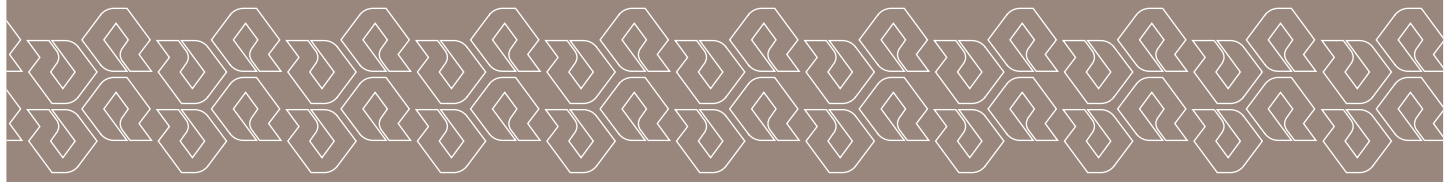


Cómo Prevenir las Ulceras por Presión

Un folleto informativo para pacientes



Publicado por la División Metropolitana de Servicios de Salud y Cuidado para las Personas de la Tercera Edad.

Departamento de Servicios Humanos del Gobierno de Victoria, Melbourne, Victoria.

Octubre de 2004.

Este folleto se encuentra también disponible en formato de PDF y se puede descargar del Sitio Web de VQC en <http://www.health.vic.gov.au/qualitycouncil/>

© Derechos de Propiedad Intelectual del Estado de Victoria, Departamento de Servicios Humanos, 2004.

Este material puede ser reproducido gratuitamente para fines educativos y no de lucro.

Exención de responsabilidad: El objetivo de esta información sobre la salud tiene fines educativos generales. Le rogamos que consulte a su profesional de la salud para asegurarse de que esta información es la correcta para usted.

Translations by All Graduates Interpreting & Translating Services

Victorian Quality Council Secretariat

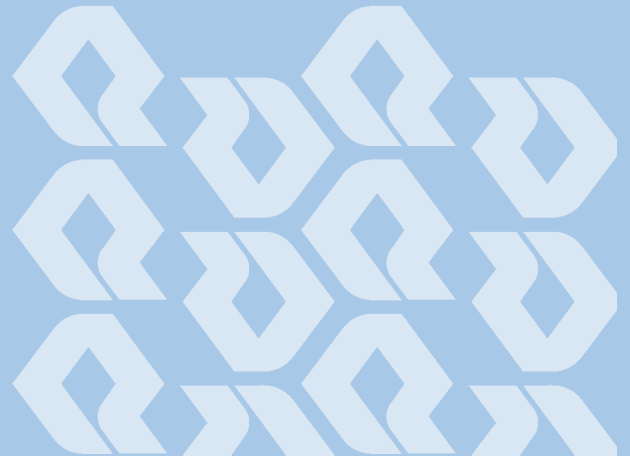
Phone 1300 135 427

Email vqc@dhs.vic.gov.au

Website www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

Índice

¿Qué es una úlcera por presión?	3
Etapas de las úlceras por presión	3
¿Por qué son importantes?	3
¿Quiénes tienen úlceras por presión?	3
Evaluación de riesgo	3
¿Cómo comienzan las úlceras por presión?	4
¿En qué parte del cuerpo se presentan?	5
¿Cómo prevenir las úlceras por presión?	6
Muévase, Muévase, Muévase	6
¿Qué puede hacer si sus movimientos son limitados?	6
Equipo especial	8
Cuide la piel	9
Las úlceras por presión en el pasado	9
La pérdida del control vesical y/o intestinal	9
Cambios sensoriales	9
Mala Circulación	10
Cuidado de los pies	10
Lleve una dieta balanceada	11
Fumar	11
¿Cómo reconocer los signos precoces de advertencia?	12
Los signos que hay que buscar	12
Los signos que hay que sentir	12



Cómo prevenir las úlceras por presión

Usted ha recibido este folleto porque ha sido identificado como un paciente a riesgo de tener una úlcera por presión, ha tenido una úlcera por presión en el pasado o porque tiene una úlcera por presión en la actualidad.

Este folleto le dará más información sobre las úlceras por presión – qué son, cómo comienzan, cómo puede prevenirlas y cómo reconocer los signos precoces de advertencia.

Este folleto está diseñado para pacientes pero también ofrece información útil para quienes los cuidan.

Si usted desea más información acerca de cómo prevenir las úlceras por presión, consulte a su enfermera o profesional de la salud.

