

Nueve consejos para prevenir las úlceras por presión



1. Aliviar la presión en el área afectada

Será conveniente cambiar la posición de la persona cuidada cada dos horas como mínimo.



2. Distribuir la presión de manera diferente

Se podrán sujetar las partes del cuerpo con cojines de espuma o cojines antiescaras para redistribuir la presión.



3. Utilizar un colchón especial

Los colchones de espuma, de aire y de gel ayudarán a amortiguar la presión y a proteger la piel en personas vulnerables.



4. Limpiar y vendar bien las heridas

Utilizar jabones suaves y agua tibia para limpiar bien el área afectada y cubrir las heridas con productos específicos.



5. Mantener la piel bien hidratada

Hidratar la piel de forma suave y constante para reducir la presión y el estrés, especialmente los pies y las piernas, ya que son zonas más secas.



6. Utilizar crema protectora para la incontinencia

La piel húmeda aumentará el riesgo de úlceras: si la piel no está rota, la crema podrá hacer de barrera entre la humedad y la irritación.



7. Seguir una dieta saludable

Una buena nutrición, con una ingesta adecuada de proteínas, podrá aumentar la inmunidad y promover la cicatrización de heridas.



8. Considerar otras terapias complementarias

Algunos remedios como gel de aloe vera podrán utilizarse como complemento, pero será preciso actuar con precaución y consultar a los profesionales.



9. Buscar atención médica si el dolor persiste

Las úlceras por presión tienen un riesgo alto de desarrollar una infección grave que podrá provocar daños permanentes.