

# Cuidado de la piel y las mucosas

**Susana Marqués**

Enfermera-Psicóloga

## CONSEJOS

El objetivo principal es **prevenir** las **úlceras por decúbito** o la excesiva **sequedad de las mucosas**, a través de una higiene, nutrición e hidratación adecuadas.

La higiene bucal, junto con el estado de la piel, son el termómetro de los cuidados del enfermo. Su perfecto estado, además de mejorar el confort, posibilita el correcto cumplimiento de otras funciones: prevenir infecciones respiratorias, mejorar la absorción de medicamentos, saborear los alimentos que se ingieren. Pero además, nos aseguraremos de:

- 1. Cambios posturales frecuentes y rotatorios** cada dos horas, variando los decúbitos.
- 2. Mantenimiento de la piel limpia y seca**, haciendo especial hincapié en el secado cuidadoso de los espacios interdigitales, huecos articulares y pliegues cutáneos. Prevenimos el malestar del enfermo por irritaciones dérmicas y malos olores por la humedad estancada en estas localizaciones.
- 3. Utilización de dispositivos de posicionamiento y redistribución del peso corporal (cojines, almohadas,...)**, para eliminar la presión en los talones e impedir el contacto directo entre las prominencias óseas de los talones.
- 4. Dieta equilibrada hiperproteica**, pero a la vez encaminada a evitar la obesidad.
- 5. Aplicación de masajes corporales para estimular la circulación**, sobre todo en los puntos óseos de apoyo.

**6.** Aplicación de **friegas con alcohol tanino**, sobre todo en los puntos de apoyo.

**7.** Higiene corporal con **jabón** acidificado (**pH 5**), con el mismo objetivo que el cuidado anterior.

**8. Hidratación de la piel** con lociones ácidas (**pH 5**), con el mismo objetivo que el cuidado anterior.

**9.** Mantenimiento de las **sábanas sin pliegues, eliminando las arrugas** que pueden aparecer en cada cambio postural.

**10. Movilizar al enfermo utilizando las sábanas** como medio para desplazarlo, evitando el rozamiento de la piel que puede dar lugar a quemaduras a veces importantes.

**11.** Aplicación de **pomadas de vitamina A** (Mitosit, Halibut, etc.) en **pliegues cutáneos irritados**, así como en las potenciales erosiones perianales.

**12.** Utilización de **colchones y cojines antiescaras**: de aire, gelatina, agua, arena, etc. También puede resultar útil, cuando hay incontinencia, la utilización de entremetidas de piel (Mullipel, etc.) que aislarán al enfermo de la humedad entre los distintos cambios posturales.

**13. Evitar** la utilización de dispositivos o **cojines de tipo anillo**. Disminuyen la superficie corporal apoyada.

**14.** Evitar la utilización de tejidos y **adornos irritantes u opresivos** (sintéticos, lazos, cinturones,...).

**15. Higiene bucal con antisépticos** (elixires, agua con bicarbonato, agua oxigenada,...) o manzanilla con limón e incluso sólo zumo de limón que favorecerá la salivación de forma fisiológica.

**16.** Aplicación de soluciones **hidratantes** (vaselina líquida, saliva artificial, milrosina,...) para la **cavidad bucal**, aplicándolas también sobre los dientes para evitar la impactación de saliva sobre ellos.

**17.** Utilización de **soluciones inhibidoras de la secreción salivar**, o medicamentos afines (hioscina, clorpromazina, atropina) cuando haya exceso de saliva, con babeo.

**18.** Utilización de **aspiradores manuales para eliminar el exceso de saliva**.

**19.** Mantenimiento adecuado de la **hidratación labial**, evitando la aparición de grietas o erosiones por hipersalivación, o por excesiva sequedad. Repetición de los cuidados de la boca 4 ó 5 veces al día.

**20. Humidificación ambiental nocturna** para prevenir la sequedad excesiva de la mucosa bucal, por la respiración y la relajación mandibular.

**21.** Los **ojos pueden irritarse** como consecuencia del parpadeo disminuido. Se limpiarán con suero fisiológico 4 ó 5 veces al día, poniendo después el colirio que recete el médico. Los ojos se limpian de la nariz hacia la oreja cuando existe algún problema. Y desde la oreja hacia la nariz cuando no lo hay.

**22.** Los **colirios** se infectan rápidamente. Es por ello importante que al utilizarlos, **el dosificador no toque el ojo**, ni el párpado ni las pestañas.