

Evitar las lesiones por presión

Lo que usted y su familia pueden hacer

Este folleto ofrece consejos para ayudar a evitar las lesiones por presión mientras está en el hospital y cuando esté en casa.

¿Qué son las lesiones por presión?

Las lesiones por presión son a menudo llamadas “úlceras por presión” (*bedsores*). Son llagas en la piel que se forman cuando los músculos y los tejidos blandos del cuerpo se aprietan contra una superficie externa, como una silla o una cama.

¿Corro el riesgo de tener lesiones por presión?

Corre el riesgo si es que usted:

- no se mueve
- permanece en la cama o en la silla la mayor parte del tiempo
- pierde el control de la vejiga o de los intestinos
- tiene sobrepeso o está por debajo de su peso
- tiene la piel delgada, reseca o frágil
- está confundido o inquieto
- toma esteroides
- toma medicamentos que le provocan sueño
- necesita ayuda para ir de la cama a una silla o al baño
- no come una dieta equilibrada o bebe suficientes líquidos

¿Dónde comienzan las lesiones por presión?

Las lesiones por presión pueden formarse en casi cualquier parte del cuerpo. Es más probable que se formen en las siguientes áreas:

- cóccix (rabadilla) y columna vertebral
- huesos de la cadera
- talones y tobillos
- codos
- parte posterior de la cabeza y las orejas

¿Cómo puedo mantener mi piel sana?

- Mantenga su piel limpia y séquela bien después de bañarse.
- Si su piel está reseca, use cremas.
- Como una alimentación equilibrada.



Escanee para recibir una
copia digital de este folleto.

- Beba muchos líquidos.
- Descanse mucho.
- Sea lo más activo posible.
- Tenga buena higiene. La orina y las heces en la piel pueden hacer que rápidamente se formen lesiones por presión.
- Tenga cuidado de no arrastrarse por la cama o la silla. Esto puede hacer que su piel se desgarre.

¿Qué puedo hacer para evitar las lesiones por presión?

- **Revise su piel diariamente:** Busque las áreas enrojecidas donde a menudo se forman las lesiones por presión, tales como el cóccix, las caderas, los talones, los tobillos y los codos.
- **Sea más activo:** Si es posible, camine y haga ejercicio. La fisioterapia puede ayudarle a aumentar su movimiento y actividad.
- Disminuya la presión en su piel:
 - Si está en cama, cambie de posición al menos cada 2 o 3 horas. Si está sentado, cambie de posición más con más frecuencia.
 - Trate de encontrar posiciones cómodas que no presionen las partes enrojecidas o adoloridas.
 - Use almohadas para proteger las partes donde sus huesos salen más. Evite usar almohadas en forma circular (*donut shaped*). Estas almohadas quitan la presión de un área, pero presionan otras.
 - Tenga sus talones suspendidos sobre la cama o en la superficie de la silla colocando una almohada debajo de sus pantorrillas.
 - Descanse con la cabecera de la cama lo más bajo posible. Esto ayudará a que no se deslice por la cama.
- Participe activamente en su cuidado.:
 - Pida ayuda para ir de la cama a la silla o al baño.
 - Dígales a sus cuidadores si está mojado para que le ayuden a limpiarse y secarse.
 - Use ropa interior desechable.
 - Use crema para proteger su piel de la orina o las heces.
 - Siga las pautas para mantener su piel sana.

Mientras esté en el hospital

El equipo de su atención médica en el hospital le ayudará a evitar las lesiones por presión al:

- revisar diariamente para ver si su piel está enrojecida o hay signos de problemas.
- mantener su piel limpia y seca, y colocar crema en su piel para mantenerla suave.
- recordarle que se mueva y aumente su actividad. Si es necesario, le ayudarán a cambiar de posición en la cama o en la silla cada 2 o 3 horas.

