

Cuidado de la piel y úlceras por presión

Parte 1: Causas y riesgos de úlceras por presión



Para obtener mayor información, contacte a su SCI Model System más cercano. Para obtener una lista de los SCI Model Systems, visite el sitio: <http://www.msktc.org/sci/model-system-centers>

Esta publicación fue producida por SCI Model Systems en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center con fondos del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad y Rehabilitación en el Departamento de Educación de los EE.UU., subvención núm. H133A060070.

¿Qué debo saber?

- Personas con lesiones en la médula espinal (SCI, por sus siglas en inglés) tienen mayor riesgo de desarrollar úlceras por presión.
- **Las úlceras por presión pueden poner la vida en peligro.**
- Posibles complicaciones:
 - Se pueden desarrollar infecciones y propagarse a la sangre, el corazón y los huesos.
 - Amputaciones
 - Tener que guardar cama por un periodo de tiempo prolongado de curación le puede mantener fuera del trabajo, la escuela y actividades sociales por meses.
 - Ya que está menos activo cuando está sanando una úlcera por presión, tiene mayor riesgo de tener problemas respiratorios e infecciones de las vías urinarias.
 - El tratamiento puede ser muy costoso en términos de sueldo no devengado o gastos médicos adicionales.
- Hasta un 80% de las personas con una SCI tendrán una úlcera por presión durante sus vidas, y un 30% tendrá más de una úlcera por presión.
- La mayoría de las úlceras por presión se pueden prevenir.

¿Qué es una úlcera por presión?

Una úlcera por presión (llamada también úlcera de decúbito, decúbitos (plural), escaras o deterioro de la piel) es un área de la piel o del tejido subyacente (músculo, hueso) que ha sufrido daño debido a falta de flujo sanguíneo en el área. El flujo de sangre mantiene la piel viva y saludable. Si la piel no recibe sangre, esta se muere.

¿Por qué ocurren las úlceras por presión?

Normalmente los nervios envían mensajes de dolor e incomodidad al cerebro suyo para informarle cuándo moverse para aliviar presión, mantenerse alejado de superficies calientes o para cambiar donde apoya el peso de su cuerpo. Después de una lesión, los mensajes de los nervios sensoriales tal vez no llegan al cerebro de manera normal. Con poca o ninguna sensación, usted no tiene señales de aviso para informarle que ha estado por mucho tiempo en una posición y que algo le está haciendo presión contra su piel ocasionándole daño.

¿Cómo ocurren las úlceras por presión?

- **Demasiada presión en la piel por mucho tiempo**, como cuando se permanece sentado o acostado en una posición por mucho tiempo. Falta de alivio de presión es la causa más común de úlceras por presión debido a una SCI. Presión por un periodo de tiempo extenso corta el flujo de sangre hacia la piel, ocasionando daño en el tejido, deterioro de la piel y una úlcera por presión. Situaciones comunes de mucha presión:
 - Sentarse por mucho tiempo sin cambiar el apoyo del peso del cuerpo.
 - Estar acostado por mucho tiempo sin voltearse.
 - Falta de relleno en la cama (para proteger las áreas huesudas del cuerpo como los talones).
 - Ropa y zapatos muy ajustados.
 - Sentarse o acostarse en objetos duros, como conectores de catéter y abrazaderas, costuras gruesas o botones en el colchón.
- Cizallamiento ocurre cuando la piel se mueve para un lado y el hueso subyacente se mueve para otro lado. Esto puede ser el resultado de encorvarse mientras se está sentado, de estar sentado en un ángulo de 45 ° (como en la cama) o al deslizarse durante una transferencia en lugar de levantar su cuerpo. Cizallamiento también ocurre durante espasmos.
- Trauma de cualquier tipo (cortaduras, golpes, quemaduras, rasguños, roce)
 - Abrasión o fricción: Cortadura o rasguño; deslizarse por planchas o tablas de transferencia con la piel descubierta.
 - Golpe o caída: Golpear los pies contra los marcos de las puertas, golpear sus nalgas contra la llanta de la silla de ruedas durante las transferencias, golpear las rodillas debajo del escritorio.

¿Qué me pone a riesgo de tener una úlcera por presión?

- **Pérdida de masa muscular.** Con parálisis, los músculos tienden a encogerse, se vuelven menos voluminosos y se achican (atrofia).

La masa o volumen muscular sirve como un amortiguador natural sobre las áreas huesudas. Una reducción en la masa muscular resulta en menos protección sobre las superficies huesudas y más presión en las capas delgadas de la piel.

- **Tener sobrepeso o estar por debajo del peso normal.** Cuando uno está por debajo del peso normal, tiene menos abultamiento natural para proteger las áreas de su cuerpo, de manera que su piel se puede deteriorar aun con poca cantidad de presión. Pero cuando tiene sobrepeso, es más difícil mover el peso de su cuerpo y hacer alivios de presión, y toda esa grasa usa oxígeno y nutrientes que pudieran estar nutriendo su piel.
- Reducción de circulación.
 - El flujo sanguíneo hacia las extremidades paralizadas se reduce debido a la falta de movimiento muscular, y la piel recibe menos nutrientes y oxígeno. La piel no sana bien si hay mala circulación.
 - Edema o hinchazón es causada por fluido que se acumula en los tejidos, usualmente en una parte del cuerpo que no se mueve frecuentemente y que está por debajo del nivel del corazón (pies, piernas y manos). Piel por encima de áreas con edema se hace más delgada y palidece y se lesiona fácilmente.
 - Fumar es malísimo para su circulación.
 - Diabetes, presión arterial alta y colesterol alto reducen la circulación. Si tiene estas enfermedades, preste atención a sus pies y tobillos. Se encuentran en la parte más distante del corazón y son propensos a afectarse primero o afectarse más.
- Enfermedad o salud general mala. Esto incluye fiebre, infecciones (como las de las vías urinarias), mala nutrición y enfermedades crónicas como la diabetes.
- Humedad. Piel mojada (debido a orina, heces, sudor, agua) tiene mayor probabilidad de deteriorarse.
- Piel seca, escamosa puede agrietarse, inflamarse e infectarse.
- El envejecimiento causa que la piel se vuelva más delgada, se reseque más y sea más frágil.

Tal vez tenga que ajustar su horario de alivio de presión o cambiar el tipo de almohadón cuando tenga más edad.

- Ruptura de piel previa. El tejido cicatrizado es más frágil que la piel normal.
- La espasticidad puede causar que sus brazos o piernas choquen contra un objeto y lesionarse, o que rocen contra una superficie (como las sábanas en su cama), lo cual puede producir una úlcera abierta.
- Calor o frío extremo.
- Uso de alcohol (o drogas) con frecuencia causa que las personas descuiden sus alivios de presión y otras necesidades de cuidado personal.
- La depresión también es un factor de riesgo para desarrollar úlceras por presión.

Recurso

El contenido de nuestra información de salud está basado en evidencia investigativa y/o consenso profesional, y ha sido revisado y aprobado por un equipo editorial de expertos de SCI Model Systems.

Autoría

Este folleto fue desarrollado por el SCI Model System Dissemination Committee en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.

Más información sobre la serie Cuidado de la piel y úlceras por:

- Parte 2: Cómo prevenir úlceras por presión-
Suplementos:
 - Cómo realizar alivios de presión (cambios de apoyo de peso)
 - Cómo desarrollar tolerancia de la piel a la presión
 - Áreas con alto riesgo de desarrollar úlceras por presión
- Parte 3: Cómo reconocer y tratar las úlceras por presión
Suplementos:
 - Etapas de úlceras por presión: Ilustraciones