

## **Recursos sobre la descomposición de la piel y las lesiones por presión**

### **Actividades preventivas:**

- Anime a la persona a que traslade o reubique su peso con frecuencia o que se levante y se mueva si es posible.
- Mantenga la piel seca y limpia.
- Proteja la piel.
- Use cremas protectoras contra la humedad para proteger la piel de la orina y las heces.
- Cambie la ropa de cama y la ropa con frecuencia si es necesario. Esté atento a los botones en la ropa y las arrugas en la ropa de cama que irritan la piel.
- Fomente una alimentación saludable.
- Siga las instrucciones de atención médica individuales de la persona (como un plan de atención médica, MERPS y WDSI) al usar dispositivos de reducción de presión. No intente usarlo antes de recibir capacitación, ya que si se usa incorrectamente podría causar más daño.
- Revise la piel todos los días o con mayor frecuencia si así lo indica o sugiere la enfermería. Reporte todos los hallazgos según el plan de atención médica y los MERP. Puede ser necesario un Informe General de Eventos.

### **Consejos para cambiar de posición:**

- Considere las siguientes recomendaciones relacionadas con el cambio de posición en una cama o silla:
- Traslade o reubique su peso con frecuencia. Si la persona a la que apoya tiene suficiente fuerza en la parte superior del cuerpo, haga flexiones de brazos en silla de ruedas: levante el cuerpo del asiento empujando los brazos de la silla.
- Busque una silla de ruedas especial. Algunas sillas de ruedas le permiten inclinarlas, lo que puede aliviar la presión.
- Seleccione cojines o un colchón que alivie la presión. Use cojines o un colchón especial para aliviar la presión y ayude a asegurar que el cuerpo esté bien posicionado. No use cojines en forma de dona, ya que pueden concentrar la presión en el tejido circundante.
- Ajuste la elevación de la cama. Si la cama se puede elevar por la cabecera, levántela no más de 30 grados. Esto ayuda a prevenir la rotura.

### **Consejos para el cuidado de la piel:**

- Considere las siguientes sugerencias para el cuidado de la piel:
- Mantenga la piel limpia y seca. Lave la piel con un limpiador suave y seca. Realice esta rutina de limpieza regularmente para limitar la exposición de la piel a la humedad, la orina y las heces.
- Proteja la piel. Use cremas protectoras contra la humedad para proteger la piel de la orina y las heces. Cambie la ropa de cama y la ropa con frecuencia si es necesario. Esté atento a los botones en la ropa y las arrugas en la ropa de cama que irritan la piel.
- Inspeccione la piel diariamente. Mire de cerca la piel diariamente para detectar signos de advertencia de una úlcera por presión.

Video about pressure injuries (including examples): <https://youtu.be/h3W3MWbCKC8>

Video aquí sobre el recurso de estrategias de prevención: <https://youtu.be/ZoPO8oI5UKs>