



Visite [www.paralysis.org](http://www.paralysis.org), la página de internet de la Fundación Christopher y Dana Reeve.

### **Cuidado de la piel (escaras por presión)**

Las personas con parálisis tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas en la piel. La movilidad limitada, junto con las alteraciones en la sensación, puede provocar escaras o úlceras por presión, que pueden ser una complicación devastadora.

La piel, el sistema de órganos más extenso del cuerpo, es resistente y flexible. Protege los tejidos subyacentes contra el aire, el agua, las sustancias extrañas y las bacterias. Es sensible a las lesiones y tiene una notable capacidad para repararse por su cuenta. Pero la piel simplemente no puede soportar una presión prolongada.

Las úlceras por presión incluyen daño en la piel y en el tejido subyacente. Las úlceras por presión también se denominan escaras, decúbitos o úlceras por decúbito y, según su gravedad, varían desde leves (un enrojecimiento poco importante en la piel) hasta graves (cráteres profundos que pueden infectarse hasta llegar al músculo y al hueso). La presión sostenida sobre la piel comprime los pequeños vasos sanguíneos que le suministran nutrientes y oxígeno. Cuando la piel carece de sangre demasiado tiempo, el tejido muere y se forma una úlcera por presión.

Hay otros factores que también provocan úlceras por presión. Deslizarse en una cama o en una silla puede hacer que los vasos sanguíneos se estiren o plieguen, provocando úlceras por presión. Se puede producir una abrasión cuando se arrastra a una persona sobre una superficie en lugar de levantarla. Un golpe o una caída pueden causar daños a la piel que no se ven inmediatamente. Las escaras por presión también pueden ser causadas por la ropa, los soportes u objetos duros que aplican presión sobre la piel. Además, las personas con sensibilidad limitada tienden a sufrir lesiones en la piel por quemaduras.

El daño en la piel por la presión habitualmente comienza en el cuerpo en lugares donde los huesos están cerca de la superficie de la piel, como la cadera. Estas prominencias óseas aplican presión sobre la piel desde el interior. Si existe una superficie dura también en el exterior, la piel se comprime y queda sin circulación. Como la velocidad de la circulación también está reducida por la parálisis, llega menos oxígeno a la piel, reduciendo la resistencia de la piel. El cuerpo

intenta compensar enviando más sangre a la zona. Esto puede producir inflamación, lo que representa mayor presión todavía sobre los vasos sanguíneos.

Una escara en la piel comienza como una zona roja en la piel. Esta zona enrojecida puede estar dura o caliente. Si tiene piel negra, la zona puede aparecer lustrosa. En esta etapa, el avance es reversible: la piel recupera el color normal si se quita la presión.

Si no se quita la presión, es posible que se forme una ampolla o una costra; esto significa que el tejido subyacente está muriendo. Retire toda la presión de la zona y consulte al médico.

En la etapa siguiente, se forma un orificio (una úlcera) en el tejido muerto. Frecuentemente, este tejido muerto es pequeño en la superficie de la piel. El tejido dañado puede extenderse hasta el hueso.

Una escara en la piel puede significar varias semanas de hospitalización o de reposo en cama para que la escara cicatrice. Las escaras por presión complejas pueden requerir cirugía o injertos de piel. Todo esto puede costar mucho dinero y significar tiempo valioso sin trabajar, ir a la escuela o estar con la familia.

Es importante observar que los problemas de piel casi siempre se pueden prevenir con una inspección rutinaria de la piel y con los equipos adecuados. Se dispone de una amplia variedad de superficies de apoyo que alivian la presión, incluso camas, colchones, cubiertas para colchones o cojines para asientos especiales, para soportar el peso del cuerpo en la cama o en una silla.

La primera línea de defensa es ser responsable por el cuidado de la piel.

La piel se mantiene saludable con una buena dieta, una buena higiene y alivio regular de la presión. En primer lugar, mantenga la piel limpia y seca. La piel húmeda con transpiración o secreciones corporales tiene más probabilidades de agrietarse.

