

## ¿Cómo se previenen?

### 3º Mantener un buen estado nutricional

¡¡ Una buena alimentación es fundamental !!

Para ayudar a curar y prevenir las úlceras por presión, la alimentación debe ser de calidad y variada. Rica en proteínas, minerales, vitamina A y C.

Procurar beber entre 1,5 y 2 litros de líquidos al día.

Junto con su enfermera debe ajustar el tipo de alimentación que más se ajuste a su estado de salud.



### 4º Cuidados locales de la zona ulcerada

Vigile la zona ulcerada en cada cambio de posición. Asegúrese que el apósito no se ha arrugado. Si esto ocurre y no dispone del material o los medios para solucionarlo, cúbrala con una compresa o paño limpio y póngase en contacto con su enfermera.

## Ustedes

... la familia y/o cuidador, son el eslabón imprescindible entre el paciente y el profesional sanitario, para conseguir restaurar la salud del paciente.

## Consulte

... cualquier duda o sugerencia con respecto a la salud del paciente con su enfermera/o y demás profesionales sanitarios.

!!!Evite siempre la presión sobre la úlcera!!!

Elaborado por los miembros de la Comisión de UPP del Área Sanitaria de Melilla.

Autores: M<sup>a</sup> Isabel Montoro Robles, M<sup>a</sup> Teresa Martín Espinosa, Inmaculada Pérez Martínez, Ana María Caparrós Cervantes, Estefanía Mohamed Villanueva, Yamina Moh Al-Lal

2ª edición, 2021

Edita: ©Instituto Nacional de Gestión Sanitaria  
Subdirección General de Gestión Económica y Recursos Humanos  
Servicio de Recursos Documentales y Apoyo Institucional  
Alcalá, 56 - 28014-Madrid

**Dirección Territorial de Melilla**

NIPO: 135-21-010-6  
DL M 11136-2021  
Colección Editorial de Publicaciones de INGESA: 2.096  
Catálogo de Publicaciones de la Administración General del Estado:  
<https://cpage.mpr.gob.es>

*En esta publicación se ha utilizado papel reciclado libre de cloro de acuerdo con los criterios medioambientales de la contratación pública.*

Diseño y maquetación: Estudio JMD  
Imprime: Afanías, Gráficas y Manipulados, S.L.U.

# Manual del cuidador

## Prevención y manejo de UPP en el domicilio



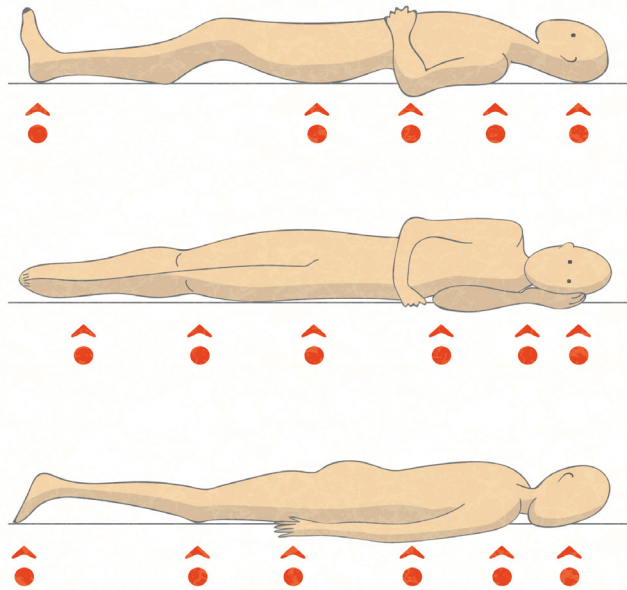
### ¿Qué es?

Una UPP (úlceras por presión) es una lesión, causada por una presión mantenida en una zona del cuerpo, produciendo un daño en la piel, así como debajo de ella.

Largos periodos de presión provocan el empeoramiento de las úlceras y el entecimiento de su curación.

### ¿Dónde se localizan?

Aparecen en aquellas zonas donde los huesos son más prominentes.



### Presión

El propio peso del cuerpo, al descansar sobre una superficie dura, provoca una disminución del riego sanguíneo en la zona de apoyo, provocando el daño a la piel.

### 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 todo lo anterior, moveremos al paciente **evitando arrastres** para que no friccione la piel sobre la ropa.



**Evitaremos** botones, costuras de ropa o restos de alimentos.

**No** elevaremos la cama a más de 30°.

**Sí** sábanas de algodón o lino.

**Sí** sábanas estiradas, sin arrugas, limpias y secas.

### 1º Higiene y cuidado de la piel

**Lave** la piel prestando especial cuidado a los pliegues cutáneos. Aclare y seque minuciosamente sin frotar enérgicamente.

**Sí** agua tibia y jabón suave.

**No** agua caliente, colonia o alcohol.

**Mantener** la piel seca sin heces ni orina y bien hidratada.



### 2º Realizar cambios posturales

**Pacientes encamados:** Realizar los cambios posturales **cada 3 horas**.

**Pacientes sentados:** Realizar los cambios **cada hora**.



**Uso de dispositivos de alivio de presión**