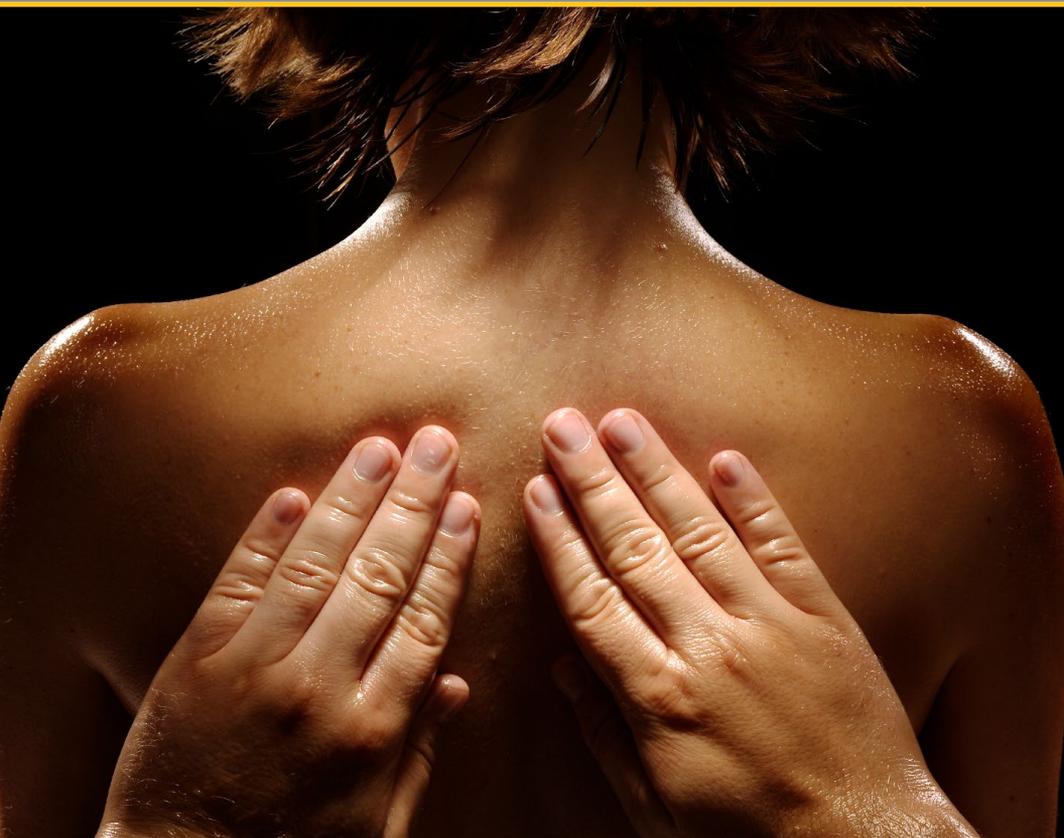


VIVIR CON PARÁLISIS

# LESIONES POR PRESIÓN Y EL CUIDADO DE LA PIEL



CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

Esta guía se ha elaborado a partir de la bibliografía científica y profesional. Se presenta con fines educativos; no debe interpretarse como un diagnóstico médico o una recomendación de tratamiento. Por favor, consulte a un médico o a un proveedor de atención médica adecuado para las cuestiones específicas de su situación.

Créditos:

Escrito por Brenda Patoine

Asesoría editorial por Linda M. Schultz, PhD, CRRN

Traducción por Patricia E. Correa

---

## **Fundación de Christopher & Dana Reeve**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

Teléfono (internacional): 973-379-2690

Teléfono gratuito dentro de los EE. UU.: 800-539-7309

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

[Paralysis.org](http://Paralysis.org)

**VIVIR CON PARÁLISIS**

**LESIONES POR  
PRESIÓN Y EL  
CUIDADO DE LA PIEL**



**CHRISTOPHER & DANA  
REEVE FOUNDATION**

TODAY'S CARE. TOMORROW'S CURE.®

# ¿PODEMOS HABLAR SOBRE LAS LESIONES POR PRESIÓN?

*La mayoría de las personas apenas se dan cuenta de cuánto movimiento hace su cuerpo cada momento del día. Ya sea que estemos sentados, acostados, o parados en un lugar, incluso cuando estamos “quietos” o durmiendo, las extremidades, el torso y la cabeza realizan continuos ajustes muy pequeños para cambiar y aliviar la presión que el peso del cuerpo ejerce en los huesos, el tejido y la piel que soportan el peso en todo momento. Esta es una respuesta automática que mantiene el flujo de la sangre y el oxígeno hasta el último capilar, los diminutos vasos sanguíneos que se ramifican por todo el cuerpo con el fin de nutrir a las células en todos los órganos y tejidos.*

