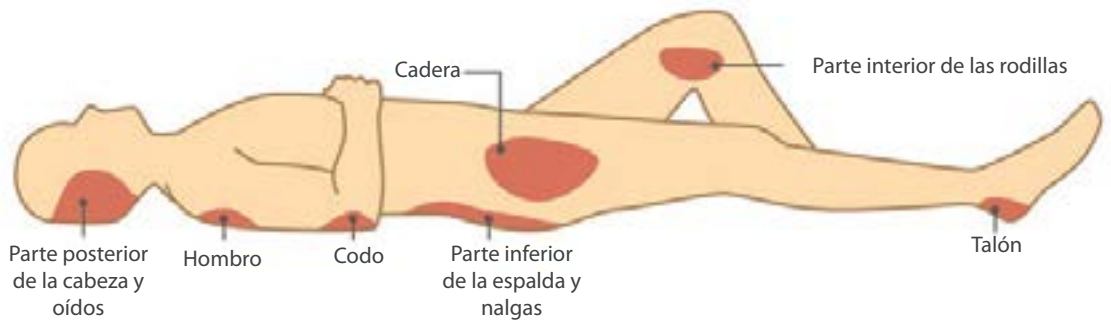
Spanish

April 2016

Health
South Eastern Sydney
Local Health District

Qué comer para prevenir y tratar las llagas por presión

Eating to prevent and treat pressure injuries



LLAGAS POR PRESIÓN

Una lesión o úlcera por presión ocurre debido a ruptura de la piel en una parte del cuerpo. Entre las partes más comúnmente afectadas se encuentran el trasero, talones, codos y parte posterior de la cabeza.

Es importante comer bien para prevenir y tratar las llagas por presión. El cuerpo utiliza los nutrientes para ayudar a que las heridas cicatricen bien y rápidamente.

- Hidratos de carbono y grasas saludables para energía
- Proteína para formar nueva piel
- Líquidos para una buena circulación a la herida
- Zinc, Vitamina C, Vitamina A, Selenio
- Si usted tiene diabetes, es muy importante controlar el nivel de glucosa en la sangre. Hable con su médico o dietista sobre la mejor selección de alimentos para usted.

Departamento de Dietética
War Memorial Hospital, Waverley NSW 2024 • 02 9369 0100

Si necesita un intérprete, llame a TIS National al 131 450

Hidratos de carbono y grasas saludables

Para formar nueva piel se necesita energía extra de los hidratos de carbono y grasas saludables

Buenas fuentes de hidratos de carbono:

- Pan integral
- Cereales
- Arroz
- Pastas
- Fideos
- Couscous / Quinoa
- Sémola
- Avena
- Cebada
- Legumbres
- Papas
- Camotes (batatas)
- Maíz

Algunas grasas saludables que incluir:

- Aceite de oliva
- Aceites vegetales
- Grasa del pescado
- Paltas (aguacates)
- Nueces
- Semillas

Proteína

Comer bastante proteína puede ayudar a que las heridas cicatricen más rápido.

Buenas fuentes de proteína:

- Carne
- Pescado (fresco o enlatado)
- Aves
- Huevos
- Porotos (frijoles)
- Legumbres
- Nueces
- Semillas
- Alternativas de la carne (ej. tofu, salchichas vegetarianas)
- Leche
- Queso (ej. cheddar, ricota, queso fresco)
- Yogur

Líquidos

Una buena hidratación es importante para mantener saludable la piel. Si usted tiene una llaga por presión beber bastantes líquidos ayudará a llevar oxígeno y nutrientes a la herida para su cicatrización.

Una guía general de cuánto líquido se debe beber es 4-8 tazas por día.

Esta cantidad puede incluir:

- Agua
- Jugo
- Jarabe
- Leche
- Té
- Café

y alimentos tales como:

- Jalea
- Chupetes helados al agua
- Helados
- Sopa

Vitaminas y minerales

Las vitaminas y minerales desempeñan un papel esencial en la cicatrización de heridas. Es importante consumir una variedad de alimentos. El zinc, Vitamina C Vitamina A y el selenio desempeñan funciones especiales para formar nuevo tejido y reducir el riesgo de infección.

El **ZINC** se encuentra en:

- La carne roja
- El pescado
- Los mariscos (especialmente las ostras)
- Los productos lácteos
- La carne de aves
- Los huevos

Qué comer para prevenir y tratar las llagas por presión

Eating to prevent and treat pressure injuries

La **VITAMINA C** se encuentra en:

- La fruta
- Las verduras

(las naranjas, pomelos, verduras de hojas verdes, pimiento y tomates son particularmente ricos en Vitamina C).

