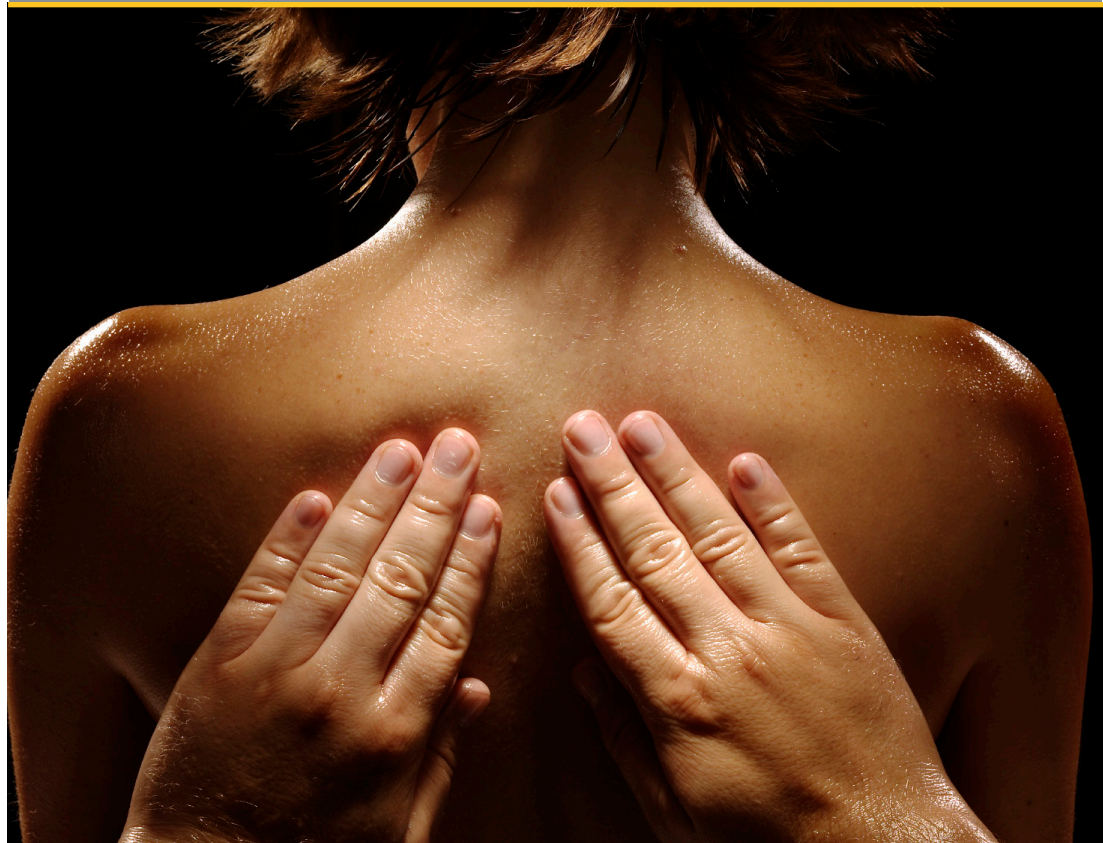


VIVENDO COM PARALISIA

CONTROLE DE LESÕES POR PRESSÃO E DA PELE



CHRISTOPHER & DANA
REEVE FOUNDATION
TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Fundação Christopher & Dana Reeve

**636 Morris Turnpike, Suite 3A
Short Hills, NJ 07078
(800) 539-7309 ligação gratuita
(973) 379-2690 telefone
ChristopherReeve.org**

VIVENDO COM PARALISIA

CONTROLE DE LESÕES POR PRESSÃO E DA PELE



PODEMOS FALAR SOBRE LESÕES POR PRESSÃO?

A maioria das pessoas mal sabe o quanto seu corpo está em movimento, em todos os momentos de todos os dias. Quer estejamos sentados, deitados ou em pé em um lugar - mesmo quando estamos "parados" ou dormindo - nossos membros, tronco e cabeça fazem microajustes contínuos para mudar e aliviar a pressão que o peso do nosso corpo exerce sobre os ossos, tecidos e pele que apoiam seu peso em todos os momentos. Essa é uma resposta automática que mantém o sangue e o oxigênio fluindo para todos os capilares, os minúsculos vasos sanguíneos que se ramificam por todo o corpo para nutrir as células de todos os órgãos e tecidos.

Normalmente, você não precisa mudar seu peso para manter o sangue fluindo; isso simplesmente acontece. Quando se tem lesão medular ou paralisia, isso tudo muda.

