

## PREPARACIÓN DE LA PIEL PREQUIRÚRGICA

Para reducir el riesgo de lesiones por presión (LPP)

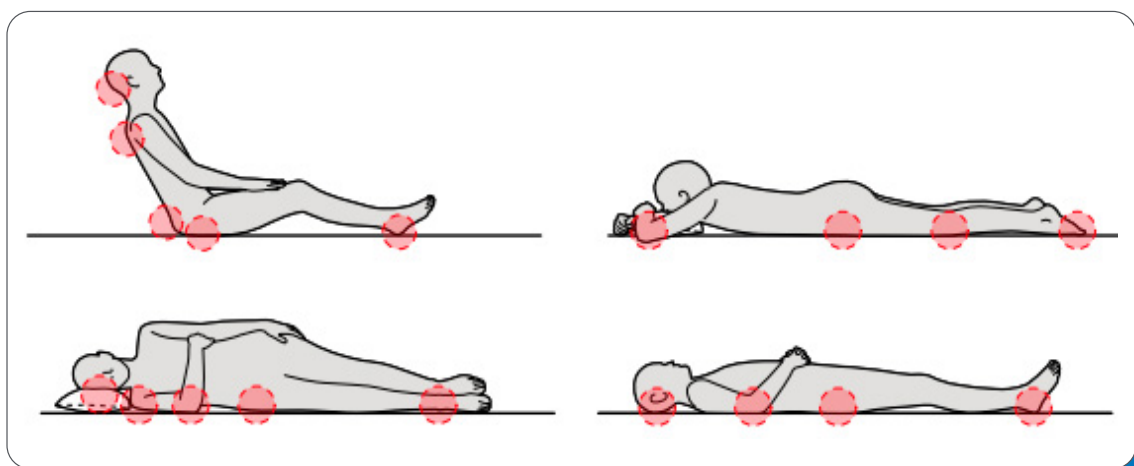


Imagen 1

### 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**.



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



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



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



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



**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.**



Consume **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.