*Por lo general, uno no tiene que pensar en el cambio del peso para mantener el flujo de la sangre, simplemente sucede. Cuando tiene una lesión de la médula espinal o parálisis, todo eso cambia.*

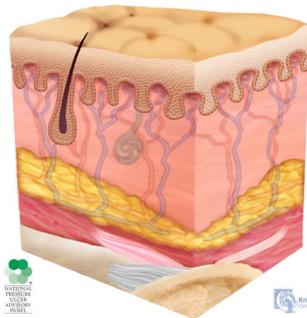
*En 2016, el Consejo Nacional Asesor para las Lesiones por Presión (NPIAP, por sus siglas en inglés) cambió la terminología recomendada de “úlceras por presión” a “lesión por presión”.*

El cuidado de la piel no es un problema insignificante para las personas que viven con parálisis. El riesgo de complicaciones en la piel aumenta si se restringe el flujo de sangre a la misma, incluso por un tiempo relativamente corto. En algunos casos las lesiones por presión (también llamadas llagas de decúbito, úlceras de decúbito o escaras) pueden ser dolorosas y debilitantes si no se detectan a tiempo y se tratan por completo. Las lesiones por presión tardan hasta meses para curarse, y a veces requieren cirugía. La edad y otros problemas de salud (por ej. diabetes) pueden aumentar el riesgo de lesiones y complicaciones.

## **No se equivoque: las lesiones por presión pueden ser letales.**

Es de suma importancia prevenir las infecciones. Las heridas, grietas y callosidades comprometen la integridad de la barrera cutánea y pueden convertirse en puntos de entrada para las bacterias, que pueden crear infecciones. Algunas infecciones sistémicas, como la septicemia, pueden poner en riesgo la vida y requieren un tratamiento agresivo. Por lo general, el tratamiento requiere tomar antibióticos.

La mejor defensa contra las complicaciones de la piel es la prevención: el cuidado correcto de la piel, el movimiento regular para aliviar y dispersar la presión y la vigilancia continua contra los signos de un problema.



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

Piel saludable: ligeramente pigmentada

Ilustraciones utilizadas con permiso del Consejo Nacional Asesor para las Úlceras por Presión 14-2-17

# ÍNDICE

- 1 CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA PIEL Y LOS HUESOS**
- 2 CÓMO EVITAR COMPLICACIONES EN LA PIEL**
- 3 SÍNTOMAS Y APARIENCIA POR ETAPA DE LA LESIÓN POR PRESIÓN**
- 8 CÓMO TRATAR LAS LESIONES POR PRESIÓN**
- 11 CUÁNDO DEBE BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA**
- 13 RESUMEN**
- 14 RECURSOS**

## CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA PIEL Y LOS HUESOS

La piel es el órgano más grande del cuerpo, una barrera vital viviente de varias capas que se regenera de manera continua con el desprendimiento de las células viejas y la creación de células nuevas.



*El riesgo de lesiones por presión es mayor donde hay poco músculo entre la piel y el hueso.*

Las prominencias óseas son lugares donde el hueso se encuentra cerca de la superficie de la piel. La presión del peso del cuerpo se concentra en estos puntos, lo que puede cortar el suministro de sangre fundamental para la piel. Estas

áreas son donde la piel es más vulnerable, y se deben revisar con cuidado para ver si hay cambios en el color, piel lesionada o heridas abiertas.

- Las caderas, los codos, las rodillas, los talones, el sacro y los huesos isquiáticos de las nalgas (huesos usados para sentarse) tienen alto riesgo de lesiones por presión.
- Las personas con sobrepeso se encuentran en mayor riesgo porque la grasa no dispersa la presión.
- En las personas que son muy delgadas, cada vértebra de la espalda puede ser un área de riesgo.
- La parte posterior de la cabeza puede ser un problema para las personas que no pueden mover la cabeza del cabezal de una silla de ruedas o están mayormente limitados a la cama. El cabello largo puede ocultar los problemas en la cabeza.

### ¿Por qué se lesiona la piel?

***La piel puede lesionarse con la parálisis debido a la falta de movimiento y a los cambios fisiológicos que suceden cuando la presión no se alivia en una área.***

Al comprimir la piel y el tejido debajo de ella debido al peso del cuerpo, la presión corta el flujo de sangre al área comprimida. Por lo tanto, le cuesta más al corazón mover la sangre a través de las arterias y venas y finalmente en los pequeños capilares que nutren la piel, los músculos y nervios. Cuando la presión en cualquier área del cuerpo es mayor que la capacidad del corazón para bombear sangre a través de dicha área, esos capilares se aprietan y esa parte del cuerpo no recibe la nutrición que normalmente recibe de la sangre y oxígeno.

Cuando usted alivia la presión, al distribuir su peso, moviendo su cuerpo, inclinando su silla, o siendo reajustado, permite que la sangre fluya nuevamente al área que se ha oprimido. El objetivo es interrumpir cualquier presión en el flujo de sangre antes de que se dañe la piel y el tejido subyacente.