Tome abundante líquido; una herida o escara que está cicatrizando puede perder más de un cuarto de galón (1 litro) de agua al día. Tomar entre 8 y 12 vasos de agua por día no sería demasiado. Nota: la cerveza y el vino no cuentan. El alcohol en realidad hace *perder* agua o deshidratarse.

Controle también el peso. Una persona demasiado delgada pierde el acolchado entre los huesos y la piel; en estas condiciones, es posible que incluso pequeñas presiones agrieten la piel. El exceso de peso también implica un riesgo. Mayor peso puede significar más acolchado pero también más presión.

No fume. Fumar estrecha los vasos sanguíneos, lo cual limita la cantidad de nutrientes que llega a la piel. Las investigaciones muestran que los grandes fumadores tienen más tendencia a sufrir escaras en la piel.

Fuentes:

Red de Información sobre Lesiones en la Médula Espinal, Hospital Craig, Biblioteca Nacional de Medicina, Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, Departamento de Rehabilitación

[http://www.christopherreeve.org/site/c.lqLPIXOAKnF/b.4636951/k.B78B/Cuidado\\_de\\_la\\_piel.htm](http://www.christopherreeve.org/site/c.lqLPIXOAKnF/b.4636951/k.B78B/Cuidado_de_la_piel.htm)

### Enlaces (en español)

<http://familydoctor.org/online/famdoces/home/seniors/endoflife/039.printerview.html>

**Family Doctor.org: Llagas por presión**

[http://www.greenhosp.org/pe\\_pdf\\_espanol/genmed\\_ulcers.pdf](http://www.greenhosp.org/pe_pdf_espanol/genmed_ulcers.pdf)

**Hospital de Greenwich: Úlcera de presión**

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/007071.htm>

**Medline Plus: Úlcera de decúbito**

<http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/downloads/ppu/spanish.pdf>

**Victorian Government Health Information: *Cómo prevenir las úlceras por presión***

Folleto de 16 páginas con información al respecto

<http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/downloads/move/spanish.pdf>

**Victorian Government Health Information: *Muévase Muévase Muévase***

Breve hoja de datos para la prevención de las úlceras por presión

### Enlaces (en inglés)

[http://www.intelihealth.com/IH/ihtIH?d=dmContent&c=211200&p=~br%2CIHW|~st%2C333|~r%2CWSIHW000|~b%2C\\*|](http://www.intelihealth.com/IH/ihtIH?d=dmContent&c=211200&p=~br%2CIHW|~st%2C333|~r%2CWSIHW000|~b%2C*|)

**Aetna Intelihealth: *Bedsore (Decubitus Ulcers) What is it?* (Escaras [úlceras por decúbito] ¿Qué son?)**

<http://www.nawccb.org/>

**Alianza Nacional de Atención de Heridas**

Programa de Certificación y Preceptor en Atención de heridas para personas en la atención médica (RN, LPN, NP, PT y PTA, OT, médicos y PA). La página incluye un registro de las personas que han recibido certificación.

<http://www.craighospital.org/SCI/METS/skin.asp>

**Artículo del Hospital Craig: *Skin: It's Too Much Pressure***

[www.spinalcord.uab.edu/show.asp?durki=32069&site=1021&return=24467](http://www.spinalcord.uab.edu/show.asp?durki=32069&site=1021&return=24467)

**Artículo de la Red de Información sobre Lesiones en la Médula Espinal (Spinal Cord Injury Information Network): *Healthy Living: Managing Pain and Preventing Pressure Sores***

<http://images.main.uab.edu/spinalcord/pdffiles/TipSheet2.pdf>

**Assisted Pressure Relief** Folletos con sugerencias para aliviar la presión en la piel, de la Universidad de Alabama en Birmingham.

