

# ¡Muévase Muévase Muévase!

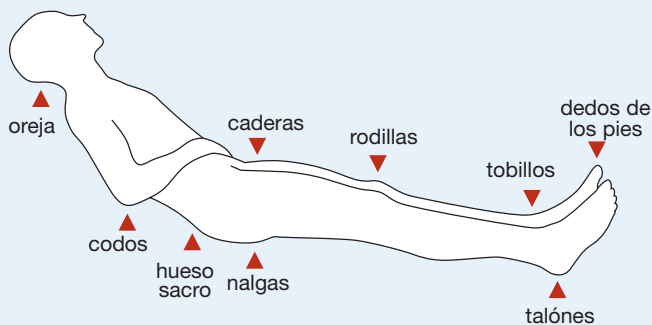
## Cómo prevenir las Úlceras por Presión

### ¿Qué es una úlcera por presión?

- Una úlcera por presión (también conocida como úlcera o escara por decúbito) es un área de la piel que se ha lesionado debido a presión continua.
- Las úlceras por presión pueden parecer insignificantes, por ejemplo, enrojecimiento de la piel, pero pueden ocultar una lesión más seria bajo la superficie de la piel.

### ¿En que áreas del cuerpo aparecen?

- Las úlceras por presión generalmente aparecen en las áreas del cuerpo donde hay prominencias óseas, especialmente los talones, las nalgas y los dedos de los pies.



### ¿Quién puede tener úlceras por presión?

- Cualquier persona que debe permanecer en una cama o silla, que es incapaz de moverse, que ha perdido la sensibilidad, que ha sufrido la pérdida del control intestinal o vesical, está desnutrida, o está enferma corre el riesgo de tener una úlcera por presión.

Exención de responsabilidad: El objetivo de esta información sobre la salud tiene fines educativos generales. Le rogamos que consulte a su profesional de la salud para asegurarse que esta información es la correcta para usted.

© Derechos de propiedad intelectual del Estado de Victoria, Departamento de Servicios Humanos, 2004.

Este material puede ser reproducido gratuitamente para fines educativos y no de lucro.

Sitio Web: [www.health.vic.gov.au/qualitycouncil](http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil)

### ¿Qué puede hacer usted?

#### ✓ ¡Muévase Muévase Muévase!

- Lo mejor que puede hacer para aliviar la presión es mantenerse activo, y cambiar de posición frecuentemente, ya sea que se encuentre en la cama o en una silla.
- Si usted no puede moverse solo, el personal le ayudará a cambiar de posición con regularidad.
- Se puede usar equipo especial, como por ejemplo colchones de aire, almohadas y botines para aliviar la presión en lugares específicos.

#### ✓ Cuide la piel

- Mantenga la piel y la ropa de cama seca. Avise al personal si su vestimenta o ropa de cama están húmedas.
- Avise al personal si siente molestias o dolor en áreas con prominencias óseas o si nota enrojecimiento, ampollas o la piel lastimada.
- Evite masajear la piel en las partes del cuerpo con prominencias óseas.
- Use jabón suave y humecte la piel seca.

#### ✓ Lleve una dieta balanceada

### ¿Quiere saber más?

- Consulte con la enfermera o profesional de la salud.