

# Cuidado de la piel y úlceras por presión

## Parte 2: Cómo prevenir úlceras por presión

### Suplemento: Cómo realizar alivios de presión (cambios de apoyo de peso)



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.

La técnica de alivio de presión que usted use dependerá del nivel de su lesión, el tipo de silla de ruedas que usted usa y cuánto movimiento y fuerza usted tiene en sus brazos y hombros.

### Inclinación o reclinación

- Si no puede realizar alivios de presión independientemente, puede usar una silla de ruedas eléctrica que se inclina para realizar alivios de presión con regularidad.
- Descansa-piernas inclinados, reclinados y elevados son sistemas que pueden ser usados para cambiar la posición del cuerpo de manera que proporcione alivio de presión.
- Es muy importante que reciba adiestramiento de su proveedor de atención médica sobre cómo usar cualquiera de estos sistemas para asegurarse de que esté logrando suficiente alivio de presión. El uso inapropiado de estos sistemas puede resultar en lesión.
- Tenga en cuenta que los sistemas de inclinación y reclinación proporcionan el mayor alivio de presión cuando se usan en combinación. (RESNA, 2008)

- **Sistemas de inclinación** mantienen el asiento en un ángulo inclinado hacia atrás, pero cambian la orientación del ángulo con relación al suelo. Se ha demostrado que un ángulo de inclinación entre 25 y 65 grados proporciona alivio de presión, pero 15 grados o menos no proporcionan alivio de presión adecuado. La figura 1 ilustra una inclinación de 65 grados.

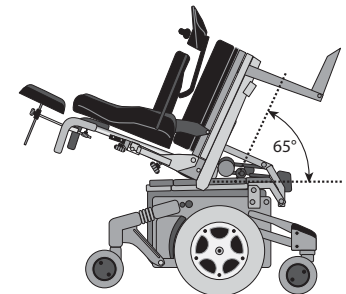


Figura 1

- **Sistemas de reclinación** (Figura 2) proporcionan un cambio en el ángulo de sentado-a-reclinado a la vez que mantiene un ángulo constante en el asiento con relación al suelo. El uso de reclinación afecta la presión vertical (hacia abajo) y la presión horizontal en su piel y debe ser evaluado individualmente.

- **Descansa-piernas con elevación** (Figura 2) proporcionan cambio en el ángulo de los descansa-piernas y/o reposapiés en relación con el asiento, al extender la rodilla. Este mecanismo puede ayudar a reducir la presión cuando se usa el sistema de reclinación.

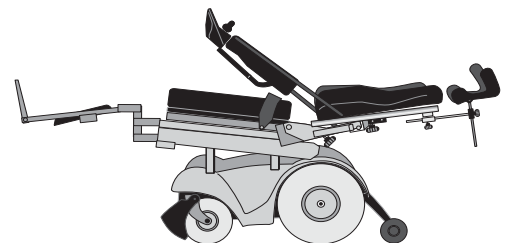


Figura 2

## Inclinación de lado a lado

Esta técnica alivia presión en una nalga a la vez.

**1. Inmovilice las ruedas,** y desplace uno de los descansabrazos de su silla de ruedas.



Figura 3



Figura 4

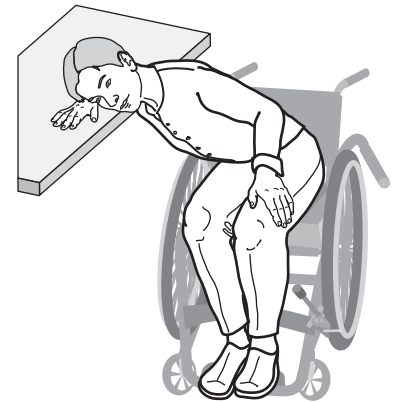


Figura 5

2. Agárrese del descansabrazo que se encuentra en su posición original y recueste su cuerpo en el lado opuesto, levantando el peso de una de sus nalgas por espacio de 30-90 segundos (Figura 3). Si no puede agarrar el descansabrazo con su mano, tal vez pueda enganchar su muñeca detrás de la agarradera para empujar la silla de ruedas o del espaldar (Figura 4).
3. Para volver a la posición vertical, tal vez tenga que usar la agarradera para empujar la silla de ruedas o el descansabrazo para ayudarse. Algunas personas encuentran que empujándose hacia arriba usando los bordes de las ruedas les ayuda a volver a la posición vertical.
4. Tal vez pueda usar una mesa u otro objeto estacionario para ayudarse (Figura 5). Asegúrese de levantar el peso completo de la nalga opuesta, y manténgase en la posición por 30-90 segundos.
5. Repítalo en el otro lado.