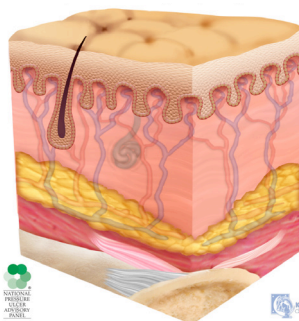
Em 2016, o Painel Consultivo Nacional para Úlcera por Pressão alterou a terminologia recomendada de "úlceras por pressão" para "lesão por pressão". www.npuap.org

Cuidados com a pele não são um problema pequeno para pessoas que vivem com paralisia. O risco de complicações na pele aumenta se o fluxo sanguíneo para a pele for restringido, mesmo por um tempo relativamente curto em alguns casos, lesões por pressão (também chamadas de úlceras por pressão ou escaras) podem ser dolorosas e debilitantes se não forem detectadas precocemente e tratadas completamente. Lesões por pressão graves podem levar meses para cicatrizar, e às vezes exigem procedimentos cirúrgicos. A idade e outras condições de saúde (por exemplo, diabetes) podem aumentar o risco de feridas e complicações.

Não cometa erros: lesões por pressão podem ser mortais.

Prevenir a infecção é uma preocupação primordial. Úlceras, rachaduras e calos comprometem a integridade da barreira da pele e se tornam potenciais pontos de entrada para bactérias, o que pode levar a infecções. Algumas infecções sistêmicas (no sistema todo), como sepse, podem ser fatais e exigir tratamento agressivo. O tratamento de infecções geralmente envolve tomar antibióticos.

A melhor linha de defesa contra as complicações da pele é a prevenção - uma combinação de bons cuidados com a pele, movimentos regulares para aliviar e dispersar a pressão, e vigilância contínua contra quaisquer sinais de um problema.



©2016 NATIONAL PRESSURE ULCER ADVISORY PANEL | WWW.NPUAP.ORG

Pele saudável - Levemente pigmentada

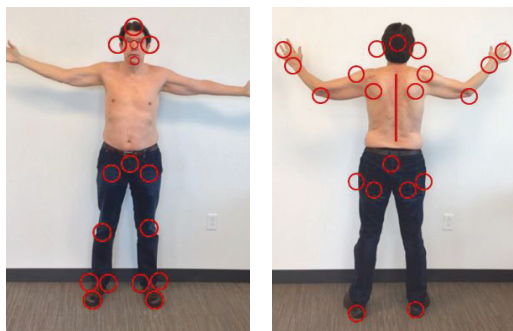
Ilustrações usadas com permissão do Painel Consultivo Nacional para Úlcera por Pressão 14-2-17

ÍNDICE

- 1** INFORMAÇÕES BÁSICAS SOBRE A PELE E OSSOS
- 2** PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES CUTÂNEAS
- 3** SINTOMAS E APARÊNCIA POR ESTÁGIO DA LESÃO POR PRESSÃO
- 8** TRATAMENTO DE LESÕES POR PRESSÃO
- 11** QUANDO PROCURAR ASSISTÊNCIA MÉDICA
- 13** RESUMO
- 14** RECURSOS

INFORMAÇÕES BÁSICAS SOBRE A PELE E OSSOS

A pele é o maior órgão do corpo, uma barreira vital e de múltiplas camadas, que se regenera continuamente com a remoção de células antigas e a criação de novas células.



Quando há um mínimo de músculo entre a pele e o osso, o risco de lesão por pressão é maior.

As proeminências ósseas são locais onde o osso está próximo da superfície da pele. A pressão do peso do corpo se concentra nesses pontos, o que pode interromper o suprimento crítico de sangue para a pele. São áreas em que a pele é mais

vulnerável e deve ser verificada com cuidado quanto a alterações de cor, pele quebrada ou feridas abertas.

- Quadris, cotovelos, joelhos, calcanhares, sacro e ossos isquiais das nádegas (ossos do corpo) correm um risco particular.
- Pessoas com excesso de peso correm um risco maior porque a gordura não dispersa a pressão.
- Em pessoas muito magras, cada vértebra das costas pode ser uma área de risco.
- A parte de trás da cabeça pode ser um ponto problemático para as pessoas que não conseguem mover a cabeça do encosto de uma cadeira de rodas ou que estão em grande parte confinadas à cama. Cabelos longos podem esconder problemas na cabeça.

Por que a pele se quebra?

A pele pode quebrar com paralisia devido à falta de movimento e às mudanças fisiológicas que ocorrem quando a pressão não é aliviada em um determinado local.

Quando a pele e o tecido abaixo dela são comprimidos devido ao peso do corpo, a pressão corta o fluxo sanguíneo para a área comprimida. É preciso mais esforço para que o coração mova o sangue pelas artérias e veias e, finalmente, pelos minúsculos capilares que nutrem a pele, os músculos e os nervos. Quando a pressão em qualquer área do corpo é maior que a capacidade do coração de bombear sangue por essa área, esses capilares são arrancados e essa parte do corpo não recebe a nutrição que normalmente recebe do sangue e do oxigênio.

