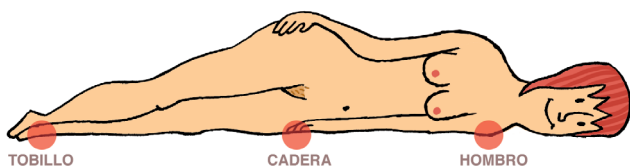


## 12.12. Úlceras por presión

Las úlceras por presión son heridas crónicas en la piel que se producen por estar mucho tiempo sentado o acostado sobre la misma zona del cuerpo sin moverse. La presión sobre la piel hace que el riego sanguíneo y el oxígeno le lleguen con dificultad. La piel se pondrá roja, se formará una ampolla y se romperá si no se produce un cambio de posición que mejore el riego sanguíneo.

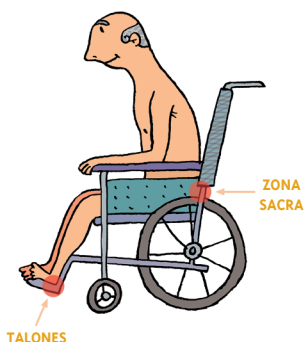
Las úlceras pueden llegar a ser tan profundas que alcancen hasta el hueso, sus curas son dolorosas y, si se infectan, pueden poner en peligro la vida. Es mucho mejor prevenirlas.



### ¿Qué puede hacer?

#### PARA PREVENIR LA APARICIÓN DE ÚLCERAS

- **Cambie de postura cada 1 o 2 horas** durante el día y cada 4 horas durante la noche. Evite estar más tiempo apoyado sobre la misma zona. Utilice almohadas debajo de los puntos de apoyo del cuerpo. Tenga cuidado con el roce que pueden producir las arrugas de las sábanas o del vestido y no use zapatos que le aprieten.
- Mantenga la piel limpia y seca. Lávela con agua templada y jabón suave. Seque con cuidado, sin frotar. Aplique crema hidratante a diario para mantener la piel elástica e hidratada.
- La presencia de sudor, orina o heces en contacto con la piel facilita la aparición de úlceras.
- Beba abundantes líquidos y aliméntese bien con una dieta rica en proteínas. Siga las recomendaciones médicas y de enfermería.
- Vigile todos los días la piel, sobre todo en las zonas de apoyo del cuerpo. Busque la aparición de zonas rojas que no se ponen blancas al apretar con el dedo. Las úlceras por presión suelen salir donde el hueso está muy cerca de la piel y hay poca grasa por encima que haga de almohadilla. Por ejemplo: codos, talones, tobillos, caderas, hombros, espalda y parte posterior de la cabeza.
- Recuerde que tratar una úlcera es mucho más difícil que prevenir su aparición. Si encuentra una zona de piel roja, puede evitar que se forme la llaga cambiando la postura y mejorando el riego sanguíneo.
- En las ortopedias se vende material para prevenir las úlceras por presión.



#### PARA AYUDAR A QUE UNA ÚLCERA SE CURE

- Evite apoyarse sobre la úlcera. Utilice almohadas para disminuir la presión. Evite los cojines duros en forma de flotador porque empeoran el riego sanguíneo.
- No dé masajes en esa zona porque puede empeorarla.
- Mantenga la úlcera limpia. Siga las recomendaciones médicas y de enfermería para su limpieza.

### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Cuando note la piel roja y que no se blanquea al apretar con el dedo. Actúe cuanto antes para evitar que la piel se rompa y se forme la úlcera.
- Si la úlcera tiene signos de infección:
  - Tiene pus.
  - Huele mal.
  - La piel que rodea la úlcera está roja, caliente, hinchada y dolorosa.
- Si hay fiebre, escalofríos y debilidad. La causa puede ser una infección grave de la úlcera.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <https://es.familydoctor.org/condicion/llagas-por-presion/?adfree=true>
- <https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000228.htm>
- <https://www.youtube.com/watch?v=gCrjNXsUPPg>

