

PREPARACIÓN DE LA PIEL PREQUIRÚRGICA

Para reducir el riesgo de lesiones
por presión (LPP)

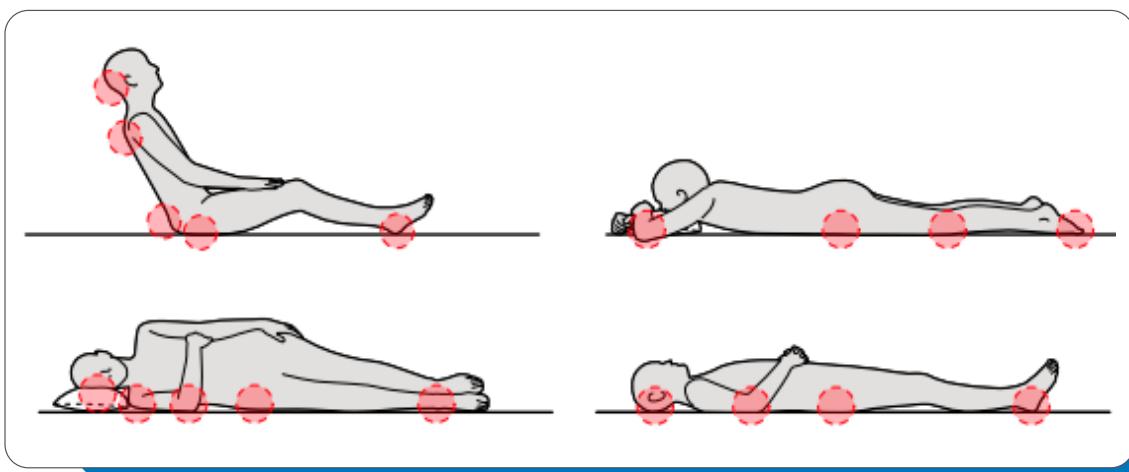


Imagen 1

Una lesión por presión (LPP)

se origina a causa de la **disminución del flujo sanguíneo** en alguna zona corporal, en donde existe compresión sobre la piel por un largo periodo de tiempo.

Generalmente las LPP

se producen en aquellas **zonas de apoyo** donde los huesos están más próximos a la superficie de la piel, como por ejemplo, talones, codos, zona sacra, etc. (Ver imagen 1).

Algunos procedimientos quirúrgicos

requieren mantener una **misma posición por un prolongado periodo de tiempo**, lo cual podría aumentar el riesgo de presentar una LPP.

Antes de la cirugía

el equipo de enfermería **evaluará el riesgo** que tienes de desarrollar una LPP y de acuerdo con el resultado obtenido, se aplicará una serie de medidas preventivas. Sin embargo, tú también puedes ayudar a prevenir las LPP **preparando tu piel 7 días previo a la cirugía**, lo cual contribuirá a una mejor cicatrización de los tejidos y disminuir el riesgo de presentar una LPP.

¿Cómo puedes preparar tu piel antes de una cirugía?

Existen una serie de recomendaciones para disminuir el riesgo de desarrollar una LPP, las que pueden **ser implementadas 7 días antes de la cirugía**. Estas son:

Cuidados de la piel.



Mantén tu piel **limpia y seca**.



El baño o ducha debe ser con **agua tibia**. No utilices el agua muy caliente o muy fría.



Utiliza jabones que no irriten tu piel, idealmente con **pH neutro**.



Utiliza productos de higiene personal **sin alcohol** en su fórmula.



Utiliza cremas para mantener la piel hidratada, sobre todo en los sitios de mayor compresión. Idealmente una crema hidratante.



Revisa constantemente si presentas alguna lesión o enrojecimiento en tu piel.

Alimentación y hábitos saludables.



Ingiere **legumbres** mezcladas con cereales (arroz o fideos).



Prefiere consumir **pescados altos en omega 3**, de preferencia: atún, jurel o salmón.



Consume **huevo**, incluyendo la clara.



No fumes ni bebas alcohol.



Consuma **carnes blancas**, por ejemplo: pollo o pavo.



Mantente hidratado: consume idealmente 2 litros de agua aproximadamente al día.

Importante: Todas estas recomendaciones son hasta el día previo de la cirugía.