Comentarios de Brian Johnson- un paciente que tuvo una úlcera por presión.

“Me dijeron con frecuencia que “me empujara en la cama con mi pie bueno”. Como tengo poca sensibilidad en mi pie no me di cuenta de la lesión que se estaba produciendo (en mi otro pie).

Estuve postrado por varios meses...y el talón tardó aproximadamente 12 meses en curarse y todavía tengo tejido cicatricial.

¿Qué es una úlcera por presión?

Una úlcera por presión es una llaga, un área de la piel que se ha lesionado debido a la presión continua y prolongada. Se las conoce también como llagas o escaras por decúbito.

Etapas de las úlceras por presión

Las úlceras por presión se agrupan en cuatro etapas dependiendo de cuán profunda sea la úlcera. Usted podría escuchar a los médicos o a las enfermeras referirse a que su úlcera por presión está en la Etapa 1, 2, 3 o 4. Las úlceras en la Etapa 1 son las menos severas mientras que las de la Etapa 4 son más graves.

¿Por qué son importantes?

Las úlceras por presión pueden aparecer rápidamente, por lo tanto es importante prestar atención a los signos de advertencia y actuar de inmediato para prevenir que aparezcan o empeoren. Las úlceras por presión pueden afectar su salud y demorar su recuperación. Pueden conducir a una estadía prolongada en el hospital.

Las úlceras por presión a menudo parecen insignificantes, comienzan sólo con enrojecimiento, pero pueden esconder una lesión mayor debajo de la piel. Las úlceras por presión pueden ser dolorosas y se pueden infectar, causando, algunas veces

septicemia o infecciones en los huesos. En casos graves, se pueden extender profundamente bajo la piel y destruir los músculos o huesos subyacentes.

¿Quiénes tienen úlceras por presión?

Usted puede correr el riesgo de padecer de una úlcera por presión si usted está en una o más de las siguientes situaciones:

- Usted se encuentra postrado en una cama o silla o no puede moverse independientemente o sus movimientos son limitados.
- Usted ha perdido sensibilidad o tiene mala circulación.
- Su piel está frecuentemente húmeda debido a la transpiración o ha perdido el control intestinal o vesical.
- Sufre de mala nutrición .
- No se encuentra bien.

Evaluación de riesgo

Para evaluar si usted corre riesgo de tener úlceras por presión, un miembro del personal lo examinará y le hará preguntas acerca de su piel, su salud general y su capacidad de moverse independientemente. Esto se denomina “evaluación de riesgo”. Juntos pueden elaborar el mejor plan para evitar o reducir el riesgo de tener una úlcera por presión.

¿Cómo comienza una úlcera por presión?

Los vasos sanguíneos suministran oxígeno y sustancias nutritivas a todas las partes del cuerpo, incluso la piel. La presión constante en un área significa que la sangre y las sustancias nutritivas no pueden llegar a la piel en esa área.

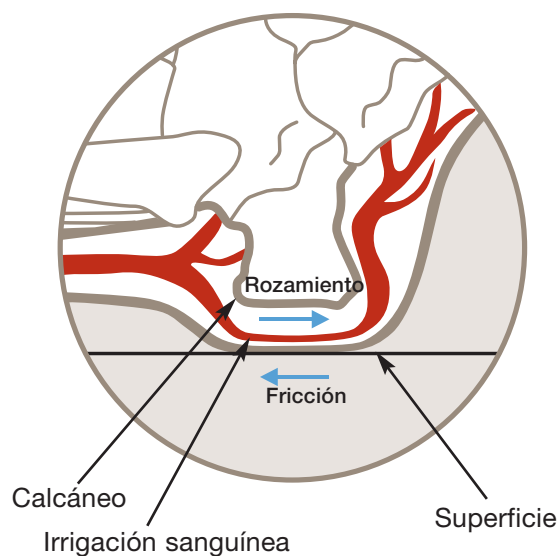
Imagine que el vaso sanguíneo es una manguera. Si usted pisa la manguera, la presión de su pie evitará que el agua corra. Si los huesos dentro de su cuerpo ponen demasiada presión sobre los vasos sanguíneos, la sangre entonces no puede circular y esto puede dañar la piel y otros tejidos.

Si no se alivia la presión del peso normal del cuerpo en las personas que corren riesgo de tener una úlcera por presión, esto puede dañar la irrigación sanguínea a esa área lo que puede llevar a ocasionar lesiones en la piel y los tejidos.

