

# Prevención de Úlceras por presión

Luego de una lesión medular, las personas corren riesgo de sufrir úlceras de decúbito (escaras). Una úlcera de decúbito es una herida causada debido a la presión constante sobre la piel. La persona que tiene una lesión medular puede no llegar a sentir muy bien algunas partes de su cuerpo. Debido a ello, no sienten incomodidad por la presión constante sobre la piel. Las personas con una sensibilidad corporal completa siempre se mueven un poco o cambian la postura del peso corporal para sentirse mejor. Al no tener una sensibilidad completa, deberá adoptar el hábito de cambiar el lugar donde reposa el peso del cuerpo. Si tiene movilidad reducida, recuérdelo a sus asistentes que deben ayudarlo a cambiar su posición frecuentemente.

## La importancia de evitar úlceras de decúbito

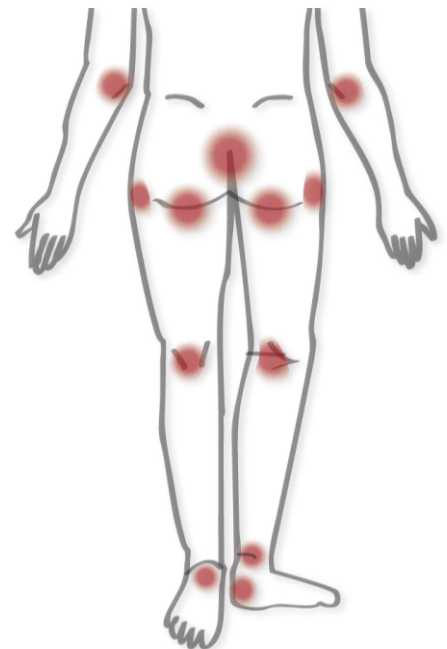
Si no es cuidadoso, una úlcera de decúbito puede desarrollarse en solo unos pocos días. Una lesión por presión no puede curarse como la piel común. Una vez que tiene una, puede llevarle muchos meses que sane. Para curar una úlcera de decúbito, debe evitar colocar peso sobre ella. Necesita limpiarla y cuidarla todos los días. La piel que ha sufrido una úlcera de decúbito nunca vuelve a ser tan fuerte como antes. En primer lugar, lo mejor es evitar que se produzcan úlceras de decúbito.

Las úlceras de decúbito afectan enormemente las cosas que usted puede hacer. A veces no pueden curarse solas y necesitan cirugía. Las úlceras de decúbito son peligrosas porque lo ponen en riesgo de infección. En casos extremos, estas infecciones pueden causar hasta la muerte.

## Áreas de alto riesgo

Las úlceras de decúbito pueden producirse en cualquier parte del cuerpo. Las áreas de alto riesgo se encuentran bajo presión constante o a menudo están mojadas o húmedas. Por lo general, son más comunes sobre las áreas óseas.

- Cóccix
- Isquiones
- Caderas
- Codos
- Tobillos
- Talones



**Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.**

**CUIDADO PERSONAL**

Texto original de: Diane Leber. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sc1-2015-12-07

# Prevención de Úlceras por presión

## Revisión diaria de la piel

Hacer revisiones diarias es la mejor manera de identificar un área donde se ejerce presión. Deben realizarse dos veces por día. Realice revisiones de la piel a la mañana al levantarse y a la noche antes de dormir. Preste especial atención a las áreas óseas. Además, preste atención a las partes de la piel que estén rojas durante más de 30 minutos. Use un espejo de mango largo para ayudarse a ver las áreas difíciles de alcanzar. Si no puede revisar su piel solo, pídale a su asistente o a un familiar que lo ayude.

Las úlceras de decúbito también son llamadas escaras, úlceras por presión o lesiones por presión.