Quando você alivia a pressão - deslocando seu peso, movendo seu corpo, inclinando sua cadeira ou sendo ajustado - você permite que o sangue flua de volta para a área que foi contraída. O objetivo é interromper qualquer constrição no fluxo sanguíneo antes que danos sejam causados à pele e ao tecido subjacente.

A imobilidade também retarda a remoção normal da pele morta, que pode se acumular em áreas vulneráveis e torná-las mais propensas a rachaduras ou quebras na integridade da pele.

PREVENÇÃO DE COMPLICAÇÕES CUTÂNEAS

Conheça a sua pele

A paralisia geralmente envolve perda de sensação, portanto, você pode não perceber que um problema está começando porque seu cérebro não está recebendo as mensagens que sinalizam desconforto ou dor. Observar as alterações na sua pele o mais rápido possível é, portanto, fundamental.

- Mesmo se você tiver um cuidador, ainda precisará estar atento à aparência e sensação do seu próprio corpo.
- Não negligencie nenhuma parte do seu corpo: Use um espelho ou uma câmera de celular para olhar a parte de trás dos calcanhares, as costas, a parte de trás da cabeça e outros lugares que você não consegue enxergar.
- Tome nota de quaisquer cicatrizes, manchas ou marcas de nascença existentes normais para você, para poder reconhecer as alterações na aparência da sua pele.
- Use um telefone celular para tirar uma foto de qualquer área em que você ache que possa mudar; assim, você terá um ponto de referência para comparar ao verificar a área no dia seguinte.

Ao familiarizar-se com cada centímetro da sua pele, é mais provável que você consiga identificar uma alteração que pode ser problemática antes de se tornar um problema maior.

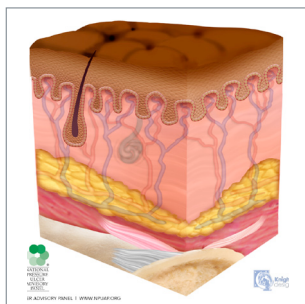
A enfermeira Linda afirma... *"Familiarize-se com sua própria pele. Você é responsável por seu próprio corpo. Mesmo se você tiver um profissional de saúde ou um cuidador que o ajude, é você quem deve assumir a responsabilidade diária por garantir a integridade da sua pele. O dia em que você não olhar pode ser o dia em que aparece uma mancha vermelha."*

O que procurar

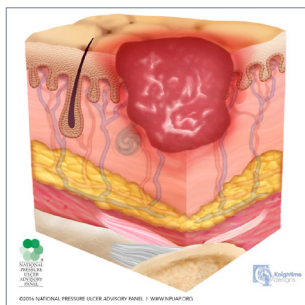
A pele saudável é clara e intacta, sem vermelhidão, pele quebrada ou feridas abertas.

Verifique se há alterações na cor ou na textura da pele, como uma área escura, uma mancha áspera ou calosidades, e se há alguma quebra na superfície, como uma rachadura, um corte ou um buraco ou qualquer evidência de abrasão ou cisalhamento da pele.

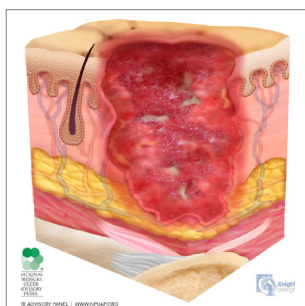
SINTOMAS E APARÊNCIA POR ESTÁGIO DA LESÃO POR PRESSÃO



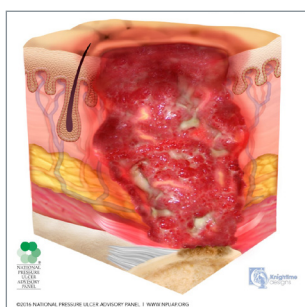
ESTÁGIO 1
Lesão por pressão
Pigmentação escura



ESTÁGIO 2
Lesão por pressão



ESTÁGIO 3
Lesão por pressão



ESTÁGIO 4
Lesão por pressão

Ilustrações usadas com permissão do Painel Consultivo Nacional para Úlcera por Pressão 14-2-17

As lesões por pressão são agrupadas de acordo com a gravidade dos sintomas, sendo o estágio I o mais leve e o estágio IV o pior.

ESTÁGIO 1: Uma área pigmentada e dolorosa na pele. A cor pode variar dependendo do tom da pele: na pele mais clara, a área pode parecer vermelha; na pele mais escura, pode parecer azulada ou arroxeada. Este é um sinal de que uma lesão por pressão está se formando. A pele pode estar quente ou fria, firme ou macia.

ESTÁGIO 2: A pele sofre bolhas ou forma uma ferida aberta. A área ao redor da ferida pode estar vermelha e irritada.

ESTÁGIO 3: A pele agora desenvolve um buraco aberto e afundado chamado cratera. O tecido abaixo da pele está danificado. Você pode ver a gordura corporal na cratera.

