

Nou consells per prevenir les úlceres per pressió



1. Alleugerir la pressió a l'àrea afectada

És convenient canviar la posició de la persona cuidada cada dues hores com a mínim.



2. Distribuir la pressió de manera diferent

Es poden subjectar les parts del cos amb coixins d'escuma o coixins antiescares per redistribuir la pressió.



3. Fer servir un matalàs especial

Els matalassos d'escuma, d'aire i de gel ajuden a esmorteir la pressió i a protegir la pell en persones vulnerables.



4. Netejar i embenar bé les ferides

Feu servir sabons suaus i aigua tèbia per netejar bé l'àrea afectada i cobriu les ferides amb productes específics.



5. Mantenir la pell ben hidratada

Hidrateu la pell de forma suau i constant per reduir la pressió i l'estrès, especialment els peus i les cames, ja que són zones més seques.



6. Fer servir crema protectora per a la incontinència

La pell humida augmenta el risc d'úlceres: si la pell no està trencada, la crema pot fer de barrera entre la humitat i la irritació.



7. Seguir una dieta saludable

Una bona nutrició, amb una ingesta adequada de proteïnes, pot augmentar la immunitat i promoure la cicatrització de ferides.



8. Considerar altres teràpies complementàries

Alguns remeis com gel d'àloe vera poden fer-se servir com a complement, però cal actuar amb precaució i consultar els professionals.



9. Cercar atenció mèdica si el dolor persisteix

Les úlceres per pressió tenen un risc alt de desenvolupar una infecció greu que pot provocar danys permanents.