



GUÍA DE CUIDADOS PARA LAS PERSONAS CON DEMENCIA

# Prevención y cuidados en úlceras por presión

Las úlceras por presión o escaras son lesiones de la piel, producidas por la presión de una zona del cuerpo en la que el hueso está más próximo a la piel, de manera constante durante mucho tiempo, lo que hace que no llegue suficiente sangre a la piel y a los músculos que están en contacto con el hueso.

Estas zonas dependen de la postura, suelen localizarse en los pies (los tobillos y los talones), los codos, las caderas, la espalda baja (a nivel del sacro) o la zona alta de la espalda (los omóplatos). Esta situación se agrava si la persona está encamada y no se puede mover o si está en una silla de ruedas.

Para prevenir la aparición de las úlceras por presión siga estos consejos:

- Si la persona está encamada, realice los cambios posturales cada 2 o 3 horas durante el día, haciendo una rotación programada de las partes del cuerpo que tengan más riesgo de presión. Por la noche los cambios posturales se harán cada 4 horas para respetar el descanso.
- Si la persona está en una silla, los cambios de postura se harán cada hora.
- La utilización de superficies especiales de apoyo como cojines o estructuras de silicona puede ser de gran utilidad.
- Cuide la piel manteniéndola limpia y seca a diario observando las zonas de mayor riesgo, lavándola con agua tibia, jabones neutros y secándola sin frotar, a toques. Hidrátela con la aplicación de cremas, extendiéndolas con suavidad hasta su absorción.

En caso de observar zonas enrojecidas o úlceras, consulte inmediatamente con un profesional sanitario.

## Para saber más

Video: *Movilización del paciente encamado*. Aula de Pacientes del Portal de Salud. Castilla y León.  
Disponible en: <https://www.youtube.com/watch?v=uh2ilGVeI74&t=170s>