ESTÁGIO 4: A lesão por pressão tornou-se tão profunda que há danos aos músculos e ossos, e às vezes tendões e articulações.

Dois outros tipos de lesão por pressão não se enquadram em nenhum dos quatro estágios:

- As feridas "sem estágio" são cobertas por pele morta amarela, escura, verde ou marrom. A pele morta dificulta saber a profundidade da ferida.
- Lesões por pressão que se desenvolvem no tecido profundamente abaixo da pele são chamadas lesões teciduais profundas. A área pode ser roxa escura ou marrom e pode haver uma bolha cheia de sangue sob a pele. Este tipo de lesão na pele pode rapidamente se tornar uma lesão por pressão nos estágios III ou IV.

Pratique bons hábitos de cuidados com a pele

O primeiro passo na prevenção de complicações na pele de lesões medular ou paralisia é ter bons hábitos de cuidados com a pele. A boa notícia é que as práticas que ajudam a manter a integridade da sua pele estão alinhadas com os hábitos de vida que beneficiam sua saúde e bem-estar.

- Tenha uma dieta saudável, equilibrada e variada que inclua óleos saudáveis (por exemplo, azeite e óleo de coco); muitos legumes e verduras; nozes, sementes e legumes e pães integrais ou massas. Limite doces, adição de açúcar, alimentos processados, carboidratos refinados e gorduras saturadas.
- Mantenha um peso saudável e preserve/construa o tônus muscular o máximo possível. Pergunte ao seu médico sobre uma rotina de exercícios apropriada para o seu nível de função.
- Durma bastante - 8 horas por dia é uma boa regra geral.
- Mantenha-se adequadamente hidratado, o que para a maioria das pessoas significa beber 8 copos de água todos os dias. Limite de álcool e cafeína, que têm um efeito desidratante.

- Não fume. Fumar interfere na hidratação e oxigenação das células.
- Hidrate a pele seca. Pessoas com lesão medular ou paralisia podem apresentar manchas de pele morta que normalmente se desprendem com o movimento. A aplicação regular de hidratante - de preferência um hidratante do tipo emoliente sem perfume - ajudará a reter a hidratação natural da pele.
- Proteja sua pele de extremos de calor e frio. Use filtro solar para evitar queimaduras solares e cubra adequadamente as mãos, pés e rosto em frio extremo para evitar queimaduras por frio. Alguns medicamentos prescritos - por exemplo, antibióticos e medicamentos para acne - podem tornar sua pele mais sensível a queimaduras solares, portanto, tenha cuidado extra se estiver tomando-os e preste atenção às listas de efeitos colaterais de qualquer medicamento que esteja tomando.

A enfermeira Linda afirma... *“Fumar é a pior coisa que você pode fazer pela sua pele. A nicotina se liga ao oxigênio; portanto, quando você fuma, suas células não recebem a mesma quantidade de oxigênio que normalmente receberiam. Como resultado, fica ainda mais fácil para a sua pele ficar sem oxigênio, o que a torna mais propensa a danos. Converse com seu médico e largue o hábito.”*

Controle seu peso

O peso, muito baixo ou muito alto, pode aumentar o risco de úlceras por pressão: o peso extra exerce mais pressão sobre os ossos, enquanto pouco peso pode fazer com que os ossos se projetem, criando mais locais onde se podem formar úlceras por pressão.

Pode parecer um pouco contraintuitivo, mas ter uma camada de gordura amortecendo os ossos não oferece proteção contra feridas por pressão. Isso ocorre porque a gordura fica ali e o peso corporal afunda, criando áreas de constrição. A gordura não faz nada para distribuir a pressão. Os músculos, por outro lado, naturalmente dispersam o peso por todo o músculo, ajudando a aliviar a pressão indevida em qualquer local. É por isso que é importante manter a massa muscular o máximo possível.

Use almofadas de dispersão de pressão

Estão prontamente disponíveis almofadas especiais que atuam para dispersar o peso sobre uma superfície mais larga, para que a pressão não se concentre em uma única área.

Almofadas comuns agem de maneira semelhante a uma camada de gordura: em vez de dispersar a pressão, seu peso afunda na almofada, potencialmente criando pressão e constrição dos vasos sanguíneos. Isso vale também para travesseiros em forma de rosca. A chamada “espuma da memória” não é recomendada, pois tende a criar calor e umidade, o que torna a pele mais suscetível a feridas. Por outro lado, os travesseiros podem ser úteis para sustentar os membros em posições confortáveis, sem aumentar o risco de lesões por pressão. No entanto, travesseiros não

são usados em pontos ósseos, como calcanhar. Para o calcanhar, use os protetores de calcanhar da *Heelbo* se o calcanhar estiver apenas vermelho ou, se já houver uma lesão por pressão, use botas de tornozelo na cama que apoiam a perna para manter os calcanhares totalmente afastados da cama.

