

## Cuidado de la piel en pacientes con movilidad reducida

Un paciente con movilidad reducida requiere del cuidado y protección de la piel, ya que la presión ejercida en ciertas partes del cuerpo permite que aparezcan úlceras que pueden llegar a ser realmente molestas para el enfermo. Sin olvidar que la piel madura, es más frágil que la joven, por tanto, es más propensa a lesionarse y presentar afecciones como las úlceras de presión

Los principales problemas cutáneos debidos a la inmovilidad son de tipo lesiones cutáneas superficiales (rojeces) y escaras. Sin embargo, pueden agravarse hasta convertirse en una úlcera por presión.

### Principales recomendaciones

Para darle a la piel los cuidados que precisa, se tienen que llevar a cabo las siguientes medidas que ayudarán a proteger y tratar la zona:



- Hidratar la piel: es esencial que apliques una crema hidratante en el cuerpo del paciente, dando importancia las zonas más propensas a padecer úlceras como los codos, las rodillas, los tobillos, etcétera.



- Baño: a la hora del baño limpia su piel con un jabón suave para piel delicada, con extracto de avena y aloe vera.



- Mantener hidratado al paciente dándole a tomar agua de manera frecuente: es básico que el paciente beba de 1,5 a 2 litros de agua al día.



- Cambiar la ropa de cama: es muy importante que las sábanas y mantas estén siempre limpias, secas y sin arrugas, estas deben lavarse con jabones suaves. Evitar al máximo las arrugas en las prendas de cama, ya que estas aumentan el riesgo a la formación de úlceras u otras lesiones.



- La mejor posición con la que se puede colocar al paciente es de costado. Sobre todo, cuando llegue la hora de dormir ya que, esta posición del cuerpo, mejora la respiración y hace que el paciente pueda dormir mejor en la noche.

*Aplicar estas recomendaciones permitirá evitar complicaciones a nivel de la piel, mantener su integridad por mayor tiempo y lograr una mejor calidad de vida.*