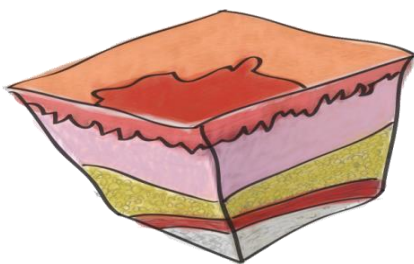
## Signos de alarma

Existen signos tempranos de presión que pueden verse antes de que se transformen en una lesión abierta. Como regla general, siempre preste especial atención a las zonas de la piel que estén rojas. Si nota algún signo de alarma, debe actuar o de lo contrario se empeorará. Esto es lo que se debe buscar:

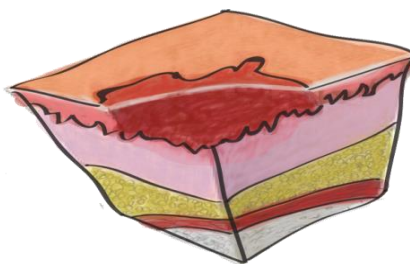
**Un área roja bien definida (o azul en caso de pieles oscuras).** Usualmente las áreas rojas de la piel se vuelven pálidas si se presiona sobre ellas. Esto se llama vitropresión. Una mancha roja que no desaparece con la presión es una úlcera de decúbito temprana. Debe tratarse seriamente.

**Hinchazón o piel que se siente firme y llena de líquido.** Las úlceras de decúbito a menudo se desarrollan entre los huesos y la piel. A veces, comienzan debajo de la piel y no pueden verse. Esto se denomina una lesión de tejido profundo.

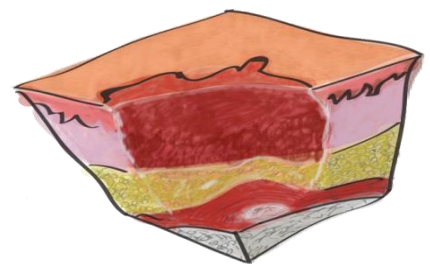
**Piel lacerada o ampollas.** Las ampollas sobre la piel pueden ser un signo temprano de una úlcera de decúbito. Si su piel está lacerada debido a la existencia de presión, vea a su médico de inmediato para empezar un tratamiento.



Mancha roja que no empalidece (etapa 1)



Piel lacerada (etapa 2)



Lesión profunda (etapa 3-4)

Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.

CUIDADO PERSONAL

Texto original de: Diane Leber. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Sc1-2015-12-07

# Prevención de Úlceras por presión

## Qué hacer si observa un signo de alarma

Si observa un signo de alarma de una úlcera de decúbito, deberá actuar de inmediato. Descubra qué es lo que le está causando presión y quítelo. Mantenga el área libre de presión hasta que la piel vuelva a la normalidad. Si su piel está lacerada o no se normalizada dentro de las 24 hs., consulte a su médico de inmediato.

Si tiene un signo de advertencia	Cosas que no deben hacerse
Mantenga el área libre de presión	NO masajee el área
Revise la piel regularmente	NO aplique calor
Vea a un médico si dura más de 24 hs	NO ponga cosas pesadas en su regazo

## Mantenga su piel sana

**Alivie la presión regularmente.** La mejor forma de asegurarse de que no se genere una úlcera de decúbito es quitar la presión del área regularmente. Cambie el lugar donde reposa el peso del cuerpo cada 15 minutos. Un movimiento para aliviar la presión sobre la piel debe durar de 1 a 2 minutos. Al dormir, asegúrese de tener la menor presión posible en las áreas óseas. Es útil colocar almohadas en las zonas correctas. Consulte el manual [Técnicas para aliviar la presión sobre la piel](#) de [Spinal Cord Essentials](#) para obtener mayor información. Estas son algunas de las cosas que se pueden hacer para reducir la presión sobre la piel.

- Inclínese hacia adelante o a un costado en la silla.
- Al estar en la silla, haga flexiones para levantar el cuerpo.
- Use almohadas en la cama para sacar presión de las áreas óseas.
- Use la opción de inclinación de la silla.

Alivio de presión sobre la piel: Cambie el lugar donde reposa el peso del cuerpo cada 15 minutos. Un movimiento para aliviar la presión sobre la piel debe durar entre 1-2 minutos.

**Mantenga su piel limpia y seca.** La piel húmeda es más delicada que la piel seca. La presión y el estiramiento de la piel húmeda pueden causar una úlcera de decúbito fácilmente.

- Lave su piel diariamente con un jabón líquido suave sin esencia.
- Después de bañarse, seque su piel lentamente con una toalla suave. Preste especial atención a las áreas en donde la superficie de la piel está en contacto (nalgas, ingle, etc...).

**Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.**

**CUIDADO PERSONAL**

Texto original de: Diane Leber. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Sc1-2015-12-07

# Prevención de Úlceras por presión

- Evite que el sudor permanezca en su piel durante largos periodos de tiempo.
- Si sufre incontinencia urinaria o un accidente evacuatorio, lave y seque su piel inmediatamente.

**Utilice ropa suelta.** La ropa ajustada o abultada puede sumar presión a su piel. A veces las costuras y los botones de la ropa también suman presión. Las tiras y las tubuladuras de las bolsas de drenaje para pierna también pueden hacerlo. Use ropa suelta con pocas costuras y botones. Si usa una bolsa de drenaje para pierna, preste atención a la piel alrededor de la tubuladura y las tiras.

- Evite costuras gruesas o botones que pueden ejercer presión sobre la piel.
- Use ropa y zapatos sueltos.
- Átese la bolsa de drenaje a una pierna distinta día por medio. Asegúrese de que sus pantalones no estén demasiado ajustados alrededor de la bolsa de drenaje para pierna.

**Reduzca la fricción y el roce.** La piel se vuelve más sensible después de una lesión medular. La piel puede dañarse al deslizarse o arrastrarse. Arrastrar su cuerpo a través de las superficies puede causar cortes en su piel. Esto puede suceder al trasladarse de un lado a otro (por ejemplo de la cama a la silla). Siempre use una buena técnica de traslado en la que levante su peso antes de moverse.

**Revise su colchón y sus almohadones.** Asegúrese de que todas las superficies en las que se sienta o se acuesta son suaves para la piel. Para prevenir úlceras de decúbito, es importante tener una postura adecuada en las superficies de apoyo correctas. Revise su silla de ruedas cada un par de meses. Asegúrese de que esté armada correctamente para que se pueda sentar adecuadamente. Verifique que el almohadón no se encuentre dañado o desinflado.

- Use su almohadón o un relleno más blando mientras que maneja o vuela en avión.
- Utilice asientos de inodoro y bancos para bañera con relleno y colchones especiales.
- Limite el tiempo que permanece sentado en la cama. Es mejor que se siente en una silla que esté bien montada.

Luego de una lesión medular, las personas corren riesgo de sufrir úlceras de decúbito. Una úlcera de decúbito puede tardar meses en curarse y limitar las cosas que usted puede hacer. Haga todo lo posible para evitarlas.

**Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.**

**CUIDADO PERSONAL**

Texto original de: Diane Leber. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)  
SCE2-Sc1-2015-12-07

# Prevención de Úlceras por presión

**Evite las superficies duras.** Sentarse, recostarse y colocar brazos débiles sobre superficies duras puede hacer que la presión se genere rápidamente. Tenga cuidado cuando ciertas partes de su cuerpo estén sobre superficies duras. Utilice siempre elementos acolchonados y suaves debajo de las partes de su cuerpo con menor sensibilidad. Si debe sentarse sobre superficies duras (por ejemplo una silla inodoro), hágalo por poco tiempo.

**Lleve una dieta balanceada y beba mucho líquido.** Su piel necesita proteínas y vitaminas para estar saludable. Para lograrlo, asegúrese de comer muchas proteínas todos los días. Tome mucha agua y otros líquidos para mantener la piel hidratada. Siga la Guía de Alimentación de Canadá para asegurarse de tener una dieta saludable.

- Mantenga una baja ingesta de alcohol y cafeína dado que éstos pueden deshidratarlo.
- Coma muchos alimentos ricos en proteínas como carne, lácteos, huevos, pescado, nueces, porotos o tofu.
- Mantener un peso saludable ayuda a reducir la presión.

**Información:** Las úlceras de decúbito no siempre empiezan en la superficie de la piel. Pueden empezar dentro de los tejidos en lo profundo, cerca del hueso. Lo que observa en la superficie puede ser solo una pequeña parte del tamaño real de lo que está debajo. Tome muy en serio todas las áreas rojas y las pequeñas lesiones.

**Contacte a su médico o enfermera para obtener más información.**

**CUIDADO PERSONAL**

Texto original de: Diane Leber. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

[www.SpinalCordEssentials.ca](http://www.SpinalCordEssentials.ca)

SCE2-Sc1-2015-12-07