La inmovilidad también desacelera el desprendimiento normal de la piel muerta, que puede acumularse en áreas vulnerables y hacerlas más propensas a grietas o roturas en la integridad de la piel.

## CÓMO EVITAR COMPLICACIONES EN LA PIEL

### Fíjese en su piel

Con frecuencia, la parálisis implica la pérdida de sensación, por lo que puede no darse cuenta de que un problema está comenzando ya que el cerebro no recibe los mensajes que indican malestar o dolor. Por lo tanto, es fundamental darse cuenta de los cambios en la piel lo más pronto posible.

- Incluso si cuenta con un cuidador, debe darse cuenta de la apariencia y sensación de su propio cuerpo.
- No ignore ninguna parte del cuerpo: utilice un espejo o una cámara de teléfono celular para mirar la parte posterior de los talones, las nalgas, la parte posterior de la cabeza y cualquier otra parte que no puede ver de otra manera.
- Tome nota de cualquier cicatriz, mancha o marca de nacimiento que son normales para usted para que pueda reconocer los cambios en la apariencia de la piel.
- Utilice un teléfono celular para tomar una fotografía de cualquier área en la que piense que puede observar un cambio, así tendrá un punto de referencia para comparar cuando revise el área al día siguiente.

Al estar familiarizado con cada centímetro de su piel, es más probable que pueda identificar un cambio que podría ser problemático antes de que se convierta en un problema grave.

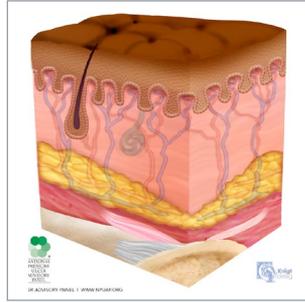
**La enfermera Linda dice...** *“Conozca bien su piel. Usted es responsable de su propio cuerpo. Incluso si cuenta con un cuidador o proveedor de cuidados médicos que lo ayude, usted debe asumir la responsabilidad diaria para garantizar la integridad de su piel. El día en que no mire puede ser el día en que aparezca una mancha roja”.*

### En qué fijarse

La piel sana debe tener una apariencia clara e intacta sin enrojecimiento, piel lesionada o cualquier herida abierta.

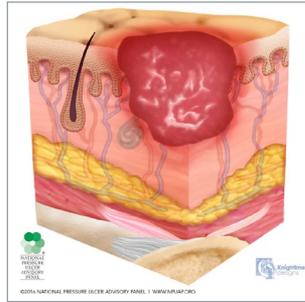
Revise su piel por cualquier cambio en el color o la textura, como un área oscura,

# SÍNTOMAS Y APARIENCIA POR ETAPA DE LESIÓN POR PRESIÓN

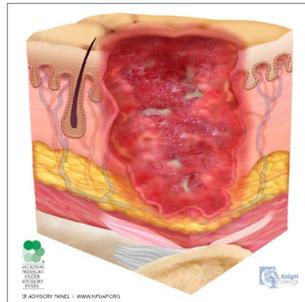


Lesión por presión  
**ETAPA 1**

Pigmentación oscura



Lesión por presión  
**ETAPA 2**



Lesión por presión  
**ETAPA 3**



Lesión por presión  
**ETAPA 4**

Ilustraciones utilizadas con permiso del Consejo Nacional Asesor para las Úlceras por Presión 14-2-17

un área áspera o un callo; cualquier ruptura de la superficie, como una grieta, un corte o un agujero o cualquier evidencia de abrasión o cizallamiento de la piel.

**Las lesiones por presión se agrupan según la gravedad de los síntomas, siendo la Etapa I la más leve y la Etapa IV la peor.**

**ETAPA 1:** Un área pigmentada y dolorosa en la piel. El color puede variar de acuerdo al tono de la piel: en la piel más clara, el área puede aparecer enrojecida; en la piel más oscura, puede aparecer azulada o violácea. Esto es una señal de que se está formando una lesión por presión. La piel puede estar caliente o fría, firme o blanda.

**ETAPA 2:** La piel se ampolla o forma una llaga abierta. El área alrededor de la llaga puede estar roja e irritada.

**ETAPA 3:** Ahora la piel desarrolla un agujero abierto y hundido denominado cráter. El tejido debajo de la piel está dañado. Es posible que vea grasa corporal en el cráter.

**ETAPA 4:** La lesión por presión se ha vuelto tan profunda que hay daño en el músculo y el hueso, a veces también en los tendones y articulaciones.

*Hay otros tipos de lesiones por presión que no caben en ninguna de las cuatro etapas:*

- Las lesiones “sin etapas” están cubiertas de piel muerta de color amarillo, morena, verde o marrón. La piel muerta hace que sea difícil saber cuán profunda es la herida.
- Las lesiones por presión que se desarrollan en el tejido profundo debajo de la piel se denominan lesiones del tejido profundo. El área puede ser de color púrpura oscuro o marrón y puede haber una ampolla llena de sangre debajo de la piel. Este tipo de lesión de la piel puede convertirse rápidamente en una lesión por presión de Etapa III o IV.

