



Lesiones por presión y el cuidado de la piel

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Es una barrera vital de múltiples capas que se regenera de manera continua con el desprendimiento de las células viejas y la creación de células nuevas. Para las personas que viven con parálisis, el flujo sanguíneo normal puede verse comprometido y la piel puede resultar dañada por la presión prolongada. La movilidad limitada junto con la sensación deteriorada puede conducir a lesiones de presión peligrosas.

P: ¿Qué es una lesión por presión?

Las lesiones por presión, a las que también se hace referencia comúnmente como úlceras por presión, llagas en la cama, llagas por presión, úlceras por decúbito o decúbito, se producen por daños en la piel y en el tejido subyacente. Desde leves (enrojecimiento leve de la piel) hasta graves (cráteres profundos que pueden infectar el músculo y el hueso), se producen cuando la presión no aliviada sobre la piel comprime pequeños vasos sanguíneos que suministran nutrientes y oxígeno a la piel. Cuando la piel está hambrienta de sangre durante demasiado tiempo, el tejido muere y se forma una lesión por presión que se clasifica en diferentes etapas. La gravedad de las lesiones por presión se mide por varias etapas que incluyen:

Etapa I: Un área pigmentada y dolorosa que puede ser cálida o fría, firme o blanda y que varía en color desde rojo (piel más clara) a azulado o violácea (piel más oscura)

Etapa II: La piel roja e irritada puede formar ampollas o una llaga abierta

Etapa III: Un agujero abierto y hundido denominado cráter se desarrolla y la grasa corporal se puede ver en el interior

Etapa IV: La profundidad de la lesión por presión causa daño al músculo y al hueso, y a veces a los tendones y articulaciones

Llagas “sin etapas”: Llagas que están cubiertas de piel muerta descolorida

Lesiones profundas de los tejidos: Aparecen como púrpura oscuro o marrón y pueden ser una ampolla llena de sangre debajo de la piel

Consejos para el cuidado responsable de la piel

La piel permanece sana con una buena dieta, buena higiene y alivio regular de la presión.

- Conozca su piel - observe cualquier cambio en el color o la textura
- Revise su piel diariamente - Use un espejo para áreas difíciles de ver
- Mantenga la piel limpia y seca - es más probable que la piel húmeda se rompa
- Manténgase bien hidratado- 8-12 vasos de agua al día, no alcohol que causa deshidratación
- Tenga cuidado con su peso: Ser demasiado delgado limita el relleno protector entre los huesos y la piel y demasiado peso significa más presión
- No fume - esto estrecha los vasos sanguíneos que limitan los nutrientes a la piel. Hable con su pareja y equipo de atención médica sobre sus habilidades y preocupaciones

P: ¿Cómo puedo prevenir las lesiones por presión?

Haga un esfuerzo para liberar la presión regularmente en los puntos de presión claves haciendo sus propios cambios de presión cada 15 minutos que pueden incluir el uso de la función de inclinación/cambio de marcha en su silla de ruedas o haciendo que alguien le ajuste. Debido a que la velocidad de circulación se reduce por la parálisis, menos oxígeno llega a la piel, lo que reduce la resistencia de la piel. El cuerpo trata de compensar enviando más sangre al área. Esto puede provocar hinchazón, lo que ejerce aún más presión sobre los vasos sanguíneos. Junto con la falta de movimiento, las lesiones por presión pueden ser causadas por una serie de factores, entre ellos, deslizarse en una cama o silla (que puede estirar o doblar los vasos sanguíneos), tirar a través de una superficie en lugar de levantar, o un golpe o caída. Las lesiones por presión generalmente comienzan donde los huesos están cerca de la superficie de la piel y también pueden ser causadas por ropa, aparatos ortopédicos u objetos duros que ejercen presión sobre la piel.

P: ¿Cuándo debo buscar tratamiento para lesiones por presión?

La piel sana debe aparecer clara e intacta sin enrojecimiento, piel rota o cualquier herida abierta. Una lesión por presión comienza como un área roja que puede sentirse dura y/o caliente. En esta etapa, la progresión es reversible, y la piel puede volver a su color normal si se elimina la presión. Las lesiones en etapa I o II sanarán si se cuidan cuidadosamente. Si las lesiones por presión o las cizallas de la piel no mejoran en la

etapa I o progresan a la etapa II, debe consultar a su médico. Las lesiones en etapa III y IV son más difíciles de tratar; casi siempre requieren intervención médica y pueden tardar mucho tiempo en sanar. Si se forma una ampolla, una costra o una herida abierta, el tejido debajo está muriendo. Elimine toda la presión sobre el área y consulte a su médico.