La **VITAMINA A** se encuentra en:

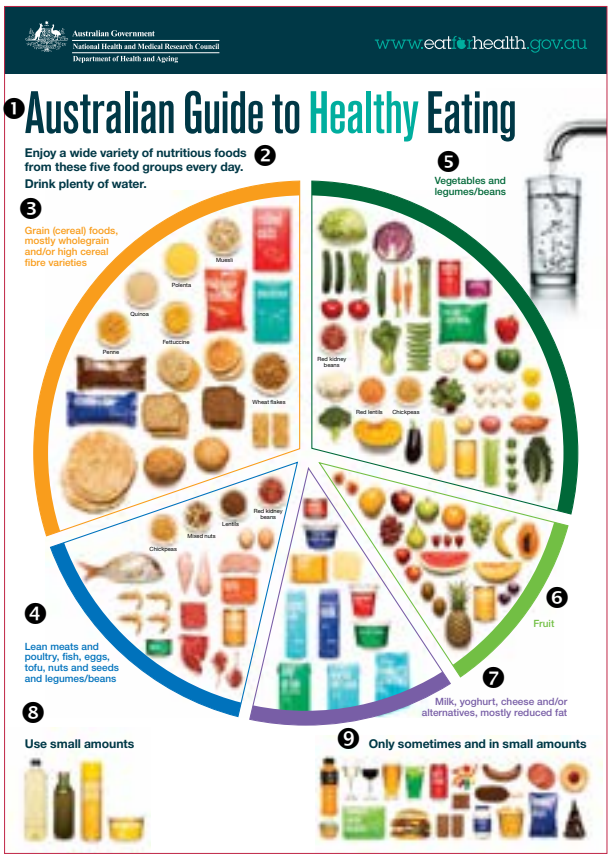
- La leche
- El queso
- Los huevos
- El pescado
- Las verduras de hojas verde oscuro, ej. espinacas, brócoli
- Las naranjas
- Las frutas de color rojo vivo y naranja y las verduras (mientras más fuerte el color, mejor)
- El hígado
- Los riñones

El **SELENIO** se encuentra en:

- Las nueces de Brasil
- El pescado (atún, sardinas)
- La carne
- El pollo
- Los porotos cocidos o al horno (baked)
- Los huevos

Se puede ayudar a formar nueva piel y evitar una lesión por presión:

- Ingiriendo proteína en cada comida
- Comiendo tentempiés de alimentos ricos en proteína como nueces, semillas, yogur, queso, huevos cocidos
- Bebiendo cantidades adecuadas de agua u otro líquido
- Comiendo una variedad de alimentos en cada comida, incluyendo fruta y verduras
- Manteniéndose dentro de su rango de peso saludable



❶ Guía Australiana de Alimentación Saludable

❷ Disfrute todos los días de una amplia variedad de alimentos nutritivos de estos cinco grupos de alimentos.
Beba bastante agua.

❸ Alimentos de grano (cereales), principalmente variedades de grano entero y/o cereal rico en fibra.

❹ Carne magra y ave, pescado, huevos, tofu, nueces y semillas/porotos

❺ Verduras y legumbres/porotos

❻ Fruta

❼ Leche, yogur, queso y/o alternativas, principalmente bajas en grasa

❽ Use cantidades pequeñas

❾ Sólo de vez en cuando y en cantidades pequeñas

Imagen tomada de:
www.eatforhealth.gov.au/guidelines/australian-guide-healthy-eating

Servicios de intérpretes

Hay intérpretes profesionales disponibles si usted necesita ayuda para entender o hablar inglés. Puede tener con usted a un familiar o amigo, pero toda la comunicación sobre su tratamiento debe ser por intermedio de un intérprete profesional. Los servicios de intérprete son gratuitos y confidenciales. Usted está en su derecho al pedir un intérprete si no se lo ofrecen. El personal le reservará un intérprete.

Si necesita un intérprete para contactarnos, llame al Servicio de Traducción e Interpretación al teléfono 131 450.

Este recurso fue elaborado por el Dietetics Department, War Memorial Hospital, Waverley.
Los fondos para las traducciones fueron provistos por SESLHD Multicultural Health Service, 2016.