### **Mantén el cuidado de la piel**

El primer paso para prevenir las complicaciones de la piel por la lesión medular o la parálisis es practicar buenos hábitos en el cuidado de la piel. Felizmente, las prácticas que ayudan a mantener la integridad de la piel son acordes con el estilo de vida beneficioso para su salud y bienestar general.

- Lleve una dieta saludable, equilibrada y variada que incluya aceites saludables (por ej., el aceite de oliva y el aceite de coco), gran cantidad de vegetales y verduras de hojas verdes, frutos secos, semillas y legumbres, y panes o pastas integrales. Limite los dulces, el azúcar agregado, los alimentos procesados, los carbohidratos refinados y las grasas saturadas.
- Mantenga un peso saludable y preserve/desarrolle el mayor tono muscular posible. Pregúnte a su doctor acerca de una rutina de ejercicios adecuada para su nivel de función.
- Duerma bastante: ocho horas al día es una buena regla general.

- Manténgase bien hidratado: para la mayoría de las personas significa beber ocho vasos de agua todos los días. Limite el alcohol y la cafeína ya que tienen un efecto deshidratante.
- No fume. El fumar interfiere con la hidratación y oxigenación de las células.
- Humecte la piel seca. Las personas con lesión de la médula espinal o parálisis pueden tener áreas de piel muerta que, de otra formas se caerían con el movimiento. La aplicación regular de humectantes, preferiblemente un humectante de tipo emoliente sin perfume, ayudará a retener la hidratación natural de la piel.
- Proteja la piel de los extremos del frío y calor. Utilice un protector solar para evitar las quemaduras por el sol y cubra bien manos, pies, y rostro en el frío extremo a fin de evitar la congelación. Algunos medicamentos recetados, por ejemplo, antibióticos y medicaciones contra el acné, pueden hacer que la piel se vuelva más sensible a las quemaduras solares, así que se precabido si las está tomando y preste atención a los efectos secundarios de cualquier medicamento que esté tomando.

**La enfermera Linda dice...** *“Es muy importante mantenerse limpio y seco en todos los lugares oscuros y húmedos del cuerpo. Esto puede ser especialmente difícil si tiene incontinencia o una sonda que gotea. La orina y materia fecal son corrosivos para la piel. Incluso quedar atrapado bajo la lluvia puede ser problemático si está en una silla de ruedas y termina sentado en una silla o vestimenta mojada durante un tiempo prolongado. Preste mayor atención en estas situaciones a fin de evitar que se desarrolle una lesión por presión”.*

### **Controle su peso**

El peso, ya sea muy poco o demasiado, puede aumentar el riesgo de lesiones por presión: el sobrepeso ejerce más presión sobre los huesos, mientras que muy poco peso puede hacer que los huesos sobresalgan, lo que crea más lugares donde se pueden formar las lesiones por presión.

Puede parecer algo contraintuitivo, pero el tener una capa de grasa que amortigüe los huesos no ofrece protección contra las lesiones por presión. Eso se debe a que la grasa se asiente allí y el peso corporal se hunde en ella, lo que crea áreas de opresión. La grasa no hace nada para distribuir la presión. Los músculos, por otro lado, naturalmente distribuyen el peso por todo el músculo, lo que ayuda a aliviar la presión excesiva en cualquier punto. Por eso es importante mantener la masa muscular tanto como sea posible.

### **Utilice cojines de dispersión de la presión**

Los cojines especiales son fáciles de adquirir y distribuyen el peso sobre una superficie más ancha de modo que la presión no se concentra en un área.

Las almohadas comunes actúan de manera similar a una capa de grasa: en lugar de distribuir la presión, el peso se hunde en la almohada, lo que puede crear presión y opresión de los vasos sanguíneos. Esto es también cierto sobre las almohadas con forma de rosquilla. No se recomienda la llamada “espuma de memoria” dado que tiende a crear calor y humedad, lo que hace que la piel sea más susceptible a las lesiones. Por otro lado, las almohadas pueden ser útiles para apoyar las extremidades en posiciones cómodas sin mayor peligro de lesiones por presión. Sin embargo, las almohadas no se usan debajo de los puntos huesudos como los talones. Para los talones, utilice los protectores de talón *Heelbo* si el talón está rojo o, si ya hay una lesión por presión, utilice las botas para talón de cama que soportan la pierna para mantener a los talones completamente fuera de la cama.

Debe revisar los cojines de aire, espuma y celdas de gel a diario para detectar celdas planas o áreas que podrían causar problemas.

