

LONG TERM CARE COMMUNITY COALITION

Advancing Quality, Dignity & Justice

PREVENCIÓN DE ÚLCERAS POR PRESIÓN E INFECCIONES DEL TRACTO URINARIO

HOJA INFORMATIVA PARA PERSONAS QUE VIVEN EN SU HOGAR O EN UNA RESIDENCIA ASISTIDA

Las personas que viven con demencia enfrentan un mayor riesgo de desarrollar úlceras por presión (también llamadas escaras) e infecciones del tracto urinario (ITU), debido a factores como movilidad reducida, incontinencia y deterioro cognitivo. Debido a que pueden tener más dificultad para expresar dolor o malestar, estos problemas pueden pasar desapercibidos hasta que se vuelven graves.

Esta hoja informativa explica los riesgos, los primeros signos de alerta y estrategias prácticas para ayudar a prevenir las úlceras por presión y las infecciones urinarias, y para promover una mejor salud, mayor comodidad y una mejor calidad de vida. Para obtener más recursos e información, visite nuestro sitio web <https://nursinghome411.org/dementia-care-in-the-community>.

Úlceras por presión (escaras)

¿Qué son?

Las úlceras por presión son lesiones en la piel y el tejido subyacente causadas por una presión prolongada, especialmente sobre zonas óseas como los talones, las caderas, la espalda y los codos. Se clasifican en etapas según la gravedad, desde un enrojecimiento leve hasta heridas profundas que afectan músculos o huesos.

Factores de riesgo

- Movilidad limitada o estar postrado en cama
- Afecciones médicas que afectan la circulación
- Mala nutrición o deshidratación
- Incontinencia
- Deterioro cognitivo (incapacidad de expresar malestar)
- Controles cutáneos poco frecuentes

Estrategias de prevención

1. **Cambiar de posición con regularidad:** Gire o cambie la posición de la persona al menos cada dos horas para aliviar la presión en las áreas vulnerables.
2. **Utilice dispositivos para aliviar la presión:** Los colchones especiales, cojines de asiento y protectores de talón pueden ayudar a reducir la presión prolongada.
3. **Mantenga la piel limpia y seca:** Limpie la piel suavemente con un jabón suave y agua tibia. Hidrate la piel para prevenir la sequedad y el agrietamiento.

La prevención de las úlceras por presión y las infecciones del tracto urinario no solo evita el dolor y las complicaciones médicas, sino que también reduce las visitas al hospital y mejora la comodidad y la dignidad de las personas con demencia.

4. **Apoye la buena nutrición e hidratación:** Una dieta equilibrada rica en proteínas, vitaminas y líquidos fortalece la piel y acelera la curación.
5. **Revise la piel diariamente:** Esté atento a enrojecimiento, hinchazón o llagas, especialmente en los talones, las caderas, los hombros y la espalda.
6. **Manejo de la incontinencia:** Fomente la continencia mediante el uso regular del baño, una dieta adecuada y la comunicación. Para las personas que usan bragas para la incontinencia, cambie las toallas higiénicas mojadas o sucias de inmediato y proteja la piel con cremas protectoras según sea necesario.
7. **Fomente el movimiento:** Los ejercicios ligeros o las actividades guiadas de rango de movimiento pueden mejorar la circulación y reducir el riesgo de úlceras por presión.

Infecciones del tracto urinario (ITU)

¿Qué son?

Las infecciones del tracto urinario son infecciones en cualquier parte del sistema urinario, incluida la vejiga, la uretra y los riñones. Son comunes entre personas con demencia, especialmente en aquellas que son incontinentes o no pueden ir al baño de forma independiente. Las infecciones del tracto urinario pueden empeorar la confusión, causar molestias significativas y provocar complicaciones graves si no se tratan.

Factores de riesgo

- Incontinencia o dificultad para ir al baño
- Inmovilidad o comunicación limitada
- Mala hidratación
- Uso de catéteres urinarios (permanentes o intermitentes)
- Incapacidad para seguir rutinas de higiene
- Acceso limitado a los baños

Estrategias de prevención

1. **Promueva la hidratación:** Fomente la ingesta frecuente de líquidos para ayudar a eliminar las bacterias del tracto urinario. Ofrezca agua, jugo y caldo.
2. **Establezca una rutina para ir al baño:** Incentive las visitas regulares al baño y ofrezca ayuda cuando sea necesario. Mantenga un horario regular.
3. **Practique una buena higiene:** Después de los episodios de incontinencia, limpie suavemente el área genital con agua tibia y jabón suave. Limpie siempre de adelante hacia atrás para evitar la propagación de bacterias

Por favor, consulte la página siguiente para obtener sugerencias sobre cuándo buscar ayuda médica.

Cuándo buscar ayuda médica:

En caso de úlceras por presión (escaras), comuníquese con un proveedor de atención médica si nota enrojecimiento que no desaparece después de aliviar la presión, hinchazón o calor en el área, dolor, una llaga abierta o ampolla, o piel que se ve oscura o ennegrecida. Cualquier signo de infección, como pus, mal olor o fiebre, debe tratarse rápidamente para prevenir complicaciones.

En caso de infecciones del tracto urinario (ITU), busque ayuda médica si la persona presenta fiebre o escalofríos, siente dolor o ardor al orinar o si su orina se vuelve turbia, oscura o con sangre. Un aumento repentino de confusión, agitación o comportamiento inusual también puede indicar una infección urinaria. El dolor en el abdomen inferior o la espalda también puede ser una señal de advertencia.