



PIEL SANA: EVITAR COMPLICACIONES



DEFINICIÓN

La piel es un órgano resistente y flexible que entre muchas funciones protege y aísla al organismo.

Es importante tener en cuenta que la piel cambia con la edad, se vuelve más frágil, más seca y menos elástica.

Las lesiones más comunes que podemos encontrar en personas con una lesión medular son las lesiones por presión, las lesiones por humedad y la dermatitis asociada a la incontinencia.



RECOMENDACIONES

- Es imprescindible cuidar la piel a diario.
- Aprovechar durante la higiene para realizar una correcta inspección de todas las zonas y pliegos, para observar anomalías y si es necesario utilizar un espejo.
- Llevar una dieta adecuada, bebiendo agua suficiente y aportando los nutrientes necesarios.
- Protección solar tanto en verano como en invierno.
- Comprobar la temperatura del agua antes de la ducha.
- Evitar el jabón en exceso, el talco y el alcohol puesto que resecan la piel.
- Evitar fuentes de calor (estufas, radiadores...).
- No olvidar realizar revisiones periódicas con el/la médico especialista.

Anotaciones:
