

# Consejos para prevenir las úlceras por presión

Las úlceras por presión se producen cuando hay daño en la piel o el tejido subyacente de una persona. Las úlceras por presión generalmente se localizan en áreas del cuerpo con prominencias óseas (como codos, caderas, talones y hombros).

- 1. Cambie de posición a la persona con frecuencia** (al menos cada dos horas) para aliviar y redistribuir la presión en las áreas óseas (p. ej., talones, codos, coxis).
- 2. Utilice dispositivos para aliviar la presión**, como colchones, cojines y sobre colchones especializados, para reducir la presión.
- 3. Mantenga la piel limpia y seca y use lociones hidratantes** para prevenir la sequedad y las grietas. Use jabón suave y evite el agua caliente.
- 4. Mantenga una nutrición e hidratación adecuadas** para la salud de la piel.
- 5. Revise la piel periódicamente** para detectar enrojecimiento, irritación o llagas. Preste especial atención a los talones, las caderas y la espalda.
- 6. Practique un cuidado de continencia eficaz** para proteger la piel de la humedad y los irritantes.

# LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

*Advancing Quality, Dignity & Justice*

Esta tarjeta para los cuidados de la demencia es parte de un conjunto de recursos para ayudar a mejorar los cuidados de las personas que viven con demencia. Para obtener información más detallada sobre este tema y otros recursos útiles, visite [www.nursinghome411.org/dementia-care-in-the-community](http://www.nursinghome411.org/dementia-care-in-the-community).

**Visite [www.NursingHome411.org](http://www.NursingHome411.org) para...**

- Recursos para los cuidados de la demencia,
- Hojas informativas sobre los derechos de los residentes en hogares de ancianos,
- Información sobre la dotación del personal y la calidad de las residencias de ancianos,
- Guías de vida asistida,
- Recursos de empoderamiento familiar,
- Seminarios web educativos,
- ¡Y mucho más!

**Todos los recursos son  
gratuitos para usar y compartir.**