P: ¿Cómo tratar las lesiones por presión?

Los problemas de la piel casi siempre se pueden prevenir con la inspección rutinaria de la piel y el equipo adecuado. Además de cambiar de posición a menudo y después de una buena rutina de cuidado de la piel, una amplia variedad de superficies de apoyo para aliviar la presión, incluyendo camas especiales, colchones, revestimientos de colchón, o cojines de asiento, están disponibles para apoyar su cuerpo en la cama o en una silla. Los cojines especiales actúan para dispersar el peso sobre una superficie más ancha, para que la presión no se concentre en un área. Trabaje con sus terapeutas para saber qué hay disponible.

P: ¿Por qué debería tomar en serio la prevención y el cuidado de las lesiones por presión?

Las lesiones por presión pueden ser debilitantes si no se tratan temprano y completamente. La falta o el deterioro de la sensibilidad sensorial, la capacidad de moverse y la percepción del dolor que acompaña a la lesión de la médula espinal hace que las personas con una LME sean vulnerables a las lesiones por presión y puede llevar a que las lesiones por presión pasen desapercibidas. Úlceras, quemaduras (incluyendo quemaduras solares), grietas y callos comprometen la integridad de la barrera de la piel y se convierten en puntos de entrada potenciales para las bacterias, que pueden conducir a infecciones. Si no se trata, una lesión por presión puede significar varias semanas o incluso meses de hospitalización o reposo en cama para que la herida sane. Las lesiones por presión severa pueden tomar meses para sanar, a veces requieren cirugía o injertos de piel.

Fuentes: Fundación Christopher & Dana Reeve: Lesiones por presión y cuidado de la piel, y el folleto Prevención y tratamiento de úlceras por presión/lesiones: Guía de práctica Clínica 2019 del Panel Asesor Nacional de lesiones por presión

¿Necesita hablar con alguien?

Nuestros especialistas en información están disponibles para responder a sus preguntas. Llame al 1-800-539-7309 línea gratuita en los EE. UU./ 973-379-2690 (internacional) de lunes a viernes, de 7 am a 12 am ET. o haga una pregunta en línea en: <https://christopherreeve.org/Pregunte>

Recursos sobre para el cuidado de la piel:

En español:

Fairview Educación al Paciente-Cómo se forman las úlceras por presión

<https://myhealth.ucsd.edu/Spanish/RelatedItems/3,84015>

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

<https://gneaupp.info/>

Clínica Mayo - Úlcera de decúbito

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bed-sores/symptoms-causes/syc-20355893>

Información y consejos

Medline Plus-Úlcera por presión

<https://medlineplus.gov/spanish/pressuresores.html>

Prevención, riesgos, tratamientos y terapias

Manual Merck-Versión para el público general

<https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/trastornos-de-la-piel/%C3%BAlceras-de-dec%C3%BAbito/%C3%BAlceras-de-dec%C3%BAbito>

Manual Merck-Versión para profesionales

<https://www.merckmanuals.com/es-us/professional/trastornos-dermatol%C3%B3gicos/%C3%BAlceras-por-dec%C3%BAbito/%C3%BAlceras-por-dec%C3%BAbito>

En inglés:

Agencia para la Investigación y la Calidad de la Salud: Hospitalizaciones relacionadas con úlceras por presión en adultos mayores de 18 años, 2006.

<http://www.hcup-us.ahrq.gov/reports/statbriefs/sb64.pdf>

Cita: Russo, C.A. (Thomson Reuters), Steiner, C. (AHRQ) y Spector, W. (AHRQ). Hospitalizaciones relacionadas con úlceras por presión, 2006. Informe estadístico de HCUP #64. diciembre de 2008. Agency for Healthcare Research and Quality, Rockville, MD.

Asociación para el Avance del Cuidado de Heridas (AAWC)

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

1818 Paramter Street, Suite 300

Middleton, WI 53562

Teléfono: 608-360-6585

Correo electrónico: info@aawconline.org

AAWC (por sus siglas en inglés) es una organización multidisciplinaria para el cuidado avanzado de heridas. Como una asociación sin fines de lucro, AAWC da numerosos beneficios para construir una comunidad colaborativa de cuidado de heridas para el cuidado óptimo de aquellos que sufren con heridas crónicas no curativas. La AAWC fue concebida en 1995 para promover la excelencia en la educación de heridas, la práctica

clínica, las políticas públicas y la investigación de heridas.