Almofadas de células de ar, espuma e gel devem ser verificadas diariamente em busca de células achatadas ou áreas que possam causar problemas.

É importante observar que almofadas de dispersão de pressão ou superfícies na cama, embora sejam úteis para reduzir a probabilidade de lesões por pressão, NÃO eliminam completamente o risco. Você ainda precisa liberar pressão regularmente através do movimento. Não cometa o erro de acreditar que, por estar sentado ou deitado em uma almofada de dispersão de pressão, não precisa mais se preocupar com lesões por pressão.

Atenção às áreas problemáticas

Anote onde seu corpo está sob pressão e preste atenção especial a essas áreas. Se você ficar em uma cadeira por períodos prolongados, verifique a área ao redor do seu ísquio (ossos sentados); se estiver deitado, há um risco maior de feridas ao redor do sacro (cóccix) e na parte de trás da cabeça.

Faça questão de liberar a pressão regularmente, movendo-se ou sendo ajustado. Pode ser necessário fazer isso a cada poucos minutos, dependendo da integridade da sua pele. Encontre maneiras de fazer isso no seu dia de maneira rotineira. Por exemplo, se você estiver assistindo televisão, ajuste sua posição sempre que um comercial for exibido. Ou ligue um cronômetro para se lembrar de reajustar. Se você estiver em uma cadeira de rodas, incline a cadeira para trás regularmente. Determine o intervalo ideal para o SEU corpo, iniciando com pequenos incrementos de tempo e aumentando lentamente por períodos mais longos entre os movimentos.

Seja vigilante sobre qualquer área do corpo que esteja quente e úmida: qualquer coisa na região da virilha, dobra na barriga ao sentar, axilas, sob os seios das mulheres, sob o escroto dos homens. Mantenha essas áreas secas, deixando-as arejar com frequência e/ou aplicando um pó de amido de milho puro (pós de talco foram associados a certos tipos de câncer, evite-os).

A enfermeira Linda diz... “É muito importante manter-se limpo e seco em todos os locais escuros e úmidos do seu corpo. Isso pode ser especialmente difícil se você tiver incontinência ou vazamento de um cateter, porque a urina e o material fecal são corrosivos para a pele. Mesmo ser pego na chuva pode ser problemático se você estiver em uma cadeira de rodas e acabar sentado em uma cadeira ou em roupas úmidas por um longo período de tempo. Tenha atenção extra nesses casos para impedir que uma lesão por pressão se desenvolva.”

Não negligencie os calos

Calos tendem a ocorrer nos cotovelos, calcanhares ou outras áreas sujeitas a atrito prolongado ou contínuo. A pele seca ao redor das unhas e dedos dos pés - qualquer rachadura na superfície da pele através da qual as bactérias possam entrar - também pode ser problemática.



Muitas pessoas ignoram os calos, pensando que isso significa que sua pele está dura e que não precisam se preocupar com uma ferida na pele caçada. Isso é um equívoco. Na verdade, os calos podem ser problemáticos porque podem levar à quebra da pele, o que cria um portal de entrada para bactérias e possível infecção.

A maioria dos calos desaparece gradualmente quando o atrito ou a pressão para. Embeber a área afetada com sal Epsom e usar uma pedra-pomes para suavizar o calo também pode ser útil. O seu médico pode raspar a parte superior de um calo para reduzir a espessura.

Dê atenção imediata a ferimentos por fricção e cisalhamento da pele

Ferimentos por fricção ocorrem quando parte do corpo está em contato repetido ou constante com outra coisa, como lençol, roupa, equipamento ou até outra pele. Por exemplo, se você estiver usando um novo equipamento de assistência à mobilidade e ele estiver em contato contínuo com parte do seu braço, poderá ocorrer um ferimento por atrito. Cintas constritivas podem às vezes causar ferimentos por atrito na barriga.

Cortes na pele estão relacionados a ferimentos por atrito, mas geralmente ocorrem quando o peso do corpo é arrastado por uma superfície. Por exemplo, deslizar de uma cadeira para o vaso sanitário ou ser movido pela superfície da cama pode causar um corte na pele. Levantar o corpo (ou ser levantado) durante o movimento é crucial para impedir cortes na pele.

Um sinal revelador de ferimento por atrito ou corte na pele é a descoloração da pele. Em indivíduos de pele clara, a pele pode ficar vermelha; em pessoas com pele mais escura, a cor pode ser cinza ou arroxeadada. A área afetada geralmente terá bordas pouco claras e pode ficar quente ao toque.

O tratamento envolve manter a área limpa e seca, aplicar suavemente uma camada de pomada antibiótica se houver pele quebrada e remover qualquer



fonte de atrito. Qualquer pressão adicional na área pode aumentar os danos, por isso é melhor manter o peso fora da área e protegê-lo do contato com qualquer coisa que possa exacerbar o dano.