[http://sci.washington.edu/info/pamphlets/skin\\_1.asp](http://sci.washington.edu/info/pamphlets/skin_1.asp)

[http://sci.washington.edu/info/pamphlets/skin\\_2.asp](http://sci.washington.edu/info/pamphlets/skin_2.asp)

[http://sci.washington.edu/info/pamphlets/pressure\\_sores.asp](http://sci.washington.edu/info/pamphlets/pressure_sores.asp)

**Escuela de Medicina de la Universidad de Washington**

El Departamento de Rehabilitación de la Facultad de Medicina de la Universidad de Washington mantiene una página muy útil con información acerca del *cuidado de la piel*, el control de los intestinos y de la vejiga y otros temas de interés para las personas con parálisis. Vea los tres enlaces acerca de las escaras por presión y del cuidado de la piel.

<http://www.disaboom.com/spinal-cord-injury-sci-information/secondary-condition-skin-and-pressure-ulcers>

**Disaboom: Afecciones secundarias a lesiones en la médula espinal: La piel y las úlceras por presión**

<http://www.emedicine.com/med/topic2709.htm>

**eMedicine: *Decubitus Ulcers* (Úlceras por decúbito).** Incluye fotos.

[http://www.findarticles.com/p/articles/mi\\_g2601/is\\_0001/ai\\_2601000184](http://www.findarticles.com/p/articles/mi_g2601/is_0001/ai_2601000184)

**Gale Encyclopedia of Medicine: *Bedsore* (Escaras)**

[www.hcup-us.ahrq.gov/reports/statbriefs/sb64.pdf](http://www.hcup-us.ahrq.gov/reports/statbriefs/sb64.pdf)

***Hospitalizations Related to Pressure Ulcers Among Adults 18 Years and Older, 2006.***

**Russo, C.A. (Thomson Reuters), Steiner, C. (AHRQ) and Spector, W. (AHRQ). HCUP Statistical Brief #64. December 2008. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD.**

<http://www.spinalcord.org/news.php?dep=17&page=94&list=1183>

Hoja de datos de la **Asociación Nacional de Lesiones en la Médula Espinal (NSCIA, National Spinal Cord Injury Association)** sobre escaras por presión.

<http://www.merck.com/mmpe/sec10/ch126/ch126a.html?qt=pressure%20sore&alt=sh>

**The Merck Manual for Healthcare Professionals (Manual Merck para profesionales de salud): *Pressure Sores* (Escaras por presión)**

<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/bv.fcgi?rid=hstat2.chapter.9527>

**The National Center for Biotechnology Information (Centro Nacional de Información de Biotecnología): *Preventing Pressure Ulcers* (Para prevenir úlceras por presión)**

<http://www.npuap.org/>

**National Pressure Ulcer Advisory Panel**  
(Panel Nacional de Asesoramiento de Úlceras por Presión)

[http://www.sci-info-pages.com/skin\\_pres.html](http://www.sci-info-pages.com/skin_pres.html)

**Página informativa sobre lesiones en la médula espinal: *Skin and Pressure Sores* (La piel y las úlceras por presión)**

<http://www.kci1.com/35.asp>

**Vacuum Assisted Closure (VAC) Therapy: An Advanced System for Wound Healing**  
Terapia de cierre asistido al vacío (VAC): un sistema avanzado para la cicatrización de heridas

<http://www.medicaledu.com/Patients/default1.htm>

**Wound Care Information Network (Red de información sobre atención de heridas)**  
Llene el formulario y reciba gratis el folleto *A Patient's Guide to Wound Care* (Guía del paciente para el cuidado de heridas).

<http://www.wocn.org/>

**Wound, Ostomy and Continence Nurses Society (Sociedad de enfermeras especializadas en heridas, ostomía y continencia)**

Los siguientes libros están disponibles para ser retirados gratuitamente de la biblioteca del Centro de Recursos para la Parálisis (Paralysis Resource Center, PRC). Para obtener más información, visite [www.paralysis.org](http://www.paralysis.org) y oprima en “Libros para retirar”.

