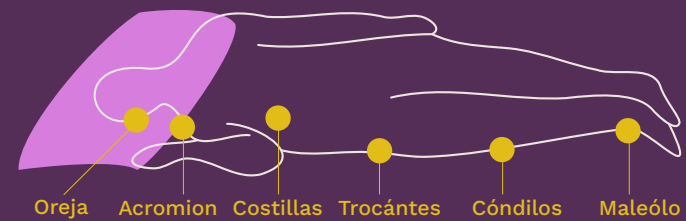
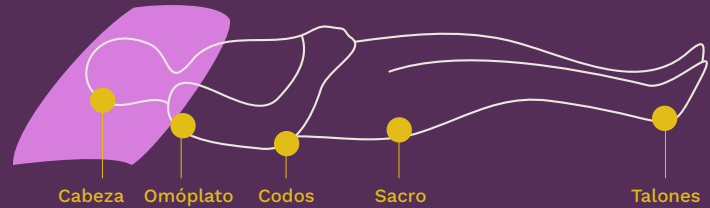




# Prevención de Lesiones por Presión

## ¿Qué son y cómo se producen?

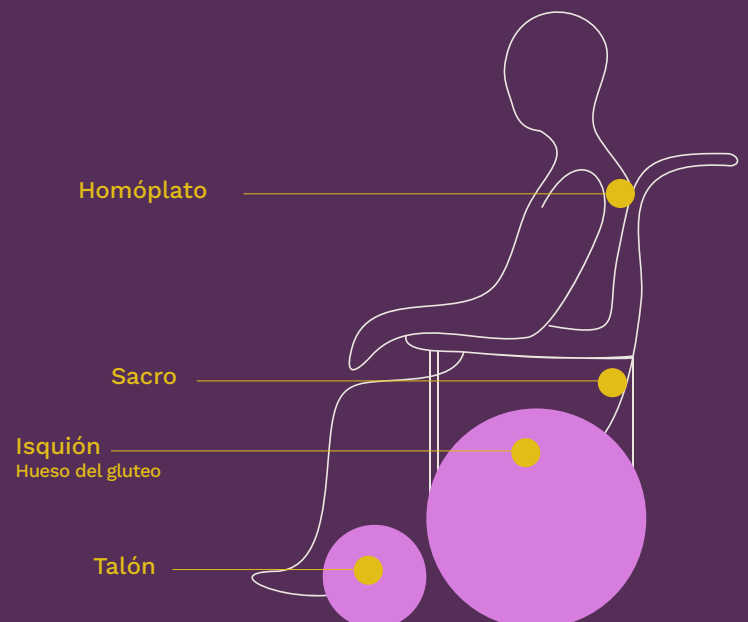
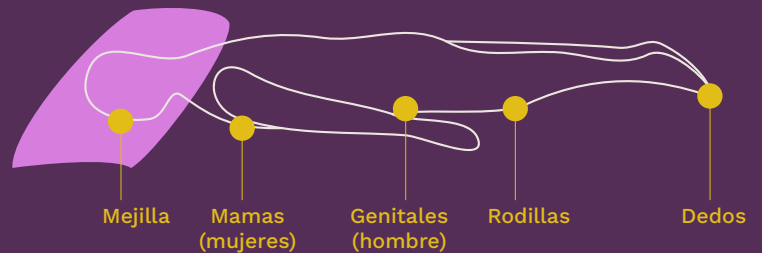
→ Conocidas también como escaras o úlceras por presión, son lesiones que se producen en la piel cuando existe una compresión mantenida en el tiempo entre un hueso y una superficie dura (tales como: colchón, silla, etc).



## ¿Dónde aparecen?

→ En zonas donde sobresale más el hueso y tienen menos tejido subcutáneo (grasa bajo la piel), llamadas “zonas de presión” (ver puntos amarillos de la imagen).

→ También pueden aparecer, en zonas expuestas a la presión de implementos médicos, tales como nariceras de oxígeno o sondas.