Aunque la presión constante es la causa principal de las úlceras por presión, existe una combinación de otros factores, tales como la fricción (al frotar o arrastrarse) y el rozamiento (deslizarse en la cama) que también pueden contribuir a dañar la piel y producir una úlcera por presión.

Las técnicas deficientes para levantarse o moverse pueden levantar capas de piel mediante la fricción con la superficie de la cama o silla.

La fricción repetida puede aumentar el riesgo de que se produzcan úlceras por presión.



Talón que muestra rozamiento y fricción

El deslizarse dentro de la cama (rozamiento) provoca que las capas superiores de la piel se separen de las más profundas. Esto puede suceder cuando usted se desliza hacia abajo o se arrastra hacia arriba en la cama o silla.

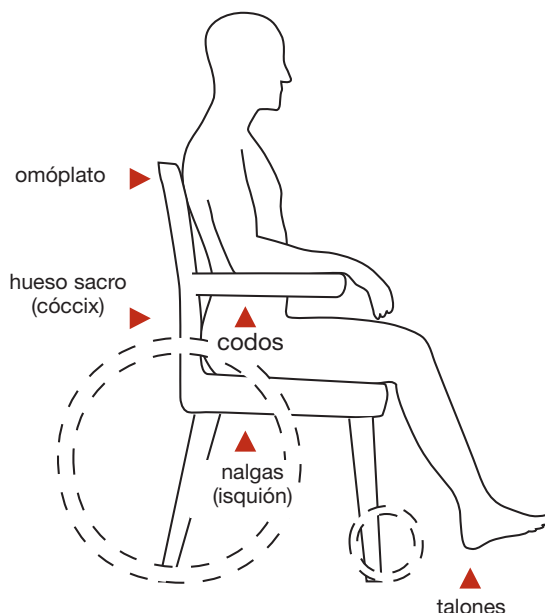
¿En qué parte del cuerpo se presentan?

Las úlceras por presión generalmente aparecen en las partes del cuerpo con prominencias óseas, pero también pueden aparecer casi en cualquier parte donde se haya aplicado presión durante un periodo. Generalmente se las encuentra en áreas donde los huesos están cerca de la piel y donde la piel hace presión sobre una superficie firme, tal como una silla o un colchón.

Los siguientes diagramas le muestran úlceras por presión que se presentan en distintas posiciones o posturas.

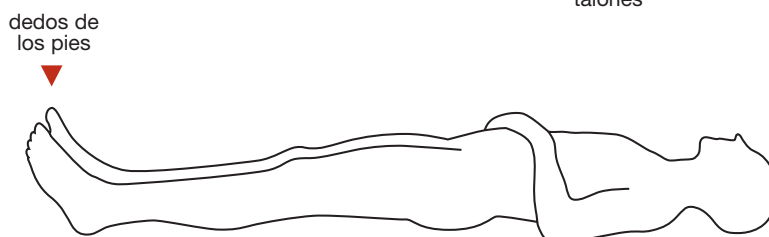
Al sentarse

- Hueso sacro (cóccix)
- Nalgas (isquión)
- Parte posterior de los talones
- Codos
- Omóplatos



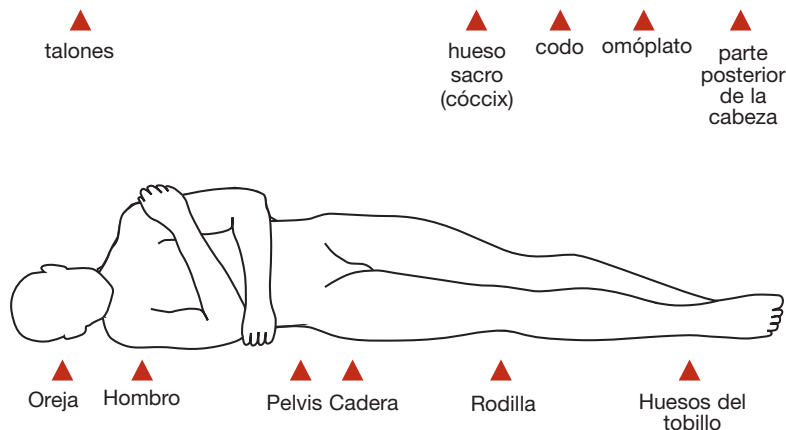
Al estar acostado de espaldas

- parte posterior de la cabeza
- omóplatos
- codos
- hueso sacro (cóccix)
- talones
- dedos de los pies



Al estar acostado de lado:

- oreja
- costado del hombro
- pelvis
- cadera
- rodilla
- huesos del tobillo (maléolo)



¿Cómo prevenir las úlceras por presión?

