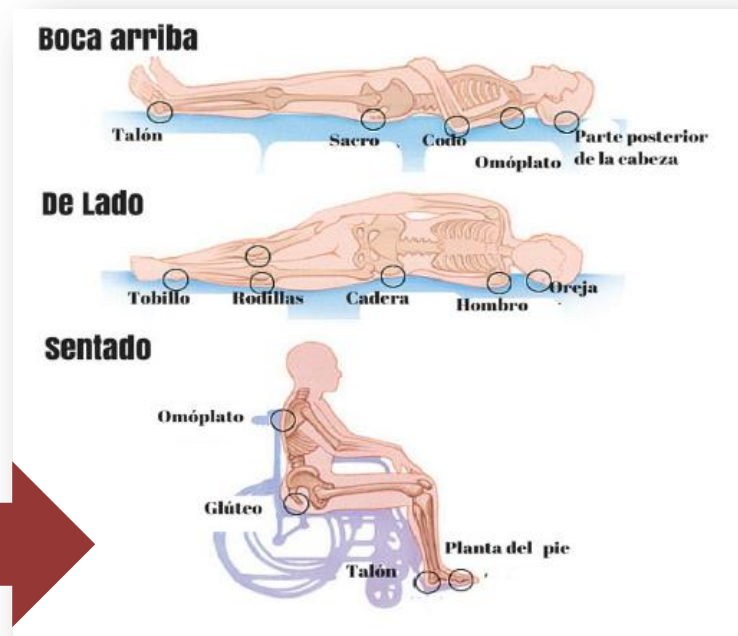


Cuidados en casa de Úlceras Por Presión (UPP)

¿Qué es una Úlcera por Presión (UPP)?

Es una lesión causada por una presión mantenida en una zona del cuerpo, produciendo un daño en la piel superficial y profunda.

Ubicaciones más comunes de aparición de UPP



¿Cuáles son las causas?

- **Presión:** El propio peso del cuerpo, al deslizar sobre una superficie dura provoca la disminución del riego sanguíneo en la zona de apoyo.
 - **Fricción:** Cuando el cuerpo se desliza sobre una superficie, la piel se arruga formando pliegues lo que impide una buena circulación sanguínea en la zona de apoyo.
- Por lo anterior:**
- Para cambiar al paciente de posición siempre debemos levantarlo, nunca halarlo.
 - Evitemos dejar sobre la cama botones, costuras de ropa o sobras de alimentos (migas).
 - Debemos Mantener las sábanas estiradas, sin arrugas, limpias y secas.

¿Cómo se previenen?

1. Higiene y cuidados de la piel

Lave la piel con mayor cuidado a los pliegues cutáneos, con agua tibia y jabón suave. Mantenga la piel seca, libre de materia fecal y orina, y aplique crema de manos y seque cuidadosamente sin frotar fuerte.

2. Realizar cambios de posición

Pacientes en cama: Realizar cambios de posición cada 2 a 3 horas.

Pacientes sentados: Realizar cambios cada hora.

3. Mantener un buen estado nutricional

Una buena alimentación es fundamental. Si el paciente no tiene restricciones nutricionales y se alimenta normalmente por la boca no por sonda, la alimentación puede ser variada y rica en:

- **Proteína como:** carne, pollo, lentejas, huevo, pescado, soya, garbanzos y los frijoles.
- **Minerales como:** brócoli, cebolla, tomate, zanahoria, papa, plátano, guineo, espinaca, yuca y arroz.
- **Vitamina A como:** Papaya, Arracacha, Zanahoria.
- **Vitamina C como:** Papaya, Naranja, guayaba, fresa, melón y coliflor.
- **Agua:** Consumir entre 1y2 litros de agua al día.

Curación

Vigile la UPP en cada cambio de posición. Siempre debe mantener la UPP libre de presión para que cicatrice rápido y asegúrese de que el apósito no esté arrugado.

Pasos para la curación:

1. Lávese las manos vigorosamente
2. Lávela herida con agua FRIA hervida
3. Aplique los productos que le recomendamos a continuación:
4. Si observa que la UPP no mejora y al contrario ve que ha aumentado de tamaño y profundidad o está infectada, solicite una cita médica para que sea manejada por un profesional.

