

# Prevención de las úlceras por presión

Mientras usted esté enfermo tiene un riesgo mayor de tener una úlcera por presión. Una úlcera por presión (también conocida como “escaras” o “llagas por presión continua”) es provocada por permanecer en una posición fija durante un tiempo prolongado. La presión prolongada sobre la piel corta el suministro de sangre a la zona. Sin sangre, la piel se puede debilitar o morir. Las úlceras por presión se producen con más frecuencia en áreas donde los huesos están cerca a la piel, como en la espalda, la cadera, los tobillos, los codos, las orejas y los talones. A continuación se presentan algunas formas para ayudar a prevenir las úlceras por presión.

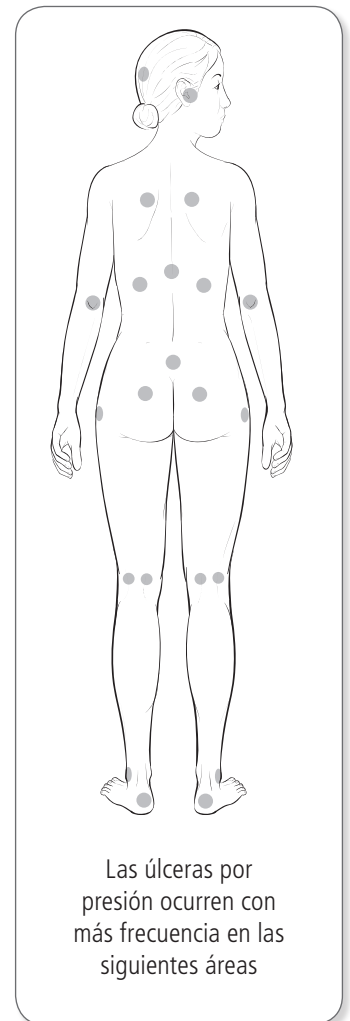
**Mientras está hospitalizado,** usted y sus enfermeras trabajarán en conjunto para reducir su riesgo de sufrir úlceras por presión.

## **USTED puede hacer lo siguiente:**

- **Infórmenos** si está incómodo o si necesita asistencia para cambiar de posición. Pídanos que ajustemos algún tubo que haga presión contra su piel y causa molestia. Si usted no puede sentir dolor o no puede comunicarse, nosotros tendremos especial cuidado en asegurarnos que usted se halle en una posición adecuada.
- **Cambie de posición por lo menos cada 2 horas.** Reposicione su peso o cambie de posición. El cambio de posición disminuye la presión y permite que la sangre circule más libremente.
- **Levántese y camine,** siempre y cuando su médico lo haya autorizado. La caminata mejora la circulación sanguínea y la salud de la piel.
- **Mantenga su piel limpia y seca.** La humedad debilita la piel y provoca que las úlceras por presión ocurran con más facilidad. El uso diario de loción ayuda a prevenir daños a la piel.
- **Evite las fricciones y talladuras.** La fricción ocurre cuando se frota contra las sábanas, sillas o la ropa al moverse. El tallamiento ocurre cuando la piel se estira en una dirección y el cuerpo se mueve en otra, por ejemplo, cuando se desliza de una silla o cama.
- **Aliméntese bien.** Consuma proteínas y calorías de varias fuentes y en abundancia. Tome un multivitamínico diariamente.

## **SUS ENFERMEROS pueden hacer lo siguiente:**

- Evitar posicionarlo con peso directo a su cadera o cóxig.
- Usar almohadas o cuñas de espuma para evitar que sus tobillos y rodillas rocen.
- Asistirle a voltearse y cambiar de posición en la cama o silla cada 1 a 2 horas (a menos que su médico no lo permita).
- Consultar con el fisioterapeuta acerca de las actividades que usted puede hacer.
- Mantener su piel limpia y seca. Aplicar loción a su piel después del baño.
- Vigilar y tratar la piel de sus talones, codos, cadera y cóxig.
- Mantener la cabecera de su cama elevada a un ángulo de 30° o menos.
- Evaluar el requerimiento de un colchón especial.
- Consultar con el nutricionista acerca de sus requisitos alimentarios.
- Informar a las personas encargadas de moverlo otros departamentos acerca de su necesidad de acolchonamiento.



