

# decálogo prevención UPP

**1 Mantenga la piel limpia y seca.** Recuerde que la piel es un tejido muy delicado y bajo algunas condiciones, frágil, por tanto para secarla, debe limitarse a frotarla suavemente.

**2 Utilice jabones neutros y agua tibia.** El agua a muy alta temperatura, puede lesionar la piel llegando incluso a provocar quemaduras.

**3 No utilice alcohol ni colonias directamente sobre la piel.** A pesar de sus indudables propiedades para la higiene, los alcoholes resecan enormemente la piel y facilitan que se agriete.

**4 Cambie de postura con frecuencia.** Evite permanecer más de dos horas en la misma postura y con los mismos puntos de presión. Pasado este tiempo aumenta muchísimo la posibilidad de que aparezca una lesión.

**5 Realice toda la actividad física que le sea posible.** Si puede, camine aunque sean unos metros diarios. En caso contrario, procure hacer ejercicios de piernas y brazos entre cuatro y seis veces al día, incluso aunque no se levante de la cama.

**6 Utilice los dispositivos de reducción de presión adecuados.** No utilice nunca dispositivos del tipo flotador o "donut", ya que aunque parezca lo contrario, en realidad aumentan la presión de la zona afectada. En caso de que no disponga de un dispositivo especial para manejo de la presión, es mejor utilizar cojines blandos o almohadas.

**7 Consuma suficientes alimentos ricos en proteínas, carnes, pescados, huevos.** Una dieta equilibrada debe contener todos los nutrientes esenciales, especialmente en personas mayores o de riesgo.

**8 Beba suficientes líquidos.** Durante todo el año, pero especialmente en verano, es importante que nuestro organismo esté adecuadamente hidratado. Un mínimo de litro y medio a dos litros diarios, se pueden obtener fácilmente a partir de aguas, zumos, infusiones, etc...

**9 Controle la humedad.** En caso de pérdidas de orina o incontinencia, recuerde utilizar sábanas y ropa interior de tejidos naturales y suaves (algodón), y manténgalos en todo momento limpia, secas y sin arrugas. En algunos casos, será necesario utilizar pañales desechables, aunque en el mercado existen multitud de dispositivos que pueden ayudarle. Recuerde que a cada cambio de pañal es importante llevar a cabo una correcta higiene de la piel.

**10 Utilice sistemas de protección local.** Como ayuda para todo lo anterior, se pueden utilizar sistemas de protección a nivel de talones o codos, que reducirán la presión de forma localizada. Sin embargo, recuerde que deben ser fáciles de retirar ya que la observación directa de la piel es fundamental para evitar la aparición y progresión de este tipo de lesiones.