

Prevención de Úlceras por Presión en la Piel:

Folleto Informativo para el Cuidado en el Hogar



**Hospital
HIMA-San Pablo**
Caguas

¿Qué son las úlceras de presión?

Las úlceras de presión son áreas de la piel que se rompen por fricción o presión prolongada. Pueden ser dolorosas y causar infecciones peligrosas para la salud. De no tratarse podrían causar la muerte.

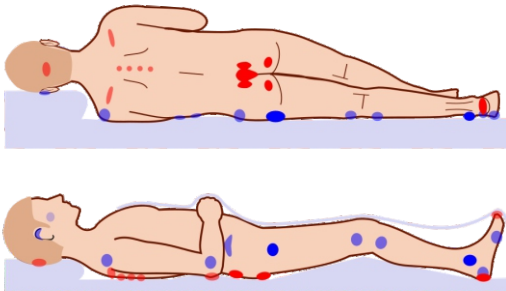
¿Qué las provoca?

Pueden surgir por la falta de movilidad de personas que están en cama o en silla de rueda por ser paraplégicas, cuadruplégicas, tener fractura en cadera, lesión en espina dorsal o enfermedad debilitante.

Examinando la piel para identificar áreas afectadas, reposicionar el cuerpo cada 2 horas y mantener una buena nutrición, pueden ayudar a prevenirlas.

¿Cuándo son más frecuentes?

- **Edad:** Personas de mayor edad son más propensas a desarrollar úlceras de piel ya que la edad reduce la circulación y la piel se les pone más frágil y reseca.
- **Falta de movilidad:** Las úlceras en piel son frecuentes en personas que no se pueden parar o caminar. El peso de la persona que está sentada o acostada por mucho tiempo afecta el flujo de sangre con oxígeno hacia áreas del cuerpo con hueso como: codos, tobillos y espalda baja. Esto aumenta el riesgo de roturas en la piel. Las áreas de presión en la cama son: la cabeza, los codos, los tobillos y la espalda baja.



- **Mala nutrición:** Una mala nutrición afecta la salud de la piel y otros tejidos ya que los debilita.

- **Humedad:** La humedad producida por el sudor, la orina, la excreta y otros líquidos ablanda e irrita la piel y la hace propensa a roturas.
- **Medicamentos o Incontinencia:** Algunos medicamentos pueden causar diarreas lo que puede provocar irritación y humedad en la piel. Esto puede ocurrir de igual forma cuando la persona padece de incontinencia o pérdida involuntaria de la orina.
- **Fricción / Arrastre:** Cuando se hala o se arrastra a una persona para subirla hacia la cabecera de la cama o para enderezarla en la silla, la piel puede irritarse y sufrir daño. Posibles áreas de presión al arrastrar el cuerpo hacia la parte superior de la cama: tobillos, espalda baja, codos, hombros y cabeza.
- **Sábanas, camas o sillas con bultos o protuberancias:** La presión desbalanceada de sábanas enredadas y de objetos que se quedan en la cama o la silla como: espejuelos, cucharas o cepillos, puede provocar úlceras de presión.

¿Cómo se forman?

Un indicio del desarrollo de las úlceras es el color blancuzco o rojo en áreas de la piel en donde hay hueso. Cuando se elimina la presión y el color no desaparece, ya existe riesgo de rotura en la piel.

De no retirarse la presión, la piel se irrita, surge la sensación de quemazón y puede haber rotura en la capa más externa de la piel. En casos extremos también pueden romperse otras capas profundas de la piel y pueden afectarse huesos, músculos o coyunturas. En personas de tez oscura, la piel bajo presión constante se pone morada o azulosa.

¿Cómo se previenen?

- **Buen cuidado de la piel:** Es aconsejable usar jabón suave para el baño diario. La piel debe secarse bien y con suavidad con el uso de toallas suaves. Debe lubricarse con cremas sin alcohol. Será importante que la piel que toca piel (como debajo de los senos), quede bien seca luego del baño.
- **Mantener la piel limpia y seca:** Será necesario remover inmediatamente sábanas o ropa mojada o sucia con sudor, comida, agua o excreta.
- **Reposicionar cada 2 horas:** Será necesario reposicionar a la persona que está en cama o silla cada 2 horas. Para referencia, será útil llevar un registro escrito de la hora y la posición que se ha usado previamente.

- **Examinar la piel con frecuencia:** Cualquier cambio en la piel, como área blancuzca, roja, morada, muy caliente o rota, debe notificarse de inmediato al médico o la enfermera.
- **Promover movilidad:** Siempre que sea posible, animar a la persona en cama o silla a moverse, pararse o caminar.
- **Promover buena nutrición:** Una buena nutrición con consumo de líquidos ayuda a mantener el cuerpo hidratado y la piel más saludable.

Si la persona retiene líquidos y por orden médica no puede consumir mucha agua, debe consultarse a una nutricionista. Personas en tratamiento para el cáncer o en recuperación de úlceras en piel, también necesitan consultar a la nutricionista ya que podrían necesitar suplemento de vitaminas y minerales.

- **Usar mattress especial:** El hospital puede ayudar a gestionar un mattress especial con cilindros de aire para la prevención de úlceras, y otros aditamentos especiales para disminuir presión en áreas del cuerpo con protuberancias. Si la persona está en cama, no debe elevarse la cabecera más de 30 grados, a menos que lo ordene su médico. Levantar la cabecera demasiado podrá causar fricción y deslizamiento del cuerpo y la necesidad frecuente de enderezar a la persona.
- **Utilizar formas correctas de mover a la persona en la cama:** Colocando una sábana adicional debajo de la persona en cama y utilizando la ayuda de 2 personas o más, se puede mover al encamado levantando su cuerpo sin que ocurra fricción. Para detalles, consulte al médico o enfermera.

Edúquese.

Las úlceras por presión en la piel se pueden prevenir.

Educación en Salud
 Unidad de Quemados | **Hospital HIMA•San Pablo Caguas**
 Director: Dr. Amín Jaskille



787-653-6060 • himasanpablo.com •    **NADIE te cuida como nosotros.**

Caguas Bayamón Fajardo Humacao Cupey Oncológico