Alianza Nacional de Cuidado de Heridas y Ostomía

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

11817 Crestview Blvd

Kokomo, IN 46901

Teléfono: 877-922-6292

Correo electrónico: info@nawccb.org

NAWC es una organización profesional que ofrece certificación de cuidado de heridas y programas de preceptor para trabajadores de salud. La página tiene un registro de proveedores certificados (vea verificación de credenciales en la parte superior de la página).

National Pressure Injury Advisory Panel (NPIAP)

<https://npiap.com/>

8735 W. Higgins Road, Suite 300,

Chicago, IL 60631

Teléfono: 847-375-4830

Correo electrónico: office@npiap.com

NPIAP sirve como voz autorizada para mejorar los resultados de los pacientes en la prevención y el tratamiento de las úlceras por presión a través de políticas públicas, educación e investigación.

Paralyzed Veterans of America: Prevención y tratamiento de la úlcera por presión después de una lesión en la médula espinal: Guía de práctica clínica para profesionales de la salud, 2014.

<https://pva.org/>

Veteranos Paralizados de América

1875 Eye Street NW, Suite 1100

Washington, DC 20006-35171

Teléfono: 800-424-8200

Correo electrónico: info@pva.org

Esta publicación está escrita para el profesional de la salud y se puede descargar de forma gratuita en el enlace anterior.

LME-Info-Páginas: Llagas en la piel y en la presión después de la LME

<https://www.sci-info-pages.com/skin-and-pressure-sores/>

Esta página contiene información general y fotografías diseñadas para ayudar a las personas a reconocer, tratar y prevenir las úlceras por presión. Incluye información sobre los signos de advertencia de que una llaga de presión no está curando.

Wound, Ostomy and Continence Nurses Society (WOCN)

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

1120 Rte. 73, Suite 200

Mount Laurel, NJ 08054

Teléfono: 888-224-9626

Correo electrónico: info@wocn.org

WOCN es una sociedad de enfermería profesional que apoya a sus miembros mediante la promoción de oportunidades educativas, clínicas y de investigación para avanzar en la práctica y guiar la prestación de atención médica experta a personas con heridas, ostomías e incontinencia.

Vídeos:

En español:

Posiciones para evitar úlceras por presión

<https://www.youtube.com/watch?v=jN2tHaVmErM>

Posiciones para un paciente con riesgo de sufrir una úlcera por presión

Úlceras por presión (Sana que Sana) Tele VID

<https://www.youtube.com/watch?v=-8PlorUrYaQ>

Causas, etapas y tratamiento

En inglés:

Fundación Christopher & Dana Reeve: Alivio de presión

<https://www.youtube.com/user/ReeveFoundation>

Un vídeo de Reeve Health Minute con consejos para prevenir las úlceras por presión cambiando de peso.

Fundación Kessler: Prevención de la úlcera por presión (manejo de complicaciones médicas después de la lesión de la médula espinal – parte 2 de 3)

<https://www.youtube.com/watch?v=kHep3NPVwjM>

[Northern New Jersey Spinal Cord Injury System Center \(NNJSCIS, por sus siglas en inglés\)](#)

ha publicado una serie de videos de tres partes, Managing Medical Conformations After Spinal Cord Injury: [Manejo del intestino](#) , [Prevención de la úlcera por presión](#) y [Prevención de la neumonía](#) . Los vídeos de 30 minutos proporcionan información a las personas con LME y cuidadores sobre el manejo y la prevención de estas afecciones, lo que puede tener un impacto significativo en las actividades cotidianas y en la calidad de vida si no se manejan adecuadamente.

Sistema Regional de lesiones de la médula espinal del Noroeste: ¡las úlceras por presión pueden dañar su vida! Prevención y manejo de problemas de la piel después de la LME (transmisión de vídeo y texto de 50 minutos)

http://sci.washington.edu/info/forums/reports/pressure_ulcers_2012.asp

La información en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Esta publicación cuenta con el apoyo de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL), del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS) de los Estados Unidos, como parte de un premio de asistencia financiera por un total de 10 000 000 dólares, financiado en un 100 por ciento por la ACL/HHS. El contenido es de los autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de la ACL/HHS o del Gobierno de los Estados Unidos, ni su respaldo.