Las tres cosas más importantes para prevenir las úlceras por presión son:

- ✓ Muévase, Muévase, Muévase
- para aliviar la presión
- ✓ Cuide la piel
- ✓ Lleve una dieta balanceada

Muévase, Muévase, Muévase

¿Qué se puede hacer si sus movimientos son limitados?

Cuando usted no se encuentra bien o tiene poca movilidad, puede ser difícil cambiar de posición o moverse por sí solo. Más adelante encontrará algunas maneras mediante las cuales usted puede reducir el riesgo de tener una úlcera por presión. Es importante mantenerse en movimiento ya que el ejercicio aumenta la circulación de la sangre a la piel, los músculos y las articulaciones. Una enfermera o fisioterapeuta le puede aconsejar sobre qué ejercicios puede hacer mientras se está recuperando.

Mientras permanece en la cama

- Cambie de posición cada hora o con más frecuencia si no se encuentra sobre una superficie de apoyo o equipo especializado. Si usted no puede moverse por sí mismo, pida al personal que le ayude a cambiar de posición con regularidad.
- Si está acostado, la cabeza y los pies deben estar nivelados. Su cuerpo debe estar levemente inclinado hacia un costado (en un ángulo de 30° aproximadamente) y apoyado en almohadas. Esto quitará la presión de su hueso sacro y sus caderas y pondrá presión en el área más carnosa de sus nalgas.



Acostado con una inclinación de 30°

- Alivie la presión en la parte inferior de la pierna doblando las rodillas un poco y colocando una almohada entre las rodillas y los tobillos.

- Asegúrese de que lo levanten correctamente y no lo arrastren cuando lo cambian de posición.
- Use vestimenta de mangas largas y medias. Pida al personal que use una sábana sobre la superficie de la cama o silla para deslizarlo y ayudar a reducir la fricción.
- Evite sentarse sobre pliegues en las sábanas o vestimentas y evite estar apoyado sobre cierres y botones.



Acostado con una inclinación de 30°

- Si levanta la cabeza de la cama, manténgala debajo de los 30°, de otra manera tenderá a deslizarse en la cama lo que dañara la piel por la fricción y el rozamiento. Sería conveniente que tuviera una cama cuyo colchón se pueda levantar bajo las rodillas un poco ya que esto evitaría que se deslizara.
- Es importante que se siente para comer para evitar atragantarse y ayudar a la digestión. Sin embargo, permanezca en esta posición sólo durante media hora.

Al sentarse en una silla

- La buena postura es importante, por lo tanto evite estar en posición encorvada. Siéntese derecho con los glúteos bien atrás en la silla y su espalda tocando el respaldo de la silla. Apoye los pies para que sus rodillas estén a la altura de las caderas. Nunca ponga las rodillas más altas que sus caderas.



Sentado correctamente.

- Cuando esté sentado, levante los glúteos de la silla durante 15 segundos. Repita cada 15 minutos. Esto también es importante si se sienta en el inodoro o silla con orinal durante períodos largos; si usted tiene una úlcera por presión o una zona que le molesta, asegúrese de inclinarse hacia adelante cada 15 minutos para aliviar la presión mientras está sentado.

- Empújese hacia arriba en la silla usando los apoyabrazos, inclínese hacia un costado levantando una nalga por vez de la silla.
- Evite estar recostado sobre un mismo lado por un período largo de tiempo. La presión aumenta sobre las dos nalgas y el codo.
- Si usted todavía se desliza de la silla hacia adelante, pida ver a un Terapeuta Ocupacional (OT) quien le puede sugerir una silla o almohada alternativa para que se mantenga en una posición derecha.
- Recuéstese para descansar durante el día – ésto aliviará la presión sobre los glúteos.



Posición incorrecta para sentarse

Equipo especial

Si usted corre el riesgo de tener una úlcera por presión, el personal puede usar una variedad de equipo especial para ayudar a reducir la presión en áreas particulares. Estos incluyen colchones, almohadas de aire o dinámicos, y tacones de cuña.

Cuide la piel

A medida que avanza la edad, la piel se pone más fina y menos elástica. La capa de tejido y grasa que se encuentra debajo de la piel también pierde grosor. Esto implica que la circulación de la sangre se encuentra menos protegida y, como resultado, es más fácil dañar la piel a medida que envejecemos.

