

Prevenió d'úlceres venoses i per pressió

Consells per
mantenir una
pell sana

Mantenir un bon estat de la pell, tant a nivell tòpic com a nivell nutricional és clau a l'hora de prevenir possibles nafres.



Dolores López

Infermera

EAP Poble Sec - CAP Les Hortes

@CAPLesHortes



Úlceres venoses



Per què es produeixen?

L'úlcera venosa és una ferida resultant de la insuficiència venosa de l'extremitat inferior. Això passa quan les venes de les cames no impulsen la sang de nou fins al cor com ho haurien de fer, provocant que s'acumuli la sang en els vasos perifèrics i augmenta la pressió a les venes. L'acumulació de líquid impedeix que els nutrients i l'oxigen no arribin als teixits,

fet que provoca la mort cel·lular i lesiona el teixit formant una úlcera.

Com ho podem detectar?

Canvis en la pell: que sigui més fina, color marró fosc, picor, formigueig.

L'úlcera es pot manifestar per la pell vermella, brillant, calenta, algunes vegades amb teixit grogós, contorns irregulars i amb dolor.

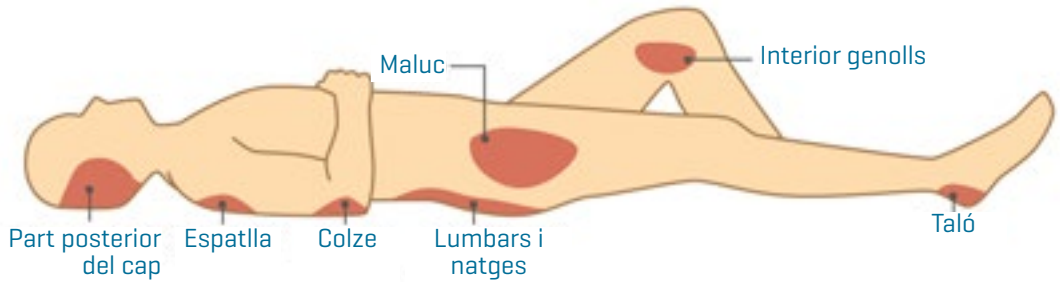


A tenir en compte:

- Persones amb varius.
- Edemes a les extremitats inferiors.
- Antecedents de trombosis.
- Edat avançada i ser dona.
- Sobrepès.
- Embaràs.
- Tabaquisme.
- Passar moltes hores seguit des assegut o dempeus.

Com prevenir-ho:

- Mantenir la pell hidratada cada dia amb cremes hidratants.
- Evitar el consum tabàquic.
- Mantenir una vida activa, sortir a caminar diàriament.
- Tenir un pes adequat i mantenir una dieta equilibrada.
- Elevar els peus del llit uns 15°-30°.
- Les mitges elàstiques són una bona eina per prevenir i millorar la insuficiència venosa.
- Acabar el bany amb aigua freda fent un massatge dels turmells cap a la cuixa.
- Evitar d'estar gaire dret, ni gaire assegut.
- Evitar exposicions a altes temperatures de calor [prendre el sol, tenir fonts de calor a prop].



Úlceres per pressió

L'úlcera per pressió (UPP) és una lesió de la pell en zones del cos on l'os pressiona la pell contra una superfície externa durant temps prolongat, això fa que no arribi suficient oxigenació al teixit. Solen patir aquest tipus de ferides persones amb mobilitat reduïda que passen la major part del temps assegudes o enllitades.

Causes:

La poca mobilitat, una alimentació no equilibrada, la incontinència, l'edat avançada, amb malalties cròniques o que tenen alterada la sensibilitat i no perceben el dolor isquèmic. Per aquest motiu la gent gran enllitada o en cadira de rodes són els pacients més habituals d'aquestes úlceres.

Signes d'alarma:

La pell canvia de color, vermella, endurida i inflamada de vegades en secreció.

Localització:

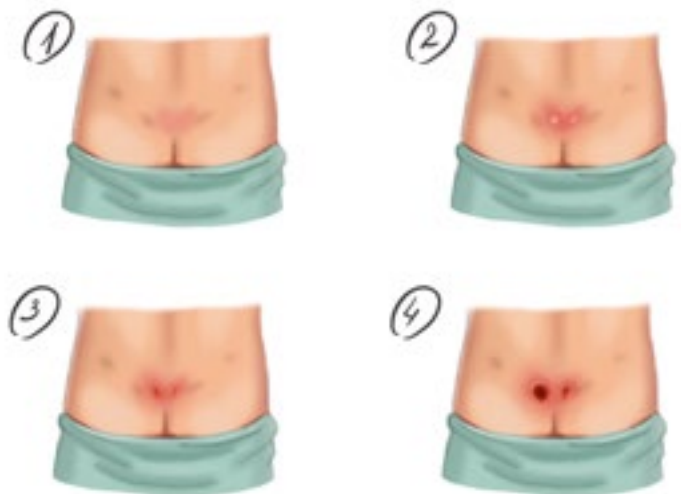
Poden aparèixer en qualsevol lloc del cos, generalment on l'os pressiona amb una superfície. Dependrà de la posició de la persona.

Zones més freqüents:

- Enllitat: cap, espatlla, colzes, sacre, taló i part interna del genoll.
- En cadira rodes: omòplata, espais interdigitals, taló, planta del peu i sacre.
- Utilització de coixins o altres materials per la prevenció.

Mesures preventives

Les mesures bàsiques per evitar les úlceres per pressió són tenir cura de la pell i els canvis posturals.





- Aliments rics en proteïna (carn, ous, llet) fa que els teixits tinguin els nutrients necessaris. També la ingesta hídrica d'1,5 litres diàriament.
- La pell envellida redueix la funció de les glàndules sebàcies, per això s'aconsella disminuir els sabons irritatius i posar-se diàriament cremes protectores o locions.
- No utilitzar alcohol o productes que portin components d'alcohol.
- Examinar la pell cada

dia, i mirar si hi ha canvis de color, taques i sobretot fixar-se en les zones de recolzament.

- No fer massatge sobre prominències òssies.
- Si té incontinència i porta bolquers canviar-lo sovint.

Persona enllitada:

- Canvis posturals cada 2 hores.
- Col·locar coixins i cunys d'espuma sota les cames per mantenir els talons elevats.

- Procurar que el llit estigui sec i sense arrugues.
- Matalàs especial pel maneig de la pressió.

Persona en cadira de rodes:

- Descarregar el pes de les natges cada 15-30 minuts o fer canvis posturals.
- Aconseguir mantenir una posició més recta de l'esquena si és possible.
- Col·locar coixins a zones on recolzi, evitant el coixí en forma de flotador.