#### **Libros (en español)**

- **Úlceras por decúbito: lo que usted debe saber. Una guía para personas con lesiones medulares**

Libro por el Consorcio para la Medicina de la Médula Espinal, publicado por Veteranos Paralizados de América (Paralyzed Veterans of America, PVA). Disponible para descarga gratis en la página de PVA:

<http://www.pva.org/site/c.ajIRK9NJLcJ2E/b.6357755/apps/s/content.asp?ct=8825227>

#### **Libros (en inglés)**

- Consortium for Spinal Cord Medicine, Clinical Practice Guidelines. **Pressure Ulcer Prevention and Treatment Following Spinal Cord Injury: A Clinical Practice**

**Guideline for Health-Care Professionals.** Washington, DC: Paralyzed Veterans of America, 2002. Escrito para el profesional de atención médica. Disponible para descarga gratuita en la página de PVA.

[www.pva.org](http://www.pva.org)

<http://www.pva.org/site/c.ajIRK9NJLcJ2E/b.6357755/apps/s/content.asp?ct=8825403>

- Hess, Cathy Thomas. **Clinical Guide to Wound Care.** Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins, 2002.
- Maklebust, JoAnn and Mary Sieggreen. **Pressure Ulcers: Guidelines for Prevention and Management.** Springhouse, PA: Springhouse Corporation, 2001.
- Morison, Moya. **Chronic Wound Care: A Problem-Based Learning Approach.** Mosby-Year Book, 2004.
- Morison, Moya. **The Prevention and Treatment of Pressure Ulcers.** C.V. Mosby, 2000.
- Phillips, Jenny. **Access to Clinical Education: Pressure Sores.** New York, NY: Churchill Livingstone, 1997.
- **Pressure Sores: A Medical Dictionary, Bibliography, and Annotated Research Guide to Internet References.** San Diego, CA: Icon Health Publications, 2004.
- U.S. Department of Health and Human Services. **Treatment of Pressure Ulcers.** Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Agency for Health Care Policy and Research, 1994.

### Videos (en inglés)

- **Mosby's Nursing Assistant Skills Video: Preventing and Treating Pressure Ulcers.** C.V. Mosby, 2001.
- **Pressure Ulcers.** Princeton, NJ: Films for the Humanities & Sciences, 2008. (28 min.)
- **Pressure Ulcers.** Information Television Network, 2006. DVD Healthy Body Healthy Mind TV series.
- **Skin Care: Preventing Pressure Ulcers.** Medlantic Research Institute. (20 min.) Se puede pedir a PVA: [www.pva.org](http://www.pva.org) o 1-800-424-8200
- **Taking Care of Your Wound.** Kelowna, B.C. Canada: Thin Air Productions, 1999. (20 min.) [http://www.thinairproductions.ca/taking\\_care.html](http://www.thinairproductions.ca/taking_care.html)

- <http://www.spinalcord.uab.edu/show.asp?durki=97417>

**Pressure Sores: Skin Care Prevention and Treatment**

Video sin descarga de la Universidad de Alabama en Birmingham acerca de las escaras por presión (la primera parte dura 14 minutos, la segunda 10).

**CD-ROM**

**21<sup>st</sup> Century Complete Medical Guide to Pressure Sores, Bedsores, Decubitus Ulcers: Authoritative Government Documents, Clinical References, and Practical Information for Patients and Physicians.** Progressive Management, 2004.

**Palabras clave para búsquedas:**

Escaras, escaras por presión, úlceras por presión, úlceras por decúbito, atención de heridas, agrietamiento de la piel, llagas por presión.

**La información que contiene este mensaje se presenta con el propósito de educarlo e informarlo acerca de la parálisis y sus efectos. Ninguna parte de este mensaje se debe interpretar ni está destinada al uso para diagnóstico o tratamiento médico. No debe sustituir los consejos del médico o de cualquier otro proveedor de atención médica calificado. Si tiene alguna pregunta relacionada con el cuidado de la salud, llame o visite a su médico o a otro proveedor de atención médica calificado de inmediato. Consulte siempre al médico o a otro proveedor de atención médica calificado antes de iniciar un nuevo tratamiento, dieta o programa de ejercicios físicos. Bajo ningún punto de vista ignore el consejo médico ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.**