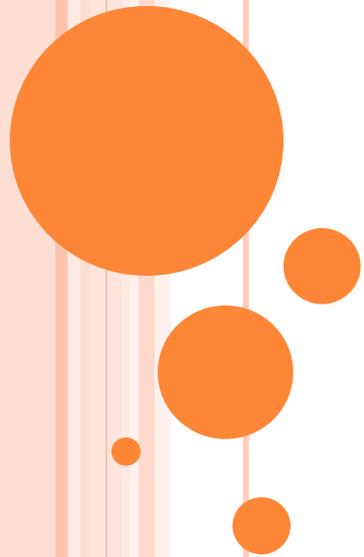


CONSEJOS HIGIÉNICOS PARA HERIDAS PRODUCIDAS EN PIELES PREDISPUESTAS



Sednaya. Servicios Sanitarios

DEFINICIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN:

- Son áreas de necrosis focal en la piel y el tejido subyacente causadas por la interrupción del flujo sanguíneo en la zona afectada como consecuencia de la presión prolongada entre una prominencia ósea y una superficie externa.
- Su tratamiento se basa en la prevención .Su aparición es evitable.
- Predisposición de aparición:
 - Mayores de 70 años
 - Enfermedad neurológica, malnutrición ó deshidratación
 - Incontinencia urinaria y/ó fecal
 - Pacientes inmovilizados



FACTORES CAUSALES:

- La presión directa prolongada: cambios posturales, almohadones, cuñas de espuma, colchones, camas especiales.
- Factores r/c fricción, humedad, sequedad excesiva, falta de higienes, malnutrición, deshidratación. Ej.: pañales, sudor, arrugas sábanas, postura y posición en cama y/ó sillón.



TIPOS DE ÚLCERAS:

- **Venosas**: causadas por aumento de presión venosa en las extremidades inferiores debido a una circulación deficiente.
- **Arteriales**: por disminución progresiva del aporte sanguíneo ó por oclusión de una arteria. Presenta elevado riesgo de infección.
- **Por presión**: se producen en enfermos encamados debido a la presión continua y mantenida sobre determinadas zonas del cuerpo. Entre sus causas destacan el roce ó presión de escayolas, aparatos ortopédicos.
- **Metabólicas**: están en relación con trastornos metabólicos fundamentalmente por colesterol ó diabetes y con algunos tratamientos.



TRATAMIENTO DE ÚLCERAS:

Higiene:

- Aseo personal. Baño en ducha ó en cama . Secado minucioso entre pliegues.
- Suelo de la bañera antideslizante y del cuarto de baño también. Cuidado con el suelo mojado. Precaución con resbalones . Favorable el uso de instrumentos de apoyo ó agarre.
- Lavado de sábanas y toallas una vez a la semana, y siempre que estén sucias . Lavado de manos varias veces al día , antes de las comidas y después de toda defecación y/ó micción . Secado minucioso de las manos . Evitar humedad.
- Cortado de uñas de manos y pies cada 10/15 días. Acudir al podólogo si se observan heridas ó por dificultad de conseguirlo. Cortarlas rectas y evitar hacerlo al ras de la piel.
- Usar jabones suaves, preferentemente con un pH neutro. Usar leche hidratante después del baño ó crema, favorablemente masajeando el cuerpo con un masaje ascendente ,favorece la circulación.
- Evitar prendas ajustadas u oprimidas.



Paciente encamado

- Aseo diario . Conocimiento de existencia en farmacias y parafarmacias de empapadores y /ó plásticos para realizarlo el baño en cama . Se adquiere práctica progresivamente.
- Limpieza y secado muy importantes. Libre de suciedad relacionada con orina ni deposiciones. Vigilancia de pañal y valoración de sábanas sucias.
- Uso de empapadores ,si presenta apósito realizar cambio cuando haya sido indicado ,diario ó cada 2 días. Su enfermer@ puede enseñarle.
- Realizar cambios posturales c/2 ó 3h en cama ó sillón. Hidratar bien la piel con aceite de almendras en las zonas que más tensión sufren talones, sacro, hombros, rodillas, caderas.
- Una vez levantado ,valoración de extremidades inferiores. Si presenta hinchazón /edemas ,favorecer la circulación realizando un vendaje.



Limpieza de extremidades inferiores

- Lavado diario y secado. Secar suavemente con toalla. Limpieza minuciosa entre los dedos . Hidratar con crema después del baño ó aceite de almendras.
- Usar calcetines de algodón, no compresivos.
- Calzado cómodo, evitar heridas, rozaduras ,que sea de su n°.
- No caminar descalzado. Evitar resbalones ,caídas, ó heridas en pies.
- No exposición directa al sol de piernas ó pies.



Alimentación:

- Cuidar estado de la dentadura . Masticación adecuada de la comida , incorporación del tronco en las horas de las comidas y una hora después para una buena digestión.
- Realizar cinco comidas diarias: desayuno , almuerzo , comida , merienda y cena. Favorecer la ingesta de frutas y verduras.
- Favorable seguir todos los días el mismo régimen de horarios en las comidas.
- Comer con poca sal , ó en su justa medida. Evitar subidas de tensión arterial.
- No excesos alimenticios.



Actividad física:

- Realizar todos los días un mínimo de ejercicio físico ,con un paseo diario.
- Evitar fatigarse . Alternar ejercicio con periodos de descanso.
- No abusar de horas en cama ó sillón.



Curas

- Ante cualquier herida , necesaria la valoración de un médico ó enfermer@.
- Si las curas son de su responsabilidad es importante el lavado de manos antes de realizarla y usar guantes.
- Lave bien la herida con suero fisiológico, aplicar pomada ó tratamiento que le hayan indicado en el centro de salud ó en el hospital
- Colocar el apósito . Y si la úlcera está localizada en una extremidad es recomendable el vendaje de esta.
- Ante cualquier duda acuda a su centro de salud o llame por teléfono para que acudan a su domicilio



Control sanitario:

- Control de T/A, en la consulta o en domicilio si no se puede trasladar.
- Cumplir adecuadamente los tratamientos indicados y no automedicarse.