Es importante observar que el uso de los cojines de dispersión de presión o las superficies de cama, si bien ayudan a reducir la probabilidad de lesiones por presión, NO eliminan el riesgo por completo. Aún necesita aliviar la presión de manera regular a través del movimiento. No cometa el error de creer que, puesto que está sentado o recostado sobre una almohadilla de dispersión de la presión, no debe preocuparse por las lesiones por presión.

### **Preste atención a las áreas problemáticas**

Dese cuenta donde hay presión en su cuerpo y preste especial atención a estas áreas. Si está en una silla por períodos largos, revise el área alrededor del isquion (huesos involucrados en sentarse); si está recostado, existe un riesgo mayor de lesiones alrededor del sacro (coxis) y la parte posterior de la cabeza.

Propóngase aliviar la presión regularmente con movimientos o dejando que alguien lo mueva. Puede que deba hacerlo cada pocos minutos, según la integridad de la piel. Encuentre maneras de hacerlo en su día como parte de su rutina. Por ejemplo, si está mirando televisión, acomode su posición cada vez que aparecen los comerciales. O bien, programe una alarma para recordarse que debe volver a acomodarse. Si está en silla de ruedas, incline la parte posterior de la silla de manera regular. Establezca el intervalo óptimo para su cuerpo, comience con pequeños incrementos de tiempo e intente lentamente hasta alcanzar períodos más prolongados entre movimientos.

Vigile bien cualquier área del cuerpo que esté cálida y húmeda: cualquier cosa en la zona de la ingle, pliegues en el vientre al sentarse, axilas, debajo de los pechos de las mujeres, y bajo el escroto de los hombres. Mantenga estas áreas secas dejando que se aireen con frecuencia y/o aplicando un polvo de almidón de maíz puro (los polvos de talco se han relacionado con ciertos tipos de cáncer, así que evítelos).

## **No sea insensible acerca de los callos**

Los callos tienden a desarrollarse en los codos, talones u otras áreas sujetas a una fricción continua o prolongada. La piel seca alrededor de las uñas de los dedos de las manos y los pies, cualquier grieta en la superficie de la piel a través de la cual podrían entrar bacterias también puede ser problemática.



Muchas personas pasan por alto los callos, piensan que significa que la piel está dura y que no necesitan preocuparse de una lesión en la piel callosa. Esto es un error. De hecho, los callos pueden ser problemáticos porque pueden ocasionar una laceración en la piel, lo que crea un portal de entrada para las bacterias e infecciones.

La mayoría de los callos desaparecen de forma gradual cuando la fricción o la presión se detienen. También puede ser útil remojar la zona afectada en sal Epsom y utilizar una piedra pómez para ablandar suavemente el callo. Su doctor puede rasurar la parte superior de un callo para reducir el grosor.

**La enfermera Linda dice...** *“Fumar es lo peor que puede hacer para su piel. La nicotina se adhiere al oxígeno, por lo tanto cuando fuma, las células no reciben la misma cantidad de oxígeno que de otro modo recibirían. Como resultado, es más fácil que la piel pierda oxígeno, lo que la hace más propensa al daño. Hable con su proveedor de atención médica y deje el hábito”.*

## **Trate las heridas por fricción y los cizallamientos de la piel de inmediato**

Las heridas por fricción suceden cuando parte del cuerpo se encuentra en contacto repetido o permanente con otro objeto, como una sábana, vestimenta, equipo o incluso otra piel. Por ejemplo, si está usando un equipo nuevo de asistencia para la movilidad y se encuentra en contacto permanente con una parte del brazo, puede crear una herida por fricción. Los cinturones constrictivos a veces pueden causar heridas por fricción en el vientre.

Los cizallamientos de la piel se relacionan con las heridas por fricción, pero por lo general, se generan cuando el peso del cuerpo se arrastra sobre una superficie. Por ejemplo, el deslizamiento de una silla al inodoro o el movimiento sobre la superficie de una cama, pueden causar un cizallamiento de la piel. Levantar el cuerpo de uno (o que lo levanten) durante el movimiento es fundamental para



prevenir los cizallamiento de la piel.

Un indicio revelador de herida por fricción o cizallamiento de la piel es la decoloración de la piel. En las personas de piel clara, esta puede aparecer enrojecida; en las personas con una piel más oscura, el color puede ser pálido o violáceo. Por lo general, el área afectada tendrá bordes poco claros y puede sentirse caliente al tacto.

El tratamiento incluye mantener el área limpia y seca, aplicar con suavidad una capa de ungüento antibiótico si hay piel lesionada, y eliminar cualquier fuente de fricción.

Cualquier presión adicional al área puede aumentar el daño. Por lo tanto, es mejor mantener el peso alejado del área y protegerla del contacto con cualquier cosa que pueda exacerbar el daño.

Si se desarrolla una costra en la herida, no debe arrancarse, debe caerse por sí misma. La costra es una protección que mantendrá a las bacterias alejadas de la herida, lo que reduce la probabilidad de infección.