## Inclinación hacia el frente

Esta técnica puede realizarse independientemente o con ayuda.

1. Mueva su silla de ruedas de manera que las ruedas delanteras estén en dirección hacia el frente, luego inmovilice las ruedas de su silla de ruedas.
2. Inclínese hacia el frente y coloque su pecho en sus rodillas (Figura 6). Esto levanta el peso de su trasero de la silla de ruedas. Manténgase en esta posición por 30-90 segundos.
3. Regrese su cuerpo a la posición vertical. Existen varias técnicas para regresar a la posición vertical dependiendo de su equipo y la fuerza de sus brazos y torso. Usted puede:
  - Colocar su mano en sus rodillas y empujarse.
  - Mantener su mano en las agarraderas de empujar la silla de ruedas y empujarse hacia arriba.
  - Colocar su mano contra la parte delantera del descansabrazo y empujarse hacia arriba.

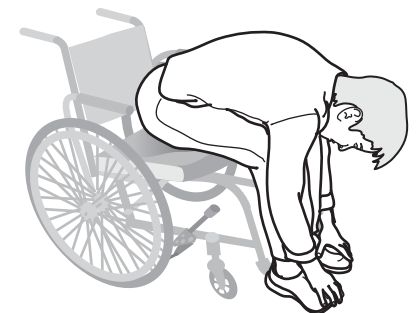


Figura 6

## Cómo empujarse hacia arriba independientemente

Personas que pueden extender sus codos y levantar el peso de su cuerpo (personas con una lesión en C7 y por debajo) pueden usar esta técnica. Agarre los descansabrazos con sus manos y levante su cuerpo completamente del asiento por espacio de 60 segundos. Debido a que este método puede las-

timar su manguito rotador (parte de la articulación del hombro), sólo se debe hacer si no puede hacer ninguna otra técnica.

## Progreso del adiestramiento

Al principio de su adiestramiento, tal vez usted encuentre que es difícil mover su peso hacia fuera del centro de su silla. También tal vez sea difícil volver a la posición vertical después de haber movido su peso. Tal vez quiera intentar las siguientes técnicas.

- Coloque e inmobilice su silla al lado de un objeto estacionario. Lleve a cabo la inclinación de lado como se instruyó anteriormente, pero use el objeto para empujarse hacia arriba mientras regresa a la posición vertical.
- Coloque e inmobilice su silla frente a una mesa. Inclínese hacia delante en dirección hacia la mesa y úsela para empujarse hacia arriba.

## Técnicas alternas

Si anda buscando técnicas de alivio de presión menos obvias cuando está afuera en la comunidad, las sugerencias a continuación pueden llevarse a cabo sin llamar la atención.

- Cruce una pierna sobre la otra e inclínese hacia atrás hacia un lado mientras agarra su rodilla en posición, levantando el peso de una de las nalgas (Figura 7). Repítalo usando la otra pierna.
- Cruce su pierna colocando un talón sobre la otra rodilla e inclinándose hacia delante, levantando el peso de su nalga (Figura 8). Repítalo usando la otra pierna.
- Pase tiempo “arreglándose” los cordones de sus zapatos, sus pies o el ruedo de sus pantalones para alcanzar la misma posición de la técnica de inclinación hacia adelante (Figura 6).
- Apóyese contra mesas mientras habla con sus amigos.



Figura 7



Figura 8

## Referencias

Resna Position on the Application of Tilt, Recline and Elevating Legrests, Rehabilitation Engineering & Assistive Technology Society of North America. Arlington, VA. April 2008.

## 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. Porciones de este documento fueron adaptadas de materiales producidos por SCI Model Systems.