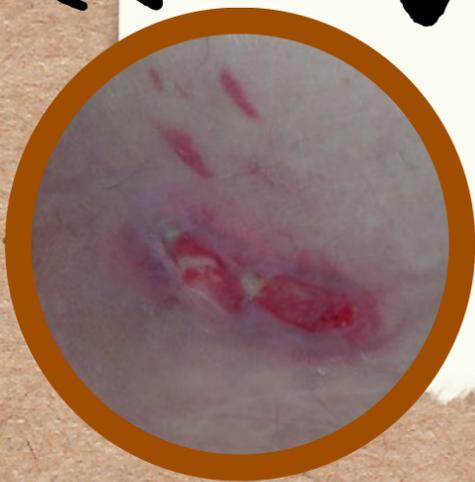


# ÚLCERAS

## Por Presión



### 05 PREVENCIÓN

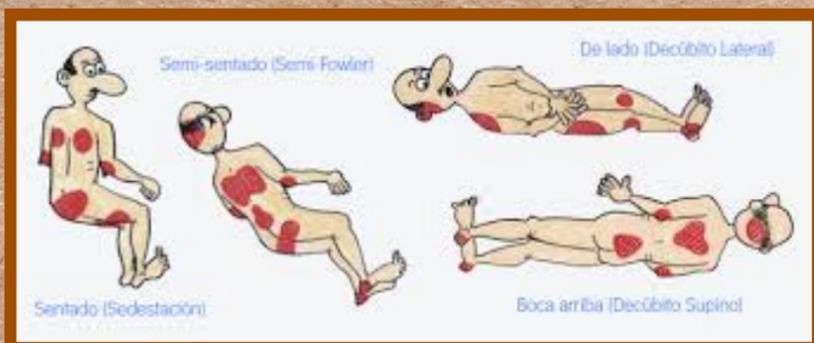
- Revisar la piel frecuentemente para ver si hay zonas enrojecidas o ulceradas
- Hacer cambios de posición frecuentemente.
- Lubricar la piel con cremas humectantes mas no grasosas
- Evitar los apoyos directamente en las zonas donde más sobresale el hueso; utilizando cojines, almohadas, rollos, bolsas de agua, entre otras.

• Proporcionar una alimentación balanceada.

• Mantener una buena higiene corporal

• Estimular la actividad física cuando sea posible.

• Evitar los tallones en la piel ocasionados por arrugas, ropa apretada, objetos, etc



# BIBLIOGRAFÍAS

<https://www.cancer.gov/espanol/publicaciones/diccionarios/diccionario-cancer/def/ulcera-por-presion#:~:text=Lesi%C3%B3n%20de%20un%20%C3%A1rea%20de,da%C3%B1o%20y%20destrucci%C3%B3n%20del%20tejido.>

<https://www.cancer.org/es/cancer/como-sobrellevar-el-cancer/efectos-secundarios/piel-cabello-unas/ulceras-por-presion.html#:~:text=Una%20%C3%BAlcera%20por%20presi%C3%B3n%20se,o%20%C3%BAlcera%20en%20la%20piel.>

<https://www.tena.com.co/academia-tena/clasificacion-ulceras-presion/>

<https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/bed-sores/diagnosis-treatment/drc-20355899>

<https://ulceras.net/monografico/115/103/ulceras-por-presion-tratamiento.html>

<https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/105GRR.pdf>