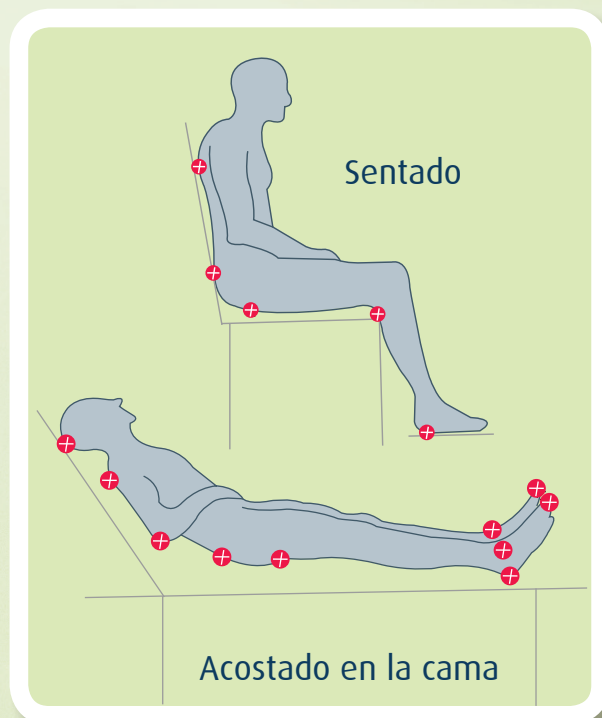


# LOCALIZACIONES DE LAS LLAGAS POR PRESIÓN

Las llagas por presión se producen sobre las áreas óseas - especialmente en los tobillos, los codos, las caderas, las nalgas y el coxis, pero pueden ocurrir en cualquier lugar donde haya una presión continua sobre la piel. Las cruces rojas muestran las localizaciones en el cuerpo con mayor riesgo de desarrollar llagas por presión.



# PREVENCIÓN DE LLAGAS POR PRESIÓN



## RECUERDE

1. Manténgase en movimiento
2. Cuide de su piel
3. Siga una dieta saludable



© Griffith University 2016

Version 1, 2016

# PREVENCIÓN DE LLAGAS POR PRESIÓN

Los pacientes hospitalizados corren el riesgo de desarrollar llagas por presión, que a menudo se conocen como úlceras de decúbito.



**Este folleto identifica tres acciones simples que pueden reducir el riesgo de que desarrolle una llaga por presión:**

1. Manténgase en movimiento
2. Cuide de su piel
3. Siga una dieta saludable

## MANTÉNGASE EN MOVIMIENTO



### EN LA CAMA:

- Mientras está acostado en la cama, gírese o cambie de posición con frecuencia.
- Cuando cambia de posición, use almohadas para sostenerse, si es necesario.
- Y, si no puede moverse solo, pídale al personal que le ayude a cambiar de posición.

### FUERA DE LA CAMA:

- Cambie frecuentemente de posición en la silla.
- Manténgase activo saliendo a pasear si es posible.



## CUIDE DE SU PIEL

- Asegúrese de informar al personal si le molesta, le duele o tiene dolor en un área ósea, o si nota cualquier enrojecimiento de la piel, ampollas o rotura.
- Mantenga su piel y la ropa de cama limpias y secas.
- Informe al personal si su ropa o la ropa de cama está húmeda.
- Use una loción hidratante para evitar que la piel se seque y se agriete. El personal puede aplicar la crema hidratante en cualquier parte que le sea difícil de alcanzar.
- Limpie la piel en cuanto se ensucie.
- Para reducir la presión en áreas específicas se pueden utilizar dispositivos especiales, como por ejemplo los colchones de aire, y cojines y botines de alivio de la presión.
- Use una leche limpiadora suave o un jabón hidratante para evitar que se le seque la piel.



## SIGA UNA DIETA SALUDABLE

- Una buena alimentación juega un papel vital en la protección de la piel y la cicatrización de heridas.
- Las carnes magras, las aves, el pescado, los huevos y las alubias/legumbres y los productos lácteos son una buena fuente de hierro y proteínas que ayudan a la piel a cicatrizar.
- Asegúrese de beber mucho líquido para mantenerse bien hidratado.
- Consulte a un dietista o nutricionista calificado.
- Tome suplementos nutricionales según lo prescrito.

