

# Cuidado de la piel y úlceras por presión

## Parte 2: Cómo prevenir úlceras por presión



Para más información, contacte al SCI Model Systems más cercano. Para una lista de SCI Model Systems vaya a: [http://msktc.washington.edu/sci/sci\\_model\\_systems.htm](http://msktc.washington.edu/sci/sci_model_systems.htm)

Esta publicación fue producida por SCI Model Systems en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center (<http://msktc.washington.edu>) 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?

- ¡Noventa y cinco por ciento de todas las úlceras por presión se pueden prevenir!
- Después de una lesión en la médula espinal (SCI, por sus siglas en inglés), su piel requiere cuidado diario y mucha atención.
- Tendrá que pasar tiempo a diario limpiando la piel, manteniéndola seca (debido a incontinencia o transpiración), examinando la piel para detectar problemas o cambios, moviéndose para que la piel reciba suministro apropiado de sangre y tomando líquidos y comiendo correctamente para que la piel permanezca sana.

### ¿Cómo puedo evitar una úlcera por presión?

Realice alivios de presión con regularidad (llamados también cambios de apoyo de peso, redistribución de presión y reducción de presión)

- Alivio de presión es moverse o levantarse a sí mismo para aliviar la presión en áreas que han estado bajo presión, usualmente debido a estar sentado o acostado en una misma posición, para que la sangre pueda circular.
- Cuando se sienta en su silla de ruedas debe realizar alivios de presión cada 15 o 30 minutos con una duración de por lo menos 30 a 90 segundos. Continúe realizando alivios de presión cuando esté sentado en un auto o en otras superficies (como equipo deportivo). [Para más información, lea la hoja informativa “Cómo realizar alivios de presión (Cambios de apoyo de peso).”]
- Si no puede realizar un alivio de presión independientemente, instruya a la persona que le ayuda con su cuidado diario (familiar, persona encargada) para que le mueva consistente y rutinariamente y reducir la presión en áreas con riesgo de desarrollar úlceras por presión.
- Su terapeuta o enfermera le enseñará cómo realizar alivios de presión antes de salir del hospital. Los métodos y la frecuencia de los alivios de presión varían un poco de acuerdo con la lesión y la tolerancia de su piel.
- La tolerancia de la piel de cada persona es diferente. Algunas personas tal vez requieran alivio de presión con mucha frecuencia, otras personas tal vez no los requieran con tanta frecuencia, ¡pero aun así los tienen que hacer! Desarrollar tolerancia de la piel es un proceso gradual. [Para más información, lea la hoja informativa “Cómo desarrollar tolerancia de la piel a la presión.”]
- Para alivio de presión durante la noche, vea las recomendaciones descritas en “Relleno, posición y cómo voltearse en la cama”, más abajo.

## Inspección de la piel

- Examine su piel, o pídale a la persona que le cuida que le examine su piel por lo menos dos veces al día (en la mañana y a la hora de dormir).
- Identifique cambios en el color de la piel (enrojecimiento u oscurecimiento), ampollas, moretones, piel agrietada, rasguñada o reseca.
- Palpe la piel para detectar endurecimiento, inflamación o calor que pudieran ser señal de deterioro de la piel.
- Inspeccione cuidadosamente las áreas que tienen mayor riesgo de desarrollar úlceras por presión porque en algunas áreas del cuerpo los huesos están cerca de la superficie de la piel; la piel que está directamente sobre el hueso tiene mayor riesgo. [Para más información, lea la hoja informativa “Áreas con alto riesgo de desarrollar úlceras por presión”]:
  - sacro (espalda baja)
  - cóccix
  - talón
  - isquión (la base de las nalgas, “huesos de la sentadera”)
  - trocánter (cadera, por estar acostado de lado, por algo que roza o por ropa apretada)
  - codo (por apoyarse en él)
  - rodilla (por espasmos o por acostarse de lado con una rodilla sobre la otra)
  - tobillo (por acostarse de lado)
  - dedos de los pies y áreas huesudas del pie (por usar zapatos apretados)
  - parte posterior de la cabeza
- Inspeccione dos veces al día las áreas de la piel que están en contacto con yesos/escayolas o abrazaderas.
- Use un espejo para inspeccionar la piel en áreas difíciles de ver. Adiestre a la persona que le ayuda a examinar su piel cuidadosamente y con regularidad.
- Preste atención a las uñas de los dedos de las manos y de los pies: una uña encarnada o que se corta a nivel del blanco de la uña puede resultar en una úlcera que puede infectarse fácilmente.

- Tan pronto note un área descolorada, no use esa área hasta que la piel vuelva a tener su color normal.
- Si sospecha tener cualquier tipo de daño en la piel, lea la hoja informativa “Cuidado de la piel y úlceras por presión, Parte 3: Cómo reconocer y tratar las úlceras por presión”.

## Relleno, posición y cómo voltearse en la cama

- Use un horario fijo para voltearse durante la noche. Dependiendo de su peso y la tolerancia de su piel, su horario para voltearse pudiera variar entre cada 2 hasta cada 6 horas. Pídale consejo a su proveedor de atención médica en cuanto a su horario para voltearse. Cuando se voltee y se mueva en la cama, levante las sábanas en lugar de deslizarse sobre ellas.
- Use almohadas y almohadillas de goma espuma (no use toallas o sábanas dobladas) para proteger sus áreas huesudas. ¡Dos superficies de piel no deben descansar una encima de la otra!
- A no ser que su médico se lo diga, evita elevar la cabeza de la cama, lo cual puede poner demasiada presión en sus nalgas y en la espalda baja.
- Para personas con alto riesgo de desarrollar úlceras por presión, su proveedor de atención médica pudiera recetarle un colchón especial, revestimiento para su colchón o una cama para uso prolongado.