*Las úlceras por presión son un problema grave. Usted y su equipo médico pueden trabajar en conjunto para prevenirlas.*

**Cuando regrese a casa** aún necesitará tener cuidado con las úlceras por presión. Si tiene a alguien que le ayude con los cuidados, asegúrese de que sepa que tiene que hacer lo siguiente:

### MOVERSE

- Cambie de posición por lo menos cada 2 horas. Distribuya su peso o voltéese. Tal vez deba usar un cronómetro que le ayude a recordar que debe cambiarse de posición.
- Levántese y camine, siempre y cuando su médico lo haya autorizado.

### REVISARSE

- **Revise su piel con frecuencia** durante el día, especialmente si está en cama o sentado en una silla la mayor parte del tiempo. Quizá necesite un espejo para revisar todas las partes de su cuerpo. O bien, puede pedirle a alguien que le ayude. Esté atento a lo siguiente:
  - Áreas de enrojecimiento en las partes donde los huesos se encuentran cerca de la piel, como en el cóccix, la cadera, los codos, los talones, las orejas y los tobillos.
  - Cambios en el tono o la apariencia de la piel.
  - Partes de la piel de color más rosado, rojizo, azulado, o más pálidas o brillantes que la piel que las rodea.
  - Ampollas, moretones, grietas, rasguños o cualquier abertura en la superficie de la piel.
  - Piel mojada, o partes de la piel secas o escamosas.
- **Palpe su piel** y compárela con la piel que la rodea. Esté atento a las partes que se sientan:
  - Firmes o duras
  - Hinchadas
  - Calientes o frías

### PROTEGERSE

- **Mantenga su piel limpia y seca.** Es recomendable que utilice productos contra la humedad en la piel que a menudo se encuentre húmeda debido a la sudoración, secreción de heridas u orina.
  - Cambie las sábanas o los apósitos con frecuencia si están húmedos.
  - Evite usar jabones fuertes y productos para el cuidado de la piel que contengan alcohol.
  - Evite el uso de agua caliente o compresas calientes.

- **Proteja su piel de fricciones, talladuras y frotaciones.**
  - Si su piel está húmeda o mojada, séquela suavemente con golpecitos usando una toalla. No frote su piel.
  - Evite los masajes en las partes donde los huesos se encuentran cerca de la piel, como la cadera, el cóccix, los hombros y los tobillos.

### REPOSAR DE FORMA SEGURA

- **En la cama, no use varias capas de ropa de cama o protectores.** Estas capas adicionales pueden arrugarse cuando se acueste sobre ellas y aumentar su riesgo de sufrir úlceras por presión. Las capas adicionales también hacen que su piel esté más caliente y húmeda.
  - No use varias capas de ropa de cama.
  - Mantenga la sábana inferior sin arrugas.
  - Limpie cualquier tipo de migajas de su cama o silla, y no coloque objetos sobre la cama.
- **En una silla, reduzca la presión sobre las partes sensibles.**
  - Siéntese derecho en la silla y cambie el peso de un lado a otro cada 15 minutos.
  - Utilice un reposapiés o un taburete para apoyar los pies y disminuir la presión en la parte posterior de sus rodillas.
  - Utilice un almohadón o un cojín de asiento especial fabricado para reducir la presión.
  - No se siente en un cojín de tipo anillo o “dona”. No utilice pieles de oveja.

### COMER BIEN

Consuma proteínas y calorías de varias fuentes y en abundancia. Beba de 6 a 8 vasos de líquidos al día para mantener la salud de su piel. Tome un multivitamínico diariamente.

### LLAME a su médico o enfermera si presenta:

- Partes de la piel de color rosado, rojizo, morado o azulado debido a la presión.
- Piel sobre una parte con hueso que se siente firme, caliente o fría en comparación con la piel que la rodea.
- Cualquier llaga abierta, mancha brillante, ampolla o parte de la piel frotada o raspada.

*Preventing Pressure Ulcers*