



Úlcera por presión, prevención y posición

Por Merriam P. Yuson-Lowry, MSN, RN, CWS, CNA

La úlcera por presión, también llamada llaga por presión o úlcera decúbitos, es una lesión de la piel y de los tejidos debajo de ella. Es causada por la presión prolongada de ciertos huesos contra la piel cuando usted se sienta o acuesta por un largo período de tiempo. También se le puede llamar llaga de cama porque frecuentemente ocurre a las personas que están confinadas a una cama o una silla.

Cómo se desarrolla una úlcera por presión

La úlcera por presión se desarrolla cuando se ejerce mucha presión sobre la piel por un largo período de tiempo. La presión constante sobre la piel corta el suministro de sangre que es el que lleva el oxígeno y los nutrientes a la piel y tejidos debajo de ella. Como resultado, se produce la muerte de la piel y los tejidos, y se forma la úlcera por presión. Las áreas más comúnmente afectadas son el cóccix, los omoplatos, las rodillas, los codos, la parte trasera de la cabeza, los talones y las caderas.

¿Qué buscar?

La úlcera por presión puede ser seria dependiendo del grado de lesión de la piel y tejidos. La lesión puede comenzar por un cambio del color normal de la piel, sin rupturas en la piel, y agravarse a lesión severa que incluya los músculos y huesos. Inicialmente, la coloración rojiza de la piel sin ruptura aparece y no se quita cuando se ha dejado de presionar la piel en un período de 30 minutos, o pudiera verse más oscura que lo normal en las personas de piel morena. Pero con el tiempo la coloración rojiza puede convertirse en una ampolla, y/o se puede formar la ruptura de la piel llamada úlcera.

Las personas a riesgo

1. Cualquiera que esté confinado a una cama, silla, o silla de ruedas.
2. Cualquiera que esté inmóvil o incapaz de moverse debido a una parálisis, coma o fractura de cadera.
3. Cualquiera que sea incapaz de controlar la orina o evacuaciones intestinales.
4. Una persona con mala nutrición.
5. Cualquiera que padezca de disminución en estado conciente.

¿Qué hacer?

Eliminar la presión sobre la úlcera tanto si está en cama o en una silla es el primer paso hacia la curación. Si usted está inmóvil o postrado en cama, es importante que la persona que lo esté cuidando lo cambie de posición al menos cada dos horas.

- Mantenga el cabezal de la cama tan bajo como sea posible, para prevenir el deslizamiento, el cual tira de la piel.

- No se apoye en la úlcera por presión. Use una almohada o almohadilla de esponja para liberar la presión sobre la úlcera.

- No descance directamente sobre el hueso de la cadera.

- Mantenga almohadas o almohadillas de esponja entre los tobillos y rodillas para prevenir el roce entre ellos, y ponga una almohada bajo las pantorrillas para mantener los talones fuera del contacto con la cama.

- No ponga una almohada directamente detrás de las rodillas ya que esto puede disminuir el flujo sanguíneo a las piernas.

- No utilice cojines en forma de aros ya que estos aumentan la presión sobre partes de las nalgas.

Si usted está confinado a una silla, debe ser reposicionado cada hora.

Si usted es capaz de mover su propio peso, cambie su posición al menos cada 15 minutos. Siempre manténgase en posición erecta y evite la inclinación del cuerpo ya que esto puede causar o empeorar una úlcera por presión.

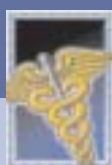
Levántese, en lugar de arrastrarse, ya que el arrastrarse puede dañar la superficie de la piel al doblar o estirar los vasos capilares subyacentes. Use sólo cojines designados para reducir o aliviar la presión en las superficies donde se apoya el cuerpo al sentarse.

Las úlceras por presión son dolorosas y pueden llevar a infecciones. El cambio frecuente de posición y la buena postura corporal son estrategias importantes en la prevención de la úlcera por presión. Un calendario de cambios o un reloj puesto en hora, puede ayudarlo a usted y a quien le esté cuidando recordar las horas de cambiarlo de posición. Adicionalmente, coma una dieta balanceada y mantenga su piel limpia y seca. Inspeccione la piel dos veces al día y ponga atención especial a cualquier punto de presión donde haya huesos.

Fuentes de Información

Di Lima, S.N., Hildebrandt, U., & Schust, C.S. (1996). Skin care. En Spinal cord injury patient education manual (pp. 16-27). Baltimore: Aspen Publishers Inc.

Merriam P. Yuson-Lowry es una enfermera consultante de la rehabilitación y especialista en cuidados de heridas en el National Rehabilitation Hospital en Washington, DC.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.