

Prevenir lesión por presión (I.N.J.U.R.Y.) es importante para usted

¿Qué puedo hacer para prevenir una lesión por presión en mí o en un ser querido?

¿Qué es una lesión por presión?

- Tener presión por mucho tiempo puede provocar daño en la piel, y es así como se puede formar una lesión por presión.
- A una lesión o úlcera por presión se le llama "llaga".

¿Cómo se forma una lesión por presión?

- Por estar en cama o sentado por mucho tiempo.
- Por no moverse ni cambiar de posición en la cama.
- Por usar dispositivos médicos sobre la piel.
- Por no comer ni beber adecuadamente.
- Por no estar completamente alerta.
- Por no poder sentir ni informar sobre el dolor.

¿Cómo se ve una lesión por presión?

- En las primeras etapas se ve roja, como una ampolla o un moretón.
- En las etapas posteriores será un daño más grave; los músculos y huesos pueden resultar afectados hasta dejar una herida abierta en la piel.



INSPECCIONE (INSPECT)

- Su equipo de atención inspeccionará su piel al menos diariamente para protegerlo de lesiones.
- La pérdida de control de esfínteres puede ser frecuente cuando está en el hospital. La orina y las heces pueden dañar la piel.
 - Se usará una crema protectora para proteger su piel.



NUTRICIÓN (NUTRITION) (dieta)

- La comida saludable mantiene su piel saludable y promueve la curación.
- Comer calorías adicionales cuando está enfermo puede ayudar a una curación más rápida.



SOLO MUÉVASE (JUST MOVE)

- Levantarse de la cama a menudo ayudará a prevenir la presión provocada por no moverse.
- Si no tiene sensibilidad o tiene diabetes, debe levantar sus talones de la cama.



DEBAJO Y CERCA DE DISPOSITIVOS (UNDER AND AROUND DEVICES)

- Las lesiones por presión pueden aparecer por el uso de dispositivos médicos.
- Hable con su equipo de atención si los dispositivos médicos le provocan dolor. Será necesario moverlos.



REUBICACIÓN (REPOSITION) (moverse/cambiar de posición)

- Muévase o cambie de posición cada dos horas. Su equipo de atención puede ayudar.
- Reduzca la elevación de su cabeza en la cama.
- Evite recostarse sobre la espalda.



USTED ES IMPORTANTE (YOU ARE IMPORTANT)

- Está bien preguntar a su equipo de atención para asegurarse de que todos sus tratamientos estén en orden.
 - Su equipo de atención médica está aquí para ayudar.