- colocar almohadas debajo de sus pantorrillas para que sus talones no toquen la cama y en cualquier otra parte para proteger su cuerpo y evitar lesiones por presión.
- mantener la cabecera de la cama lo más bajo posible para que no se deslice por la cama.
- ayudándole a ir de la cama a la silla o al baño.
- ayudándole a proteger su piel de la orina o las heces con cremas o paños desechables.
- ayudándole a tener una alimentación balanceada y suficientes líquidos.
- avisando al médico si nota algún problema en la piel.

Si sus cuidadores no están haciendo las cosas que se describen en este folleto, ¡pídale que lo hagan!

Questions?

Sus preguntas son importantes. Llame a su médico o proveedor de atención médica si tiene preguntas o dudas.

Preventing Pressure Injuries

What you and your family can do

This handout offers tips to help prevent pressure injuries while you are in the hospital and when you are at home.

What are pressure injuries?

Pressure injuries are often called “bedsores.” They are skin sores that form when muscles and the soft tissues of your body are squeezed against an outside surface, such as a chair or bed.

Am I at risk for pressure injuries?

You are at risk if you:

- Do not move
- Stay in bed or a chair most of the time
- Lose bladder or bowel control
- Are overweight or underweight
- Have thin, dry, or fragile skin
- Are confused or restless
- Take steroids
- Take medicines that make you sleepy
- Need help getting from the bed to a chair or the toilet
- Do not eat a balanced diet or drink enough fluids

Where do pressure injuries begin?

Pressure injuries can form almost anywhere on your body. They are most likely to form on these areas:

- Tailbone and spine
- Hip bones
- Heels and ankles
- Elbows
- Back of head and ears

How can I keep my skin healthy?

- Keep your skin clean, and dry off well after bathing.
- Use lotion if your skin is dry.
- Eat a well-balanced diet.
- Drink plenty of fluids.
- Get plenty of rest.
- Be as active as possible.
- Practice good hygiene. Urine and stool on your skin can cause pressure injuries to form quickly.
- Be careful not to drag yourself across the bed or chair. This can cause your skin to tear.



Scan for a
digital copy of
this handout.

What can I do to help prevent pressure injuries?

- **Check your skin every day:** Look for red areas where pressure injuries often form, such as your tailbone, hips, heels, ankles, and elbows.
- **Be more active:** Try to walk and exercise. Physical therapy can help you increase your movement and activity.
- **Reduce pressure on your skin:**
 - If you are in bed, change your position at least every 2 to 3 hours. If you are sitting, change position more often.
 - Try to find comfortable positions that do not put pressure on red or sore spots.
 - Use pillows to protect bony parts. Avoid using donut-shaped pillows. These pillows take pressure off one area but put pressure on another area.
 - Float your heels off the bed or chair surface by placing a pillow under your calves.
 - Rest with the head of your bed as low as possible. This will keep you from sliding down the bed.
- **Take an active role in your care:**
 - Ask for help to get from the bed to your chair or toilet.
 - Tell your caregivers if you are wet so they can help you get clean and dry.
 - Wear disposable underwear.
 - Use protective cream to protect your skin from urine or stool.
 - Follow the guidelines to keep your skin healthy.

While You Are in the Hospital

Your care team in the hospital will help you prevent pressure injuries. They will:

- Check your skin every shift for redness or signs of problems.
- Keep your skin clean and dry, and put lotion on your skin to keep it soft.
- Remind you to move and increase your activity. If needed, they will help you change your position in bed or chair every 2 to 3 hours.
- Place pillows under your calves to keep your heels off the bed, and anywhere else where pillows can protect your body.
- Keep the head of your bed as low as possible so that you do not slide down the bed.
- Help you get from the bed to the chair or toilet.
- Help protect your skin from urine or stool. This is done with cream and disposable pads.
- Help you get a well-balanced diet and enough fluids.
- Tell your doctor if they notice signs of skin problems.

If your caregivers are not doing the things in this handout, please ask them to!

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.