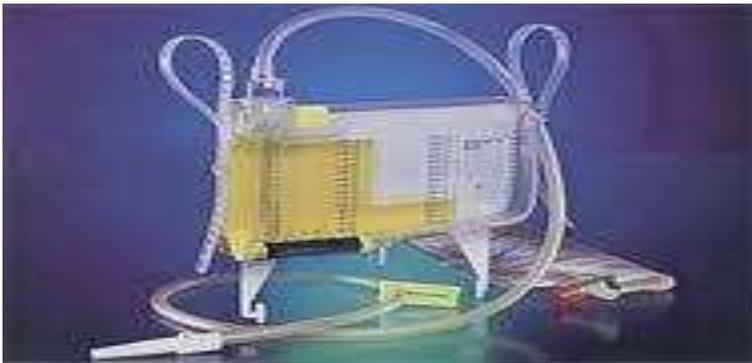
Autora: Silvia Penedo Torres

# Prevención de las Úlceras por presión

Hay que inspeccionar las zonas de riesgo y prestar atención en las áreas de riesgo donde hay dispositivos como sondas, gafas nasales, tubos endotraqueales, escayolas etc. que son los que pueden cooperar para producir ulceraciones.

## Humedad

Es otra de las causas de la formación de úlceras, hay que hacer una valoración de la humedad, puede ser por incontinencia, sudoración abundante, drenajes y otros exudados del cuerpo.



Las actuaciones con respecto a este tema deben estar basadas en valorar los colectores urinarios, pañales, sondaje vesical bajo indicación médica.

Enseñar técnicas de reeducación de esfínteres que consiste en ejercicios donde se contractura la zona de la vejiga y luego se descontractura así un par de veces para reforzar la zona vesical y su musculatura.

Vigilar la aparición de sudoración excesiva, por ejemplo cuando hay fiebre alta, en ese caso procurar cambiar la ropa de cama para que el paciente ese seco y la humedad no favorezca la aparición de úlceras.

## Prevención desde la nutrición



Autora: Silvia Penedo Torres

# Prevención de las Úlceras por presión

La alimentación es fundamental para prevenir las úlceras. El aporte de nutrientes contribuye a que las úlceras no se formen, para esto se debe lograr una dieta equilibrada, adaptada a la edad, sexo, nivel de actividad, estado fisiológico y patológico aportando todos los nutrientes necesarios.

Recomendaciones para una dieta equilibrada:

- Valoración nutricional y del estado de hidratación
- Calorías : 30 a 35 Kcal al día depende el sexo
- Proteínas 1.25 a 1,50 Kcal dependiendo del peso de la persona.
- Minerales, Vitamina C, Vitamina A, Complejo de Vitaminas B, Aporte hídrico y según indicación médica valorar la necesidad de suplementos vitamínicos.



Es muy importante la buena hidratación para prevenir las úlceras por presión.

Autora: Silvia Penedo Torres

# Prevención de las Ulceras por presión

## Educación para la salud:

La educación para la salud es de suma importancia en este tema, es un instrumento para conseguir el autocuidado y la promoción de conductas y estilo de vida saludable. Con la educación para la salud y la información se pretende que las personas y sus familias y los cuidadores y el personal sanitario participen activamente en el tratamiento preventivo para conseguir una mayor independencia y calidad de vida.



La educación sanitaria tiene que ser individualizada y adaptada a las características de las personas y a los recursos disponibles.

Ya lo dice la Organización Mundial de la Salud:



“La promoción de la Salud es el proceso para capacitar a los individuos y a las comunidades para que aumenten el control sobre los determinantes de la salud y por lo tanto mejoren la salud”

Autora: Silvia Penedo Torres

# Prevención de las Ulceras por presión

## Bibliografía:

Técnicas básicas de enfermería de Evangelina Pérez y Ana María Fernández de Editorial Mc Graw Hill

Ulceras por presión de Formación Continuada Logoss de Francisco Cordón Llera

Grupo nacional para el estudio y Asesoramiento de Ulceras por presión y heridas crónicas  
<http://www.gneaupp.es/app/portada/>

Organización Mundial de la Salud <http://www.who.int/es/>

Autora: Silvia Penedo Torres



Una narración donde habla de la prevención de las úlceras desde la información sanitaria y la promoción de la autonomía del paciente.