## CÓMO TRATAR LAS LESIONES POR PRESIÓN

Las lesiones de la Etapa I o II se curan si se tratan con cuidado. Las lesiones de la Etapa III o IV son más difíciles de tratar; casi siempre requieren intervención médica y pueden tomar mucho más tiempo para sanar.

A continuación se detallan algunas pautas respecto a cómo cuidar de una lesión por presión en casa. Pregúntele a su doctor acerca de cualquier instrucción especial para el cuidado en casa y siga las instrucciones meticulosamente.

### ***Aliviar la presión en el área***

- Utilice almohadas especiales que dispersan la presión, cojines, botines, o almohadillas para el colchón a fin de reducir la presión en el área dañada. Algunas están llenas de agua o aire para ayudar a soportar y amortiguar el área. El tipo de cojín que utilice depende de su herida y si está en cama o en una silla de ruedas. Hable con su doctor acerca de cuáles son las mejores opciones para usted, incluso sobre las formas y tipos de materiales.
- Cambie de posición con frecuencia. Si se encuentra en una silla de ruedas, trate de cambiar su posición cada 15 minutos. Si se encuentra en cama, deben moverlo cada dos horas aproximadamente.

## Prevenga la infección

Cuide de la lesión por presión según las indicaciones de su doctor. Mantenga la herida limpia para evitar una infección. Limpie la lesión cada vez que cambie el vendaje.

- Para una lesión de Etapa I, puede lavar el área cuidadosamente con jabón suave y agua. De ser necesario, utilice una barrera contra la humedad a fin de proteger el área de los fluidos corporales. Pregunte a su doctor qué tipo de barrera contra la humedad debe utilizar.
- Las lesiones por presión de Etapa II se deben limpiar con un enjuague de agua salada (solución salina) para eliminar el tejido suelto y muerto. Es posible que su doctor recomiende un limpiador específico.
- No utilice peróxido de hidrógeno o limpiadores de yodo que pueden dañar la piel.
- Mantenga la herida cubierta con un vendaje especial. Esto la protege contra las infecciones y ayuda a mantenerla húmeda para que pueda sanar. Hable con su doctor acerca de qué tipo de vendaje utilizar. Según el tamaño y la etapa de la lesión, puede utilizar una película, gasa, gel, espuma u otro tipo de vendaje.

**La enfermera Linda dice...** *“La única manera de eliminar una lesión por presión es detener la presión que se está ejerciendo en dicha área. Es mucho mejor identificar un problema temprano y remediarlo de inmediato, cuando podría resolverse en un día o dos. Cuanto más tiempo deje pasar, será más difícil de sanar”.*

## Osteomielitis (infección ósea)

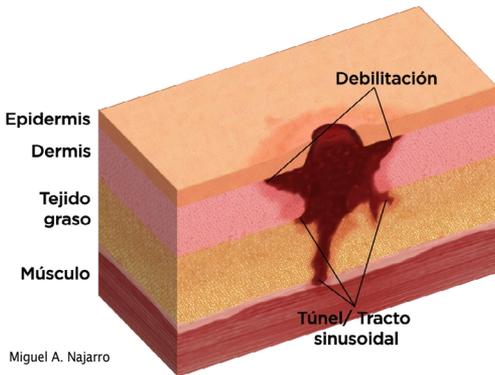
Las heridas graves pueden incluso extenderse al hueso y ocasionar osteomielitis, una condición peligrosa en la que el tejido óseo se infecta. Por lo general, las infecciones son bacterianas, pero también pueden ser fúngicas. Pueden extenderse al hueso desde la piel o los músculos cercanos, o desde otra parte del cuerpo a través del flujo sanguíneo. Se debe considerar la osteomielitis cuando las heridas no cierran o vuelven a abrirse después que han sanado.

*Los síntomas de las infecciones óseas incluyen:*

- Una herida sigue reabriéndose
- Dolor en el área infectada
- Escalofríos y fiebre
- Hinchazón, calor y enrojecimiento

Un análisis de sangre o estudios radiológicos, como una radiografía, tomografía computarizada o resonancia magnética, pueden indicar si usted tiene una infección ósea. El tratamiento incluye antibióticos o incluso la cirugía para extirpar el hueso afectado con el fin de prevenir la propagación de la infección.

## Desbridamiento



Las lesiones por presión que se encuentran en la Etapa II o mayor pueden requerir el desbridamiento para eliminar el tejido muerto, desvitalizado o contaminado, al igual que cualquier material extraño en una herida. El desbridamiento es la eliminación médica de tejido muerto, dañado o infectado a fin de mejorar el potencial curativo del tejido sano restante. El

desbridamiento ayuda a reducir la cantidad de microbios, toxinas y otras sustancias que inhiben la cicatrización por lo que la herida mejora y no se infecta. Solo los profesionales de la salud especialmente capacitados deben realizar el desbridamiento.