Se uma casca se desenvolver na ferida, ela deve permanecer no local até que caia sozinha. A casca é uma proteção que mantém as bactérias afastadas da ferida, reduzindo a chance de infecção.

TRATAMENTO DE LESÕES POR PRESSÃO

Os ferimentos nos estágios I ou II sararão se tratados com cuidado. As lesões nos estágios III e IV são mais difíceis de tratar; quase sempre requerem intervenção médica e podem levar muito tempo para curar.

Abaixo estão algumas diretrizes sobre como cuidar de uma lesão por pressão em casa. Pergunte ao seu médico sobre quaisquer instruções especiais para atendimento domiciliar e siga as instruções meticulosamente.

Alivie a pressão sobre a área

- Use travesseiros, almofadas, botas ou colchões especiais para dispersão a pressão na área machucada. Algumas almofadas são enchidas com água ou ar para ajudar a apoiar e amortecer a área. O tipo de almofada que você usa depende da sua ferida e se você está na cama ou em uma cadeira de rodas. Converse com seu médico sobre quais opções são melhores para você, incluindo quais formas e tipos de material.
- Mude de posição frequentemente. Se você estiver em uma cadeira de rodas, tente mudar de posição a cada 15 minutos. Se você estiver na cama, deve mudar de posição a cada duas horas.

A enfermeira Linda afirma... "A única maneira de resolver uma lesão por pressão é parar a pressão que está sendo aplicada nessa área. É muito melhor identificar um problema com antecedência e resolvê-lo imediatamente, quando ele puder ser resolvido em um dia ou dois. Quanto mais tempo você deixar passar, mais difícil será curar."

Previna a infecção

Cuide da lesão por pressão, conforme indicado pelo seu médico. Mantenha a ferida limpa para evitar infecções. Limpe a ferida sempre que trocar o curativo.

- Para uma ferida de estágio I, lave a área delicadamente com água e sabão neutro. Se necessário, use uma barreira contra umidade para proteger a área dos fluidos corporais. Pergunte ao seu médico que tipo de barreira contra umidade usar.
- As úlceras por pressão de estágio II devem ser limpas com uma lavagem com água salgada (solução salina) para remover o tecido morto e solto. Ou, seu médico pode recomendar um limpador específico.
- Não use produtos de limpeza com peróxido de hidrogênio ou iodo, pois eles podem danificar a pele.
- Mantenha a ferida coberta com um curativo especial. Isso protege a ferida contra a infecção e ajuda a manter a ferida úmida para curar. Converse com seu médico sobre que tipo de curativo usar. Dependendo do tamanho e estágio da ferida, você pode usar um filme, gaze, gel, espuma ou outro tipo de curativo.

Osteomielite (infecção óssea)

Feridas graves podem até se estender até o osso e levar a osteomielite, uma condição séria na qual o tecido ósseo é infectado. As infecções são geralmente bacterianas, mas também podem ser fúngicas. Elas podem se espalhar da pele ou músculos próximos para o osso, ou de outra parte do corpo, através da corrente sanguínea. A osteomielite deve ser considerada uma possibilidade quando as feridas não fecham ou reabrem após a cicatrização.

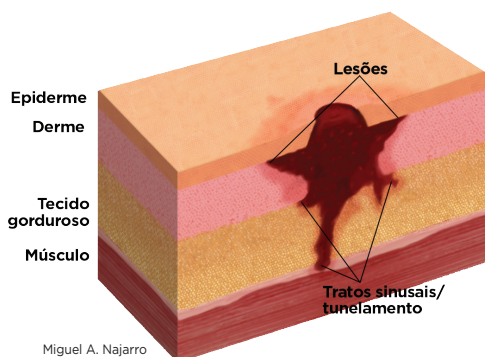
Os sintomas de infecções ósseas incluem:

- A ferida continua reabrindo
- Dor na área infectada
- Calafrios e febre
- Inchaço, calor e vermelhidão

Um exame de sangue ou imagem, como raio-x, tomografia computadorizada ou ressonância magnética, pode indicar se você tem uma infecção óssea. O tratamento inclui antibióticos ou mesmo cirurgia para remover o osso afetado, a fim de evitar a propagação da infecção.

Desbridamento

Lesões por pressão no estágio II ou superior podem exigir desbridamento para remover tecido morto, desvitalizado ou contaminado, bem como qualquer material estranho de uma ferida. Desbridamento é a remoção médica de tecido morto, danificado ou infectado para melhorar o potencial de cicatrização do restante tecido saudável. O desbridamento ajuda a reduzir o número de micróbios, toxinas e outras substâncias que inibem a cicatrização, para que a ferida melhore e não piore ou seja infectada.



O desbridamento deve ser feito apenas por profissionais de saúde especialmente treinados.

