



Cuidado de la piel

Las úlceras por presión (llagas o escaras) aparecen por estar mucho tiempo en la misma posición. Tras una fractura de cadera el riesgo es alto, pero se pueden prevenir.

Por qué ocurren y quién tiene más riesgo

Se forman donde el hueso hace presión contra la cama o la silla.

- Quien pasa mucho tiempo en cama o sentado, o en una posición fija.
- Quien casi no se mueve por el dolor o por la cirugía reciente.
- Quien pierde orina o excremento (la humedad daña la piel).
- Quien tiene poca sensibilidad, mala circulación, sobrepeso o bajo peso.
- Quien come o bebe poco; la piel se vuelve más frágil.

Avisé al personal si observa

Revísela todos los días; avise apenas note algo, no espere.

- Piel enrojecida que no se aclara al quitar la presión unos minutos.
- Una zona más caliente, más dura, dolorosa o hinchada.
- Ampollas, piel desgarrada, una herida o una zona morada/oscura.
- Mal olor o líquido en una herida.

Zonas que debe revisar a diario

Sobre todo donde el hueso sobresale.

- Talones y tobillos (las zonas de mayor riesgo en cama).
- Cadera, sacro y rabadilla (parte baja de la espalda).
- Codos, omóplatos y parte de atrás de la cabeza y orejas.
- Entre las rodillas y donde se apoya la sonda u otros dispositivos.



Cambios de posición y apoyo

Moverlo con frecuencia es lo que más previene las llagas.

- Ayúdele a cambiar de posición cada 2 horas de día y cada 3 a 4 horas de noche, siempre con el personal.
- Siga el reloj de cambios de posición de esta guía, respetando la cadera operada.
- Eleve los talones con una almohada bajo las pantorrillas (que el talón quede “flotando”).
- Coloque almohadas entre las rodillas y los tobillos, y para apoyar la espalda.
- No lo arrastre al moverlo: levántelo con ayuda y con una sábana para no rozar la piel.
- Si tiene colchón o cojín especial, úselo; no le ponga encima muchas capas ni plásticos.

Piel limpia, seca y bien nutrida

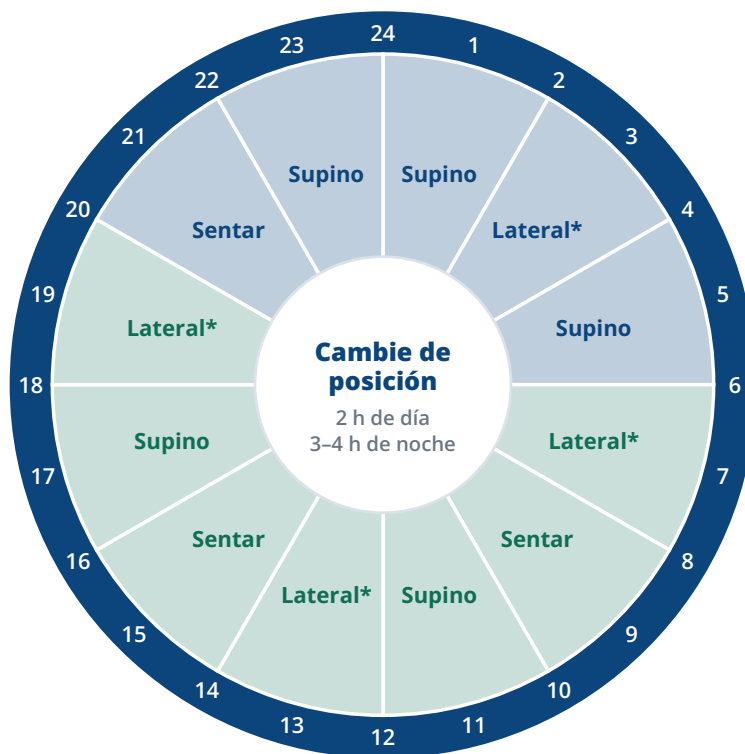
El cuidado diario de la piel completa la prevención.

- Mantenga las sábanas limpias, secas, estiradas y sin arrugas ni migas.
- Mantenga la piel limpia y seca; lave con suavidad y seque sin frotar.
- Hidrate con crema las zonas de presión; no la aplique sobre heridas.
- Atienda pronto la orina o el excremento; use crema barrera si se la indican.
- No dé masaje ni frote las zonas enrojecidas sobre el hueso.
- No use bolsas de agua caliente ni cojines duros sobre la piel.
- Anímelo a aceptar los alimentos y líquidos del hospital; nutrir la piel ayuda a sanar.

Al cambiar de posición (cuidado con la cadera)

Las llagas se previenen moviéndolo, pero sin poner en riesgo la cadera operada.

- Hágalo siempre con ayuda del personal de enfermería.
- Para acostarlo de lado, hágalo sobre el lado no operado, con una almohada entre las piernas.
- Evite que cruce las piernas o que gire bruscamente la cadera.
- Respete las indicaciones de su equipo sobre cómo y hacia qué lado moverlo.



Reloj de cambios de posición. * Lateral = sobre el lado **no operado**, con una almohada entre las piernas (según la indicación de su equipo). Verde: día · Azul: noche.

✓ Lo que debe recordar

- Tras la fractura, el riesgo de llagas es alto: prevenir es clave.
- Cambie de posición con frecuencia siguiendo el reloj y cuidando la cadera.
- Proteja talones y zonas de hueso con almohadas; mantenga la piel limpia y seca.
- Revise la piel a diario y avise ante cualquier enrojecimiento o herida.