# Prevención de Lesiones por Presión

## ¿Cómo podemos prevenirlas?

- Examine la piel diariamente.
- Mantenga la piel limpia, seca e hidratada:
  - Realice aseo con jabón neutro y secado sin fricción.
  - Procure que los pliegues queden bien secos.
  - En caso de uso de pañal realice cambio periódicamente, evitando la exposición a humedad.
  - Aplique crema humectante de forma periódica (evitando aplicar loción entre los dedos de los pies).
- Favorezca la circulación de la piel con masajes (puede realizarlo rutinariamente después del baño). Sin embargo, NO realice masaje directamente sobre los huesos o zonas de apoyo.
- Evite uso de alcohol, talcos o colonias.
- Favorezca una hidratación y nutrición adecuada.
- Mantenga la ropa y las sábanas estiradas, sin arrugas.
- Al movilizar al paciente en cama, evite “arrastrarlo”. Levántelo con la ayuda de la sabanilla. (La fricción o cizallamiento producen un alto riesgo de generar lesiones por presión).
- En personas en silla de ruedas idealmente utilizar cojín antiescaras (evitar uso de picarones o aros de espuma).

### En caso de que la persona tenga:

- Sonda urinaria: rote la sonda y cambie la zona de fijación
- Sonda Nasogastrica: rote la zona de fijación diariamente.
- Naricera de oxígeno: proteja las zonas de mayor roce: detrás de las orejas y pómulos.



# Prevención de Lesiones por Presión

## Cambios de posición

→ La principal clave para evitar las lesiones por presión es el cumplimiento estricto del cambio de posición. El colchón anti escaras NO reemplaza el cambio de posición.

→ Los cambios deben realizarse cada 2 a 4 horas, según la condición de la persona:

- Si la persona está postrada, el cambio debe realizarse cada 2 horas.

- Si la persona está sentada, inclinar hacia un lado y otro, al menos cada 1 hora; si puede cooperar realizar cada 15 – 30 min.

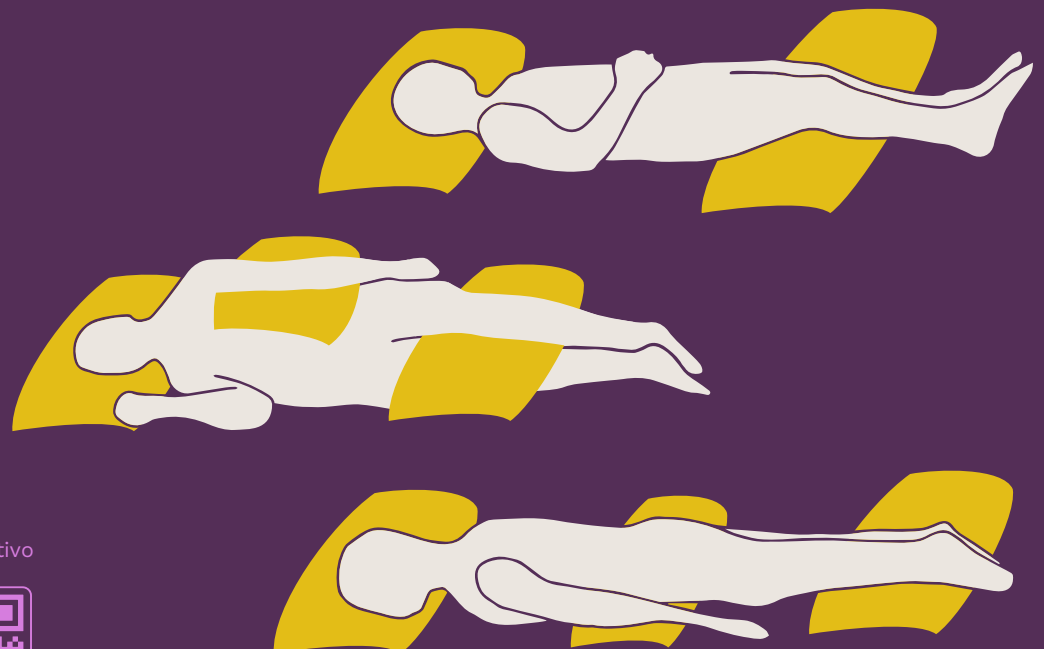
→ Para cumplir con los cambios de posición, siga el siguiente orden:

- Boca arriba (decúbito supino): Poner una almohada bajo la cabeza, bajo las rodillas y bajo los talones.

- Lateral izquierdo: Poner almohadas debajo de la cabeza, detrás de la espalda, entre piernas (sosteniendo la pierna que queda arriba) y bajo el brazo que queda arriba.

- Lateral derecho: repetir zona de almohadas descritas en el punto anterior.

→ Si pesquiza una ampolla o una zona enrojecida que no cede después de 15 minutos, contáctese inmediatamente con su Gestor/a de casos.



Video explicativo

