

## ¿Que debemos saber sobre las úlceras por presión?

Lo más importante es que el 95% de las UPP son evitables y por ello es prioritaria la prevención. Y es por esta razón la necesidad de que el paciente tenga un entorno familiar con los conocimientos suficientes para abordar el problema.

Las UPP tienen varios grados o estadios evolutivos:

Grado I: Aparece eritema (enrojecimiento), se mantiene la integridad de la piel.

Grado II: Pérdida parcial del grosor de la piel. Aparecen erosiones y/o ampollas.

Grado III: Pérdida total del grosor de la piel con lesión o necrosis del tejido subcutáneo.

Grado IV: Extensión de la necrosis a tejidos, músculos o hueso.



---

“Recuerda preocuparte por ti mismo también. A veces uno está demasiado ocupado velando por los demás. Tú también eres importante”

**SERVICIO MEDICINA INTERNA**  
**ÁREA SANITARIA NORTE**  
**ALMERIA**



**Junta de Andalucía**

Consejería de Salud y Familias

SERVICIO ANDALUZ DE SALUD

---

## PREVENCIÓN ÚLCERAS POR PRESIÓN. GUÍA PARA FAMILIARES

---



Recuerde que ante cualquier duda puede solicitar ayuda a su enfermera de referencia.



## ¿Qué significa tener úlceras por presión?

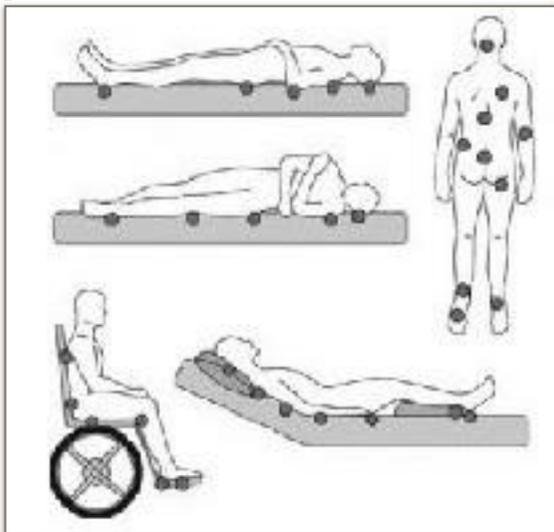
Las úlceras por presión son áreas de piel lesionada por permanecer en una misma posición durante demasiado tiempo. Comúnmente se forman donde los huesos están más cerca de la piel, como los tobillos, los talones y las cadera.

## Las localizaciones más comunes de las úlceras son:

Estando Boca abajo: Talón, sacro, codo, omoplato y parte posterior de la cabeza

Tumbado de lado: Tobillo, rodillas, cadera, hombro y oreja

Sentado: omóplato, gluten, talón y planta de pie.



## ¿Como podemos prevenir la aparición de las úlceras por presión?

Para un buen cuidado y prevención debemos de seguir unos pasos:

- Mantenga una higiene diaria básica de la piel, vigilando de forma estrecha las principales zonas de riesgo.
- Para la higiene diaria utilice agua y jabón (ph. Neutro, no irritativo), secando minuciosamente y sin frotar todos los pliegues cutáneos.
- Aplique lociones hidratantes específicas hasta que se absorban completamente.
- No use soluciones que contengan alcohol.
- Evite la humedad, cambiando el pañal o absorbente siempre que este húmedo.
- Utilice Ácidos grasos hiperoxigenados , solo en las zonas de riesgo de úlceras.
- No de masajes en prominencias óseas, ni en zonas de riesgo.
- Realice cambios posturales a los pacientes que tienen riesgo y a los que ya tienen úlceras salvo contraindicación médica.
- Prográmese los cambios posturales, durante el día cada 3-4h y en la noche pueden espaciarse, recuerde que debemos respetar el descanso de nuestros familiares.
- Siga un orden para los cambios posturales, así no olvidara de que lado estaba en el ultimo cambio, ejemplo: siguiendo el sentido de las agujas del reloj: del lado izquierdo, boca arriba, del lado derecho y volveríamos con el lado izquierdo.
- Use almohadas para ayudarse con los cambios posturales.
- Levante y no arrastre a su familiar para hacer los cambios posturales y para levantarlo a la silla de ruedas o sillón. Si arrastramos podemos provocar heridas, al tratase de pieles frágiles.
- Limite el tiempo que su familiar esta levantado en una silla o sillón sin cojines que alivien la presión. Existen en el mercado cojines de viscoelástica que liberan presión, si económicamente no podemos comprar ese tipo de cojines podríamos ayudarnos con superficies como son las almohadas de viscoelástica.
- Nunca utilice los flotadores o rodetes cuando estén sus familiares levantados al sillón, están totalmente contraindicados y podrían producir más úlceras a los pacientes.
- Si el paciente esta levantado al sillón y puede moverse un poco, díganle que se levante y vuelva a sentarse al menos cada 30 minutos, si el paciente por el contrario no puede moverse, intente elevarlo un poco cada hora mientras este sentado.
- Use superficies para alivio de presión en cama, como los colchones de aire alternante. El uso de estos colchones complementa los cambios

