



## PELL SANA: EVITAR COMPLICACIONS



### DEFINICIÓ

La pell és un òrgan resistent i flexible que entre moltes funcions protegeix i aïlla l'organisme.

És important tenir en compte que la pell canvia amb l'edat, es torna més fràgil, més seca i menys elàstica.

Les lesions més comuns que ens podem trobar en persones amb una lesió medul·lar són les lesions per pressió, les lesions per humitat i la dermatitis associada a la incontinència.



### RECOMANACIONS

- És imprescindible cuidar la pell a diari.
- Aprofitar durant la higiene per realitzar una correcta inspecció de totes les zones i plecs, per observar anomalies i si cal utilitzar un mirall.
- Portar una dieta adequada, bevent prou aigua i aportant els nutrients necessaris.
- Protecció solar tant a l'estiu com a l'hivern.
- Comprovar la temperatura de l'aigua abans de la dutxa.
- Evitar el sabó en excés, el talc i l'alcohol ja que ressequen la pell.
- Evitar fonts de calor (estufes, radiadors...).
- No oblidar fer revisions periòdiques amb el/la metge especialista.

Anotacions:

---

---

---

---