

# ¿Cómo prevenir las úlceras por presión?

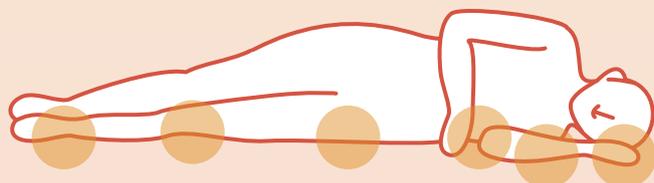
Una úlcera es una lesión que aparece en una zona de tejido tierno que ha estado comprimida durante mucho tiempo entre dos planos duros: las prominencias óseas de la persona y una superficie externa (cama, silla...). La presión provoca una falta de riego sanguíneo que puede provocar la muerte de las células.



## ¿Dónde aparecen las úlceras?



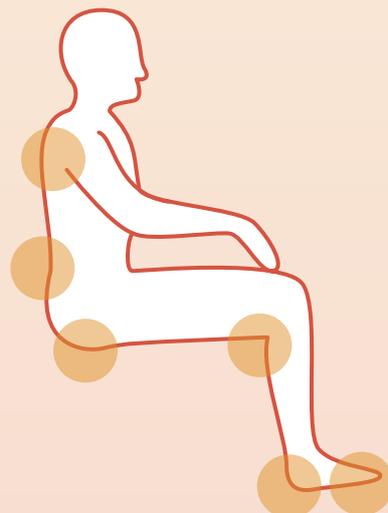
Talones / Sacro / Codos / Omóplatos / Cabeza



Tobillos / Rodillas / Caderas / Costillas / Hombros / Orejas



Dedos / Rodillas / Genitales / Mamas / Hombros / Mejillas



Omóplatos / Lumbares / Nalgas  
Hueco poplíteo / Talón / Metatarso



Si aparecen enrojecimientos permanentes de la piel, ampollas o puntos negros (necrosis) es importante avisar al equipo de salud.

## ¿Cómo prevenirlas?



1 Realiza un cambio de postura cada 2h.



2 Cuidar la piel: utilizar jabón de ph neutro, secar bien la piel y mantenerla bien hidratada.



3 Si la persona utiliza pañal, vigilar que la piel en contacto con este no quede húmeda.



4 Utilizar dispositivos como cojines antiescaras para amortizar la presión.



La inmovilidad, la malnutrición, la piel seca y frágil o los problemas circulatorios son los principales factores que favorecen la aparición de úlceras por presión.