

Prevent Pressure Ulcers

What is a pressure ulcer?

A pressure ulcer or wound is an injury caused by unrelieved pressure that damages the skin and underlying tissue. Pressure ulcers occur more frequently to people who use wheelchairs or who are in bed for long periods of time.

Where do pressure ulcers form?

Pressure ulcers form where bony parts of the body press against other body parts, a mattress, or a chair. They most often occur on the:

- Lower back, below the waist
- Hips
- Buttocks
- Heels
- Shoulder blades



You can avoid a pressure ulcer by taking an active role in your care:

Inspect your skin at least once a day:

Pay special attention to any reddened areas that remain after pressure has been relieved; use a mirror when looking at hard-to-see areas.

Avoid friction:

Make sure that you are lifted rather than dragged during repositioning. Use moisturizers and stay hydrated—dry skin breaks down more easily.

Pay attention to nutrition and hydration:

Eat a well-balanced, nutritious diet and drink adequate amounts of liquids (unless your medical condition calls for limited fluid intake).

Relieve pressure:

- If you are in bed, change your position every 2 hours; in a chair, every 15 minutes.
- If needed, obtain a pressure-relieving device for your bed or chair.
- Avoid lying directly on your hip bone when resting on your side.
- When lying on your back, elevate your heels off the mattress by placing a pillow under your legs from the middle of your calf to your ankle (never behind your knees).

To find out more about joining Independence Care System, just call us at 1.877.ICS.2525 or visit us at www.icsny.org.

A New York City nonprofit, Independence Care System supports adults with physical disabilities and chronic conditions to live at home and participate fully in community life.

Copyright © 2019 by Independence Care System (ICS)

Independence
care system

Prevenga las úlceras por presión

¿Qué es una úlcera por presión?

Una úlcera o herida por presión es una lesión causada por una presión constante que daña la piel y el tejido subyacente. Las úlceras por presión suelen aparecer con más frecuencia en quienes usan silla de ruedas o quienes están en cama por largos períodos de tiempo.

¿Dónde se forman las úlceras por presión?

Las úlceras por presión se forman en las zonas donde las partes huesudas del cuerpo presionan otras partes del cuerpo, un colchón o una silla. Suelen presentarse en las siguientes zonas:

- Zona lumbar, debajo de la cintura.
- Caderas.
- Nalgas.
- Talones.
- Omóplatos.



Para evitar una úlcera por presión, debe tomar una postura activa en el cuidado de su cuerpo:

Revise su piel al menos una vez al día:

Preste atención especial a cualquier zona que siga enrojecida después de haber aliviado la presión. Use un espejo para controlar las zonas difíciles de mirar.

Evite la fricción:

Cuando cambie de posición, asegúrese de ser elevado en lugar de ser arrastrado. Use lociones hidratantes y manténgase hidratado, ya que la piel seca se rompe con más facilidad.

Preste atención a su nutrición e hidratación:

Coma una dieta nutritiva y bien balanceada, y beba cantidades adecuadas de líquido (a menos que su enfermedad requiera un consumo limitado de líquido).

Alivie la presión:

- Si está en cama, cambie de posición cada 2 horas. Si está en una silla, cambie de posición cada 15 minutos.
- Si es necesario, coloque un dispositivo para aliviar la presión en su cama o silla.
- Al acostarse de costado, evite recostarse directamente sobre su hueso coxal.
- Al acostarse de espaldas, eleve los talones por encima del colchón. Para esto, coloque una almohada debajo de las piernas, entre las pantorrillas y los tobillos (nunca detrás de las rodillas).

Para obtener más información sobre cómo unirse a *Independence Care System*, llámenos al 1.877.ICS.2525 o visite nuestro sitio web, www.icsny.org.

La organización sin fines de lucro de Nueva York, *Independence Care System*, maneja dos planes: *Community Care* de ICS, nuestro plan de cuidado a largo plazo administrado (managed long-term care plan, MTLC) por Medicaid y nuestro *Community Care Plus de Medicare-Medicaid de ventaja doble completamente integrado* (Fully Integrated Duals Advantage Medicare-Medicaid Plan, FIDA-MMP) de ICS. Nos dedicamos a brindar asistencia a adultos mayores y a adultos con discapacidades físicas y enfermedades crónicas que viven en su hogar y tienen una participación activa en la comunidad.

Independence
care system