A veces hay un "túnel" en la herida. Esta es una herida que parece estar sanando porque se está cerrando en la superficie, pero en realidad el daño está afectando las capas invisibles más profundas del tejido. A menudo el túnel se encuentra mientras se está desbridando una herida. El personal médico puede revisar y comprobar si hay un túnel sin desbridamiento.

En algunos casos, se puede utilizar un aspirador quirúrgico para drenar los fluidos de la herida abierta o de túnel que no ha sanando. Por lo general, este es un último paso antes de la cirugía y puede a veces prevenir la necesidad de la intervención quirúrgica.

## Evite las lesiones o fricciones

- Empolve levemente las sábanas con polvo de almidón de maíz para que la piel no se frote en ellas en la cama.
- Evite resbalar o deslizarse mientras cambia de posiciones. Evite las posiciones que ejercen presión sobre la herida.
- Cuide la piel manteniéndola limpia e hidratada.
- Chequee la piel en busca de lesiones por presión al menos dos veces por día una vez que la tolerancia de la piel se establezca. Pídale a su cuidador o a alguien de confianza que revise las áreas que usted no puede ver. También debe revisar estas áreas usted mismo con un espejo o cámara.
- Informe a su doctor si la lesión por presión cambia o se forma una nueva.
- No masajee la piel cerca o sobre la lesión. Esto puede causar más daño. No utilice cojines con forma de aro o rosquilla. Estos reducen el flujo de sangre al

área, lo que puede causar heridas.

**La cirugía** puede ser necesaria para cerrar una lesión por presión más avanzada. La intervención quirúrgica consiste en limpiar cualquier tejido infectado y cerrar la úlcera con puntos o, en algunos casos, un injerto de tejido muscular. La cirugía de injerto es una técnica en cirugía plástica y reconstructiva en la que cualquier tipo de tejido se levanta de un sitio donante y se traslada a un sitio receptor con un suministro de sangre intacto. La cirugía generalmente requiere un tiempo de recuperación largo durante el cual usted no puede poner presión en el área hasta que se cure completamente.

**Tejido cicatrizal:** Siempre que la integridad de la piel se rompe por cualquier motivo, se forma el tejido cicatrizal. El tejido cicatrizal no tiene la misma elasticidad que tiene el resto de la piel y es más propenso a desarrollar futuras lesiones por presión. Por lo tanto, debe ser tener cuidado especial al revisar su piel en busca de problemas.

## CUÁNDO DEBE BUSCAR ATENCIÓN MÉDICA

Llame a su doctor si desarrolla ampollas o tiene una herida abierta.

*Llame de inmediato si hay signos de infección como:*

- Un mal olor de la herida
- Supuración de la herida
- Enrojecimiento y sensibilidad alrededor de la herida
- La piel cerca de la herida está caliente y/o hinchada
- Fiebre

### Conozca los signos de advertencia de la septicemia

Si una lesión por presión se infecta, y la infección no se controla a nivel local, puede escalar a la septicemia y esparcirse por todo el cuerpo a través del flujo sanguíneo.

**La septicemia**, también conocida como envenenamiento de la sangre o síndrome de respuesta inflamatoria sistémica (SIRS), es una enfermedad que pone en riesgo la vida y que surge cuando la respuesta del cuerpo a una infección daña sus propios tejidos y órganos. La septicemia puede provocar un choque séptico, disfunción multiorgánica, y la muerte, sobre todo si no se reconoce y trata a tiempo. El choque séptico es un tipo septicemia grave con una disminución en la presión arterial que genera una disfunción de los órganos. Tanto la septicemia como el shock septicémico pueden causar la muerte. El tratamiento es más exitoso dentro de la primera hora de aparición de los síntomas.

Cualquier persona con una infección debe conocer los riesgos y los síntomas de la septicemia y buscar atención médica de inmediato.

*Pueden estar presentes algunos o todos los siguientes síntomas:*

- Infección
- Temperatura corporal elevada
- Frecuencia cardíaca rápida, mayor de 90 latidos por minuto
- Frecuencia respiratoria rápida, mayor de 20 respiraciones por minuto

*Otros síntomas que pueden estar presentes:*

- Confusión o coma
- Edema (hinchazón) especialmente en las extremidades, cuello o cara
- Nivel de azúcar elevado en la sangre con ausencia de diabetes
- Temperatura basal del cuerpo por debajo de lo normal para el individuo (las personas con parálisis a veces tienen una temperatura corporal basal más baja que la persona promedio)

La prevención es el mejor procedimiento para evitar el desarrollo de la septicemia. Las personas deben controlar con su proveedor de atención médica cualquier infección que no esté mejorando o parece estar aumentando en síntomas como enrojecimiento, hinchazón, malestar, dolor, calor localizado sobre el área afectada o fiebre y escalofríos.

