

## Hablemos Acerca De...

# La espina bífida y el cuidado de la piel

El cuidado general de la piel es fundamental para la salud de cualquier niño. Los niños con espina bífida son más propensos a presentar problemas de la piel debido a que tienen un movimiento limitado, debilidad muscular, falta de sensibilidad y mala circulación.

La ruptura de la piel puede ocurrir debido a presión, quemaduras o traumatismos. Los siguientes consejos de salud le ayudarán a prevenir problemas de la piel de su niño.

### ¿Cómo prevenir rupturas de la piel por presión?

- 1 Usted o su hijo deben revisar su piel diariamente en busca de enrojecimiento, sequedad o cualquier área de drenaje.
- 2 Usted o su hijo deben revisar los sitios de contacto con los pliegues de la ropa, calcetines con arrugas, zapatos y aparatos ortopédicos.
- 3 Anime a su hijo a cambiar su posición alternando el peso de un lado a otro cada 30 minutos. Si está en silla de ruedas, exhórtelo a que haga flexiones con los brazos sobre esta (levantándose del asiento de la silla con los brazos o apoyabrazos) o liberaciones de presión (cambios de posición en la silla).
- 4 Aumente gradualmente el tiempo que su hijo utiliza un nuevo aparato ortopédico. Compruebe si hay áreas enrojecidas (marcas de presión); si no hay marcas de presión, siga utilizando el aparato ortopédico. Si aparecen marcas de presión, retire el aparato y comuníquese con la enfermera clínica o los terapeutas para que puedan hacer los cambios pertinentes.
- 5 Procure que su niño use un buen cojín cuando viaje en auto y anímelo a hacer ejercicios de liberación de presión.
- 6 Asegúrese de que la silla de ruedas de su hijo esté ajustada adecuadamente y que tenga un buen colchón.

### ¿Cómo puede mi hijo prevenir problemas de la piel causados por quemaduras?

- 1 Si es necesario, asegúrese de que su hijo use protector solar, un sombrero, playera de manga larga y pantalones largos, si se va a exponer al sol durante mucho tiempo.
- 2 Asegúrese de que el agua del baño no esté demasiado caliente. Si su hijo es pequeño, vigílelo para que no abra el agua caliente mientras se baña; si su hijo es mayor, enséñele cómo comprobar la temperatura del agua.
- 3 Debe evitar que el niño tenga contacto cercano con el vapor de la estufa o el lavavajillas.
- 4 No utilice almohadillas térmicas, mantas eléctricas o botellas de agua caliente con su hijo.
- 5 Revise los conectores de metal y los cinturones de seguridad de los automóviles y de las sillas de ruedas que hayan estado expuestos al sol. Aparque (estacione) el automóvil o la silla de ruedas en la sombra siempre que sea posible.
- 6 Procure que su niño utilice zapatos o calcetines al caminar sobre el concreto o la arena y que utilice medias de neopreno en las piscinas.
- 7 No coloque platos ni tazas calientes en el regazo de su hijo.

- 8 Evite que el niño tenga contacto directo con superficies calientes, como juegos infantiles en exteriores, aceras, calles, bases de camiones, automóviles o tubos de escape de motocicletas y reposapiés de la silla de ruedas.

## ¿Cómo prevenir rupturas de la piel causadas por golpes y rasguños?

- 1 Mantenga los pies de su niño limpios y secos; recorte las uñas en línea recta para evitar padrastrós.
- 2 Cubra los pies de su hijo cada vez que se encuentre en una piscina.
- 3 Procure que el niño utilice zapatos en exteriores en todo momento y evite el contacto con objetos afilados.
- 4 Hágase cargo de las cortaduras, golpes, arañazos o rasguños de su hijo de inmediato para evitar problemas futuros.

## ¿Qué debe buscar mi hijo cuando inspeccione su piel?

Debe inspeccionar cuidadosamente los pies y las piernas en la mañana y en la tarde en búsqueda de irritación de la piel, ampollas, enrojecimiento y puntos de presión; asimismo, debe revisar entre los dedos para buscar úlceras, grietas y pelusa. Si se observa una mancha roja que no desaparece en 10 minutos, evite que su hijo ejerza presión sobre esa zona. Identifique la fuente de la presión y elimínela. Si la mancha roja es causada por zapatos o aparatos ortopédicos, llame a la tienda de dicho aparato y programe una cita para reajuste. Si su hijo desarrolla una llaga abierta, consulte a su médico para obtener recomendaciones específicas.

A medida que su niño toma conciencia de su cuerpo, hablen sobre la inspección de la piel mientras usted la esté realizando. Cuando el niño sea capaz de vestirse, ayúdele a inspeccionar su piel todos los días. Use un espejo de mano para que su hijo pueda ver todas las áreas de su piel, incluida la parte trasera; este

procedimiento debe convertirse en parte de su rutina diaria. Él debe informarle sobre cualquier irritación de la piel, ampollas, enrojecimiento o puntos de presión que observe. Para ayudar a su hijo a aprender, le puede poner pequeñas calcomanías en todas las áreas del cuerpo que él debe inspeccionar; sin embargo, asegúrese de retirarlas todas después de la inspección. A medida que su hijo crece y pasa menos tiempo en casa, recuérdale realizar inspecciones buscando las úlceras por presión, quemaduras o irritaciones de la piel.

## ¿Cómo debo tratar las ampollas, abrasiones o la irritación?

- 1 Evite que su niño utilice zapatos o aparatos ortopédicos hasta que todas las irritaciones hayan desaparecido por completo.
- 2 Evite usar vendas adhesivas, cojinetes para callos y cinta adhesiva en los pies. Si es necesario, usted puede usar pequeños apósitos de gasa sujeta con los calcetines de su hijo.
- 3 Mantenga las áreas irritadas expuestas al aire tanto como sea posible, al menos tres o cuatro veces al día durante unos 20-30 minutos. La hora de comer, la hora de la siesta y la noche son buenos momentos para descubrir los pies. Cuando su hijo esté jugando en el suelo, mantenga sus pies y las piernas cubiertas; utilice pantuflas acolchadas.
- 4 Asegúrese de que su hijo remoje las áreas irritadas en agua tibia durante al menos 10 minutos por la mañana, tarde y noche; esto limpiará la zona irritada y ayudará a la cicatrización.
- 5 Seque completamente las áreas que hayan sido remojadas; se recomienda el secado al aire.

Comuníquese con su médico si está teniendo dificultades para conseguir que las llagas sanen o si observa pus en estas.