



Servicio Andaluz de Salud
CONSEJERÍA DE SALUD

HOSPITAL LA INMACULADA
ÁREA SANITARIA NORTE ALMERÍA

SERVICIO DE MEDICINA INTERNA INFORMACION NUTRICIONAL

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE CON ÚLCERAS POR PRESIÓN

- Las recomendaciones que se exponen a continuación van encaminadas a mantener o mejorar el estado nutricional y de hidratación y evitar y acelerar la cicatrización de las úlceras por presión.
- Prestar una especial atención a las preferencias alimentarias del paciente con la finalidad de asegurar el consumo de la dieta pautada.
- Realizar 5 a 6 comidas a lo largo del día y poco cuantiosas.
- Asegurar el aporte de proteínas diario.
- Potenciar el consumo de alimentos proteicos de elevada calidad, tanto en la comida como en la cena y asegurar las necesidades diarias.
- Algunos alimentos de elevado contenido proteico son: carne, pescado, huevos, lácteos, soja, legumbres y cereales.
- Si se precisa, incluir módulos o suplementos nutricionales comerciales ricos en proteínas y/o calorías.
- Potenciar el consumo de frutas y verduras.
- Consumir diariamente una fruta rica en vitamina C: naranjas, kiwi, mandarina, etc.
- Beber abundantemente: 1,5 a 2 litros al día.
- Evitar la fatiga, disminuye las ganas de comer.
- Evitar realizar los cuidados de la herida antes de las comidas; los procesos dolorosos pueden disminuir el apetito.
- Valorar las posibilidades de que el paciente pueda alimentarse por sí mismo (comida que pueda coger con los dedos, utensilios adaptadores, ayuda en las horas de la comida).
- Es imprescindible respetar las normas de higiene para evitar contaminaciones alimentarias y empeorar el estado del paciente.
- Evitar el tabaco y el consumo de bebidas alcohólicas.
- Fomentar un mayor nivel de movilidad.