



Claves para mantener una piel sana a medida que uno envejece CON LESIÓN DE LA MÉDULA ESPINAL (LME)

Qué esperar a medida que se envejece con LME

El envejecimiento afecta la piel de todos. La LME presenta desafíos únicos. La movilidad reducida y los cambios en la sensibilidad hacen que sea más probable que uno sufra lesiones por presión. Por lo tanto, el cuidado de la piel es aún más importante que cuando se era más joven

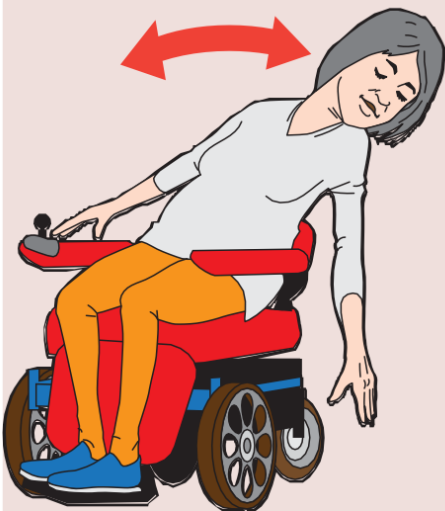
Cambios comunes en la piel debido al envejecimiento que aumentan el riesgo de lesiones por presión

- Tolerancia cutánea. Esto se refiere a cuánto tiempo puede estar su piel bajo presión antes de que comience a ocurrir el daño.
- El flujo sanguíneo a la piel disminuye.
- La capa externa de la piel se adelgaza.
- Su piel se vuelve menos elástica y su sensación disminuye.
- La piel tarda más en sanar.
- Su piel se vuelve más seca.



Consejos prácticos para el cuidado de la piel

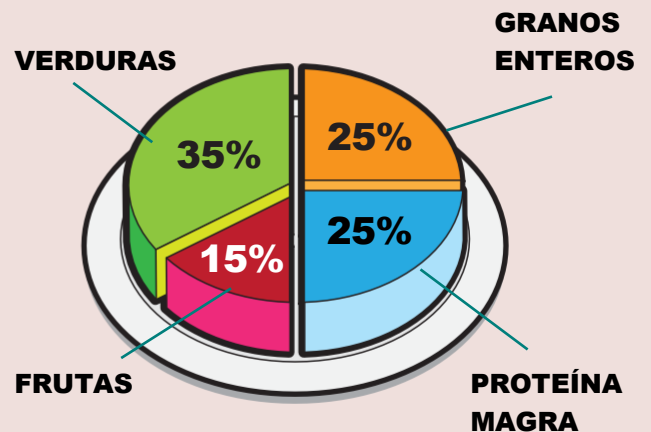
- Realice controles diarios de la piel. Concéntrese en las áreas con mayor riesgo de sufrir lesiones por presión.
- Use humectante para mantener su piel hidratada. Para las áreas que están bajo mucha presión, hable con su médico sobre qué productos debe usar para el cuidado de la piel.
- Use ropa adecuada y cojines y / o colchones para aliviar la presión.
- Cambie de posición o cambie su peso con frecuencia para aliviar la presión sobre la piel.
- Use protector solar y use ropa protectora para protegerse contra el daño del sol.
- Esté atento a cualquier cambio en la condición de su piel. Esté atento a nuevas lesiones por presión. Busque atención médica de inmediato si tiene la piel lesionada, decoloración de la piel o un cambio de dureza o temperatura que dura dos o más días.
- Haga ejercicio y estiramientos para aumentar o mantener su fuerza y flexibilidad. Esto le ayudará a realizar transferencias más seguras para su piel.



Adopte hábitos de vida saludables para una mejor salud de la piel

- Manténgase hidratado.
- Coma alimentos saludables que sean ricos en nutrientes que sean buenos para su piel. Estos incluyen vitaminas C y E, ácidos grasos esenciales, proteínas, zinc y carotenoides (fuentes vegetales de vitamina A).
- Limite su consumo de cafeína y alcohol.
- Deje de fumar.
- Sea lo más activo posible.
- Mantenga un peso saludable.

PLATO SALUDABLE



Ajuste su equipo cuando sea necesario

- Use el cojín y el equipo adecuados para proteger su piel.
- Vuelva a revisar su equipo y su cojín para asegurarse de que estos satisfagan sus necesidades cambiantes.
- Si necesita más equipo o ayuda con los traslados, pida consejo a su equipo médico/terapéutico.

Para obtener más información sobre las formas de cuidar la salud de su piel a medida que envejece con LME, visite:

<https://msktc.org/sci/factsheets/recognizing-and-treating-pressure-sores>.

Fuente: El contenido de esta infografía fue adaptado de la hoja informativa "Envejecimiento con una lesión de la médula espinal" (*Aging With a Spinal Cord Injury*) fue preparado por Philip Requejo, PhD, Elizabeth Pasipanodya, PhD y el Grupo de Interés Especial en el Envejecimiento de la LME de los Sistemas Modelo de LME en colaboración con el Centro de Aplicación de Conocimientos de los Sistemas Modelo (<https://msktc.org/>).

Descargo de responsabilidad: Esta información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte con el profesional de la salud que le atiende sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. El contenido de la infografía se preparó gracias a la subvención 90DPKT0009 del Instituto Nacional de Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). NIDILRR es uno de los centros de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). El contenido de esta infografía no representa necesariamente la política del NIDILRR, la ACL ni el HHS y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

Derechos de autor © 2025 Centro de Aplicación de Conocimientos de los Sistemas Modelo (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente con la atribución adecuada. Se debe obtener permiso previo para su inclusión en materiales de pago.