Si tiene una infección y siente uno de estos síntomas o reacciones en el cuerpo, llame o visite a su proveedor de atención médica de inmediato.

*Para obtener más información acerca de la septicemia, puede solicitar una copia de la Tarjeta de emergencia sobre la septicemia de la Fundación Reeve llamando al Centro Nacional de Recursos para la Parálisis al 800-539-7309 (línea gratuita dentro de EE. UU.) y solicite hablar con un especialista en información o visite: [ChristopherReeve.org/tarjetas](http://ChristopherReeve.org/tarjetas).*

### ***Las proteínas son fundamentales para curar heridas.***

*Debido a que las heridas graves pueden disminuir los niveles de proteínas fundamentales en el cuerpo como la albúmina (cualquier proteína soluble en agua y soluciones de sal moderadamente concentradas y coagulable por calor) y la prealbúmina (un componente proteico del plasma), que son componentes esenciales de las células, su doctor puede recomendar análisis de laboratorio para determinar los niveles de estas proteínas y recetar las medidas nutricionales adecuadas si están bajos.*

## CENTROS DE CUIDADO DE HERIDAS

*Un centro, o clínica, de cuidado de heridas proporciona tratamiento de heridas que no sanan. Puede tener una herida que no cicatriza si esta no ha comenzado a sanar en dos semanas o no ha cicatrizado por completo en seis semanas.*

*Cuando se dirija a una clínica para heridas, trabajará con un equipo de profesionales de la salud capacitados en el cuidado de heridas. El equipo puede incluir doctores, que supervisan su atención; enfermeras, que limpian y cubren la herida y le enseñan cómo cuidarla en casa; y fisioterapeutas, que ayudan con el cuidado de las heridas y trabajan con usted para ayudarle a mantener la movilidad. Estos profesionales de la salud también mantendrán a su doctor de atención primaria al tanto de su progreso y tratamiento.*

*El equipo de atención de heridas examinará y medirá la herida, revisará el flujo sanguíneo en el área alrededor de la herida, determinará por qué no sana y creará un plan de tratamiento. Los objetivos del tratamiento incluyen curar la herida, evitar que la herida empeore o se infecte, evitar la pérdida de miembros, evitar que se produzcan nuevas heridas o que las viejas heridas regresen y ayudarle a mantener el nivel de movilidad que tenía antes de la herida. El personal médico limpiará la herida, incluso hará desbridamiento si es necesario y aplicará el vendaje.*

## RESUMEN

### **Conclusión: la prevención es fundamental.**

Haga lo que pueda para evitar una lesión por presión en el primer lugar y ahorrarse una recuperación larga y difícil. Al mismo tiempo, reconozca que puede hacer todo bien y desarrollar una lesión por presión de todas formas. En este caso, lo mejor que puede hacer es tratarla temprano y con cuidado y ser especialmente cuidadoso a fin de evitar una reaparición.

**¡Nunca se es demasiado atento con la piel!**

### **Grupo Nacional para el Estudio y Asesoramiento en Úlceras por Presión y Heridas Crónicas**

<https://gneaupp.info>

### **Hospital Craig: La piel: ¡Demasiada presión!**

<https://craighospital.org/resources/es/la-piel-demasiada-presion>

### **Manual Merck: Úlceras de decúbito**

<https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/trastornos-de-la-piel/úlceras-de-decúbito/úlceras-de-decúbito>

Esta página contiene información general sobre las lesiones por presión, incluyendo causas, síntomas, prevención y tratamiento.

### **MSKTC: Cuidado de la piel y de yagas**

<https://msktc.org/sci/recursos-en-espanol/cuidado-de-la-piel-y-de-yagas>

MSKTC es un centro nacional que trabaja para poner las investigaciones en práctica para servir las necesidades de las personas con lesiones cerebrales traumáticas, lesiones de la médula espinal y lesiones por quemaduras.

### **Créditos fotográficos:**

Linda M. Schultz, PhD, CRRN y los pacientes en el Instituto Kennedy Krieger. Ilustraciones utilizadas con permiso del Panel Consultivo Nacional para las Úlceras por Presión 14-2-17



## **We're here to help.**

Learn more today!

### **Christopher & Dana Reeve Foundation**

636 Morris Turnpike, Suite 3A

Short Hills, NJ 07078

(800) 539-7309 toll free

(973) 379-2690 phone

[ChristopherReeve.org](http://ChristopherReeve.org)

[Paralysis.org](http://Paralysis.org)

This publication is supported by the Administration for Community Living (ACL), U.S. Department of Health and Human Services (HHS) as part of a financial assistance award totaling \$10,000,000 with 100 percent funding by ACL/HHS. The contents are those of the author(s) and do not necessarily represent the official views of, nor an endorsement by, ACL/HHS, or the U.S. Government.