Às vezes acontece o "tunelamento" de uma ferida. Esta é uma ferida que pode parecer estar se recuperando porque está se fechando na superfície, mas na verdade o dano está afetando camadas mais profundas e invisíveis do tecido. Muitas vezes, um

tunelamento é encontrado enquanto uma ferida está sendo desbridada; o pessoal médico poderá verificar o tunelamento sem desbridamento.

Em alguns casos, um vácuo de ferida pode ser usado para extrair fluido de feridas abertas ou em tunelamentos que não estão cicatrizando. Geralmente, esse é um último passo antes da cirurgia e às vezes pode impedir a necessidade de intervenção cirúrgica.

Evite ferimentos ou atritos adicionais

- Polvilhe os lençóis levemente com amido de milho para que sua pele não esfregue neles.
- Evite escorregar ou deslizar enquanto se movimenta nas posições. Evite posições que coloquem pressão nos ferimentos.
- Cuide da pele saudável, mantendo-a limpa e hidratada.
- Verifique a sua pele quanto a lesões por pressão, pelo menos duas vezes por dia, depois que a tolerância da sua pele for estabelecida. Peça ao seu profissional de saúde ou a alguém de sua confiança que verifique as áreas que você não vê. Você também deve verificar essas áreas usando um espelho ou uma câmera.
- Se a lesão por pressão mudar ou se formar uma nova, informe o seu médico.
- Não massageie a pele perto ou sobre a úlcera. Isso pode causar mais danos. Não use almofadas em forma de anel ou rosca. Eles reduzem o fluxo sanguíneo para a área, o que pode causar feridas.

A **cirurgia** pode ser necessária para fechar uma úlcera por pressão mais avançada. A intervenção cirúrgica envolve a limpeza de qualquer tecido infectado e o fechamento da úlcera com costura ou, em alguns casos, um retalho de tecido muscular. A cirurgia de retalho é uma técnica em cirurgia plástica e reconstrutiva, na qual qualquer tipo de tecido é levantado de um local doador e movido para um local receptor com um suprimento sanguíneo intacto. A cirurgia normalmente requer um longo tempo de recuperação, durante o qual você deve ficar fora da área até que ela se cure completamente.

Tecido cicatricial: Sempre que a integridade da pele é violada por qualquer motivo, forma-se tecido cicatricial. O tecido cicatricial não possui a mesma elasticidade que o restante da pele e é mais sensível ao desenvolvimento de úlceras por pressão futuras, portanto, você deve estar hipervigilante para verificar se há problemas.

QUANDO PROCURAR ASSISTÊNCIA MÉDICA

Ligue para o seu médico se você desenvolver bolhas ou uma ferida aberta.

Ligue imediatamente se houver sinais de infecção, como:

- Odor desagradável na ferida
- Pus escorrendo da ferida
- Vermelhidão e sensibilidade ao redor da ferida
- A pele próxima à ferida está quente e/ou inchada
- Febre

Conheça os sinais de alerta da sepse

Se uma lesão por pressão for infectada e a infecção não for controlada localmente, ela pode evoluir para sepse e se espalhar por todo o corpo pela corrente sanguínea.

A **sepse** - também conhecida como envenenamento do sangue ou síndrome da resposta inflamatória sistêmica (SIRS) - é uma condição com risco de vida que surge quando a resposta do corpo a uma infecção fere seus próprios tecidos e órgãos. Sepse pode levar a choque, falência de múltiplos órgãos e morte; especialmente se não for reconhecido precocemente e tratado prontamente. O choque séptico é uma sepse grave, com uma queda na pressão arterial, levando à falência de órgãos. A sepse e o choque séptico apresentam risco de vida. O tratamento é mais bem-sucedido na primeira hora do início.

Qualquer pessoa com uma infecção deve estar ciente dos riscos e sintomas da sepse e buscar atendimento médico imediatamente.

Alguns ou todos os seguintes sintomas podem estar presentes:

- Infecção
- Temperatura corporal elevada
- Frequência cardíaca rápida, superior a 90 batimentos por minuto
- Frequência respiratória rápida, superior a 20 respirações por minuto

Outros sintomas que podem estar presentes:

- Confusão ou coma
- Edema (inchaço), especialmente nas extremidades, pescoço ou face

- Aumento de açúcar no sangue na ausência de diabetes
- Temperatura corporal basal abaixo do normal para o indivíduo (as pessoas com paralisia às vezes têm uma temperatura corporal basal mais baixa do que a pessoa média)

A prevenção é o melhor curso de ação para evitar o desenvolvimento de sepse. Os indivíduos devem verificar com seu médico qualquer infecção que não esteja melhorando ou pareça estar aumentando em sintomas como vermelhidão, inchaço, desconforto, dor, calor localizado na área afetada ou febre/calafrios.

Se você tiver uma infecção e apresentar algum destes sintomas ou reações corporais, ligue ou visite seu médico imediatamente.

