



SEÑALES DE ALARMA

Contacte con su enfermera o enfermero en caso de:

- Zonas de apoyo enrojecidas que no se ponen blancas al presionar con el dedo.
- Grietas de la piel, sequedad o humedad excesiva, ampollas.
- Zonas de contacto continuado con sondas, mascarillas u otros dispositivos.



CAMBIOS POSTURALES/ ALIVIO DE LA PRESIÓN

Realice cambios de postura con frecuencia (cada 2-3 horas) para aliviar o disminuir la presión, evitando el arrastre. Durante la noche, cada 4 horas respetando el sueño.

Puede utilizar colchones/cojines especiales para el manejo de la presión, pero recuerde que el uso de estos dispositivos no sustituye a la movilización y los cambios posturales.

No utilice flotadores o cojines tipo anillo.



NUTRICIÓN/ HIDRATACIÓN

Consuma una dieta variada, que incluya alimentos ricos en proteínas (carnes, pescados, huevos, lácteos) y vitaminas (frutas, verduras).

Salvo que le indiquen lo contrario, consuma 2 litros de líquidos al día (agua, zumos, infusiones...).



HIGIENE



Lave la piel con agua tibia y jabón neutro, secando cuidadosamente sin frotar y use crema hidratante tras el aseo (no dar entre los dedos ni en los pliegues de la piel).

Use ropa de cama de algodón o hilo. Las sábanas deben estar siempre secas, limpias y sin arrugas.



CUIDADOS DE LA PIEL

Mantenga la piel limpia y seca, especialmente en los pliegues.

No aplique sobre la piel alcohol, colonia o talco.

No frote ni dé masaje sobre las zonas de apoyo.

Aplique sobre la piel de las zonas de apoyo únicamente los productos indicados por un profesional de la salud.

Observe el estado de la piel a diario, coincidiendo con el aseo, cambios de postura y movilizaciones, buscando signos de alarma en las zonas de apoyo



CUIDADOS EN LA INCONTINENCIA

En caso de utilizar pañal cámbielo cuando esté mojado, manteniendo la piel limpia y sin humedad.

Presioak Eragindako Ultzerak larruzaleko lesioak dira, pertsona batek ohean, eserita edo mugitu ezinik denbora asko igaroz gero agertzen direnak, gorputzak berak bermatuta dagoen larruzalaren gainean egiten duen presioaren edo igurtzien ondorioz.

Era berean, zundek edo maskarek larruzalean eragindako presioarengatik ere ager daitezke.

Presioak Eragindako Ultzerak

Zalantzarik badago, egin kontsulta zure erizainari.

Osasun Aholkua: 900 20 30 50

Zaintzaileari laguntza:

<http://www.osakidetza.euskadi.eus>



Eta hartu gogoan: zainketak emateko, aurrena nork bere burua zaindu behar du.



ALARMA-SEINALEAK

Deitu erizainari kasu hauetan:

- Gorputza bermatuta dagoen larruazala gorrituta bada, eta hatzarekin presioa egin eta zuritzen ez bada
- Arrakalak larruazalean, larruazal lehorra edo hezeegia, anpoilak
- Zundak, maskarak edo bestelako gailuak etengabe ukitzen dauden larruazaleko zatiak



JARRERAZ ALDATZEA / PRESIOA ARINTZEA

Aldatu jarreraz maiz (2-3 orduan behin), presioa arintzeko edo murrizteko, arrastatzea ekidinez. Gauetan, aldatu 4 orduan behin, loa errespetatuz.

Presioarentzako koltxoi/kuxin bereziak erabili ditzakezu, baina hartu gogoan gailu horiek erabiltzeak ez duela esan nahi mugimenduak eta jarrera-aldaketak egin behar ez direnik.

Ez erabili flotagailuak edo eraztun itxurako kuxinak.



NUTRIZIOA / HIDRATAZIOA

Jarraitu dieta askotarikoa, proteina askoko elikagaiak (okela, arrainak, arrautzak, esnekiak) eta bitamina askokoak (frutak, barazkiak) sartuta.

Kontrakoa esan ezean, edan 2 litro likido egunean (ura, zukuak, infusioak, etab.).



HIGIENEA

Garbitu larruazala ur epelarekin eta xaboi neutroarekin. Lehortu kontuz, igurtzi gabe, eta erabili krema hidratatzailea garbitu ondoren (ez eman hatzen artean, ezta larruazaleko tolesetan ere).

Erabili kotoizko edo harizko ohe-arropa. Mairidireak beti egon behar dira lehor, garbi eta zimurrik gabe.



LARRUAZALAREN ZAINKETAK

Eduki larruazala garbi eta lehor, bereziki, tolesak.

Ez eman alkoholik, koloniarik edota talkorik larruazalean.

Ez egin igurtzirik, ezta masajerik eman ere, gorputza bermatzeko puntuetan.

Aplikatu bakarrik osasuneko profesionalak adierazitako produktuak gorputza bermatuta duzun larruazal-zatietan.

Behatu larruazalaren egoerari egunero, garbiketa egitean, eta egin jarrera-aldaketak eta mobilizazioak, bermatze-puntuetan alarma-seinalerik dagoen ikusteko.



ZAINKETAK INKONTINENTZIAN

Pixoihala erabiliz gero, aldatu bustitzean, larruazala garbi eta hezetasunik gabe egon dadin.

Las Úlceras Por Presión son lesiones de la piel que aparecen cuando una persona pasa mucho tiempo en la cama o sentada sin poder moverse, por la presión o la fricción que ejerce el propio cuerpo sobre la superficie en la que se apoya.

También pueden aparecer por la presión que ejercen dispositivos como sondas o mascarillas sobre la piel.

Úlceras Por Presión

En caso de duda ¡consulte con su equipo de enfermería!
Consejo Sanitario: 900 20 30 50

Apoyo a la persona cuidadora:
<http://www.osakidetza.euskadi.eus>



Y recuerde:
para cuidar es necesario también autocuidarse.