## Mantenga la piel limpia y seca

- Báñese a diario con jabón y agua tibia y enjuáguese y séquese bien. Preste atención especial a mantener el área genital y los pliegues de la piel limpios y secos.
- Lave y seque la piel inmediatamente y cámbiese la ropa después de cualquier gotero de heces u orina.
- Evite usar jabones fuertes, productos para la piel con alcohol y jabones antibacterianos o antimicrobianos. No use polvos. Use un humectante que haya sido aprobado por su proveedor de atención médica.

Obtenga una evaluación del asiento por lo menos cada dos años o más pronto si su salud o la condición de su piel cambia.

- Asegúrese de tener el cojín apropiado para su silla de ruedas y su tolerancia para estar sentado.
- Asegúrese de tener la silla de ruedas apropiada, una que haya sido medida específicamente para usted y que es compatible con su nivel de movilidad, actividades, trabajo y equipo asociado.
- El terapeuta que le hace la evaluación de su asiento le debe colocar un mapa de presión encima del cojín y debajo de sus nalgas para ver dónde se encuentran sus áreas sensibles a presión. Si en el mapa de presión se hallan áreas con riesgo a úlceras, entonces el terapeuta tal vez pruebe usar un cojín diferente; altere el asiento de la silla de ruedas, o el apoyo para la espalda o los pies; o tal vez le enseñe a usted cómo aliviar presión en las áreas vulnerables cambiando la posición de su cuerpo.
- Hacer un mapa de presión es una manera excelente de demostrar visualmente la efectividad de los cambios de apoyo de peso.
- Si no hay disponible un mapa de presión, trabaje con un profesional de asientos y pruebe varios cojines diferentes para ver qué funciona mejor para usted.

#### Posiciones y transferencias

- Siéntese lo más derecho posible en su silla de ruedas. Encorvarse puede hacerle daño a la piel.
- Realice transferencias de manera segura. No arrastre o roce su trasero al entrar y salir de su silla de ruedas.
- Si necesita ayuda durante las transferencias, asegúrese de que la persona que le está ayudando esté bien adiestrada para ayudar.

#### Ropa, zapatos

- Use ropa de tamaño apropiado; evite costuras gruesas, evite broches o bolsillos gruesos y asegúrese de que no hayan dobleces y arrugas en las áreas de presión.
- Los zapatos deben ser de 1-2 tamaños más largos y anchos que su tamaño de zapatos antes

de la lesión en caso de que los pies se hinchen durante el día.

- Use zapatos que sean rígidos en el área de los dedos para protegerse cuando golpee objetos con los pies.
- No lleve nada (peine, billetera, etc.) en los bolsillos posteriores.

#### Hidratación (consumo de fluidos)

- Tome suficiente agua todos los días para darle a su cuerpo los fluidos que necesita. La cantidad de agua puede variar de acuerdo a la rutina que sigue para controlar la vejiga. Consulte con su proveedor de atención médica para que le dé consejos sobre cuánta agua tomar.
- Evite bebidas con cafeína como café, té y sodas, las cuales son deshidratantes y pudieran provocar espasmos en la vejiga.

#### Nutrición

- Siga una dieta balanceada que incluya suficiente proteína, frutas y vegetales (frescos, si es posible). Mala nutrición evita que el tejido del cuerpo se regenere, se mantenga saludable y que combata infecciones.
- Si tiene alguna pregunta sobre su estatus nutricional puede pedirle a su médico que le haga una prueba de sangre para examinar sus niveles de proteína, albúmina, prealbúmina, linfocitos o hemoglobina.
- Si tiene alguna condición que pudiera afectarse por su nutrición (como diabetes o hipertensión), por favor consulte con su proveedor de atención médica quien le puede recomendar una consulta con una dietista.
- Más información sobre nutrición y lesiones en la médula espinal (en inglés):
  - “Nutritional Guidelines for Individuals with Spinal Cord Injury.” Northwest Regional Spinal Cord Injury System. (2006) <http://sci.washington.edu/info/forums/reports/nutrition.asp>.
  - “Weight Management Following SCI - SCI InfoSheet #8.” Discute el papel que la nutrición juega en un programa de control de peso. Spinal Cord Injury Information Network (2005). <http://www.spinalcord.uab.edu/show.asp?durki=21481>

### Exposición al sol

- Evite quemarse por el sol. Algunas medicinas hacen que su piel sea más sensible y pudieran causar que se queme más fácilmente. Use filtro solar y limite el tiempo que se expone al sol o busque la sombra.

### Equipo

- Use equipo recetado y personal cuando esté sentado o acostado. Pida que un médico o profesional capacitado le recomiende el equipo especializado (cojín para asiento, colchón, almohadas) que necesita para proteger su piel.
- Examine la silla de ruedas, el colchón, los cojines y las planchas de transferencia para ver si tienen problemas. Como mínimo, siga las recomendaciones de mantenimiento para el equipo que el fabricante indica.

### Temperatura

- Comparado con su estado antes de la lesión, usted está más susceptible a sufrir congelación en temperatura fría debido a los cambios en circulación y la falta de sensación.
- Usted también está más susceptible a quemaduras. Evite contacto con objetos calientes (caños de metal, chimeneas, calentador en su hogar o auto, agua caliente en la regadera, recipientes o alimentos que han estado en un horno microondas que tal vez usted quiera colocarlos en su falda).

### Circulación

- ¡Deje de fumar!
- Manténgase activo todo lo más que pueda.

### 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.

### La serie *Cuidado de la piel y úlceras por presión*:

- Parte 1: Causas y riesgos de úlceras por presión
- 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