Para obter mais informações sobre sepse, você pode solicitar uma cópia do cartão da carteira da Fundação Reeve em sepse ligando para o Centro de Recursos Paralisia no número 800-539-7309 e pedindo para falar com um especialista em informações ou visitando www.ChristopherReeve.org/cards.

CENTROS DE TRATAMENTO DE FERIDAS

Um centro de tratamento de feridas, ou clínica, é uma instalação médica para tratar feridas que não cicatrizam. Você pode ter uma ferida que não cicatriza se não começar a se curar em duas semanas ou se não estiver completamente curada em seis semanas.

Quando você for a uma clínica de feridas, trabalhará com uma equipe de profissionais de saúde treinados no tratamento de feridas. A equipe pode incluir médicos, que supervisionam seus cuidados; enfermeiras, que limpam e fazem curativos na ferida, e ensinam como cuidar dela em casa; e fisioterapeutas, que ajudam no tratamento de feridas e trabalham com você para ajudá-lo a manter a mobilidade. Esses profissionais de saúde também manterão seu médico atualizado sobre seu progresso e tratamento.

Sua equipe de tratamento de feridas examinará e medirá sua ferida, verificará o fluxo sanguíneo na área ao redor da ferida, determinará por que não está cicatrizando e criará um plano de tratamento. Os objetivos do tratamento incluem curar a ferida, impedir que a ferida piore ou infeccione, impedir a perda de membros, impedir que novas feridas ocorram ou feridas antigas retornem e ajudar a manter o nível de mobilidade que você tinha antes da ferida. Seu médico limpará a ferida - incluindo através de desbridamento, se necessário - e aplicará o curativo.

Proteína é essencial para curar feridas

Como feridas graves podem diminuir os níveis de proteínas-chave no corpo, como albumina (qualquer proteína que é solúvel em água e soluções salinas moderadamente concentradas e coagulável pelo calor) e pré-albumina (um componente proteico do plasma), que são componentes essenciais Nas células, seu médico pode recomendar trabalhos de laboratório para determinar seus níveis dessas proteínas e prescrever medidas nutricionais apropriadas, se estiverem baixas.

RESUMO

Conclusão: prevenção é essencial.

Faça o que puder para evitar lesões por pressão e poupe uma recuperação longa e difícil. Ao mesmo tempo, reconheça que você pode fazer tudo certo e, no entanto, desenvolver uma pressão dolorida. Nesse caso, a regra geral é tratá-lo cedo e completamente e usar cuidados extras para evitar a recorrência.

Não existe vigilância demais com a sua pele!

www.npuap.org/

Painel Consultivo Nacional de Úlcera por Pressão (NPUAP)

O NPUAP atua como voz autoritária para obter melhores resultados dos pacientes na prevenção e tratamento de úlceras por pressão por meio de políticas públicas, educação e pesquisa.

<http://sci.washington.edu/info/pamphlets/index.asp>

Sistema Regional de Lesão Medular do Noroeste: panfletos sobre educação de pacientes com LM - Manter-se saudável após uma lesão medular

Esta página possui três panfletos com informações sobre como manter uma pele saudável e cuidar de úlceras por pressão.

www.pva.org

Publicação da Paralyzed Veterans of America: prevenção e tratamento de úlcera por pressão após lesão medular: uma diretriz clínica prática para profissionais de saúde, 2014.

Oferece publicações escritas para profissionais de saúde que podem ser baixadas gratuitamente.

www.msktc.org/sci/factsheets/skincare

Centro de Tradução de Conhecimento de Sistemas de Modelos (MSKTC): cuidados com a pele e úlceras de pressão em lesões medulares

O **MSKTC** é um centro nacional que trabalha para colocar pesquisas em prática e atender às necessidades de pessoas com lesões cerebrais traumáticas, lesões na medula espinhal e lesões por queimaduras.

Créditos

Consultora editorial: Linda M. Schultz, PhD, CRRN

Créditos fotográficos:

Linda M. Schultz, PhD, CRRN e os pacientes do Kennedy Krieger Institute. Ilustrações usadas com permissão do Painel Consultivo Nacional para Úlcera por Pressão 14-2-17



Estamos aqui para ajudar.

Saiba mais hoje mesmo!

Fundação Christopher & Dana Reeve

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 ligação gratuita

(973) 379-2690 telefone

ChristopherReeve.org

Este projeto foi apoiado, em parte, pelo subsídio número 90PR3002, da Administração dos EUA para a Vida Comunitária, Departamento de Saúde e Serviços Humanos, Washington, D.C. 20201.

Os beneficiários que realizam projetos sob patrocínio do governo são incentivados a divulgar livremente suas descobertas e conclusões.

Pontos de vista ou opiniões, portanto, não representam necessariamente a política oficial da Administração para a Vida Comunitária.