- Trate de mantener su piel limpia y seca en todo momento. Avise al personal si su vestimenta o ropa de cama está húmeda.
- Revise su piel con regularidad. Use un espejo para ver áreas que son difíciles de inspeccionar. Si usted no puede hacerlo el personal revisará su piel por usted como parte del plan de prevención de úlceras por presión.
- Use una loción humectante para evitar que su piel se seque y se quiebre y para protegerla del aire seco y frío.
- Báñese o dúchese con agua tibia (no caliente) usando un limpiador o jabón suave. Seque su piel suavemente para evitar más lesiones.
- Evite masajear la piel en las áreas con prominencias óseas.

Las úlceras por presión en el pasado

Si usted ha tenido una úlcera por presión en el pasado, la piel cicatrizada en esa área es más débil y más propensa a que se dañe de nuevo. Después que una úlcera por presión se cura, la piel nueva no tiene la misma fortaleza que la original. La piel nueva tiene sólo un 80% de la resistencia que tenía antes.

Pérdida de control vesical y/o intestinal

Cuando la humedad y otras sustancias permanecen sobre la piel durante un tiempo, causan el desarrollo de bacteria. Cuando la bacteria permanece sobre la piel durante cualquier período, puede irritarla y provocar más daños.

- Si usted usa un accesorio para ayudar con la incontinencia, revíselo regularmente y cámbielo cuando sea necesario.
- Si usted sufre de problemas intestinales o vesicales, limpie la piel tan pronto como se haya mojado o pida al personal que le asista. Si necesita más información sobre la incontinencia consulte con la enfermera.

Cambios sensoriales

Algunas condiciones médicas pueden cambiar su percepción del dolor o malestar. Al haber un cambio en la sensibilidad, es fácil no prestar atención a los signos de advertencia que le alertan sobre la necesidad de moverse o cambiar de posición para quitar la presión de una área del cuerpo en particular.

Mala circulación

Algunas condiciones médicas tales como las enfermedades arteriales, la diabetes, la anemia y el edema (hinchazón) pueden causar mala circulación sanguínea y aumentar el riesgo de que se formen úlceras por presión en áreas tales como los pies y los talones. Cuando la circulación es mala las heridas pueden demorar más tiempo para curar.

- Si usted no puede sentir la presión o tiene mala circulación, es importante que revise la piel dos veces por día. Use un espejo de mano o pida a una enfermera o cuidadora que le ayude si tiene dificultades para hacerlo.

Cuidado de los pies

El buen cuidado de los pies es importante, especialmente si usted ha perdido sensibilidad o hubo cambios en su irrigación sanguínea hacia los pies debido a condiciones tales como la diabetes, fumar, enfermedades arteriales o apoplejía.



Zapatos que calzan correctamente

Le sugerimos que:

- Lave sus pies todos los días con jabón suave en agua tibia y seque cuidadosamente entre los dedos.
- Revise sus pies diariamente. Use un espejo para asegurarse de que puede ver todo el pie. Pida ayuda al personal si tiene dificultades para revisarlos.
- Mantenga las uñas cortas sin bordes filosos.
- Los zapatos deben calzar sin esfuerzo al ponerlos, deben calzar adecuadamente desde el comienzo. Compre zapatos por la tarde cuando el pie está más hinchado.
- Revise si no hay piedras o bordes cortantes en el interior del zapato antes de ponérselo.
- Use medias o calcetines de fibra natural (algodón o lana) para absorber la transpiración.
- Vea a un podólogo si necesita ayuda para cortarse la uñas, callos, consejo sobre calzado o para el cuidado general de los pies.



Lleve una dieta balanceada

Comer adecuadamente y mantener un peso saludable es importante para prevenir las úlceras por presión. La buena nutrición desempeña un papel fundamental en la cicatrización de heridas ya que la cura se realiza de adentro hacia afuera.

- Las carnes magras, las aves, los huevos y los productos lácteos son buena fuente de hierro y proteínas lo cual ayuda a que la piel sane.
- Los pescados aceitosos como el atún, las sardinas o el salmón contiene aceites de pescado que estimulan las defensas naturales del cuerpo y ayudan a combatir infecciones.



- Las vitaminas C y E son importantes para la cicatrización de heridas por lo tanto incluya muchas frutas, verduras, pan integral y cereales en su dieta.
- Si baja de peso rápidamente o tiene poco apetito durante largo tiempo, usted corre el riesgo de estar desnutrido y tener úlceras por presión. De la misma manera, si usted tiene mucho exceso de peso corre el mismo riesgo. En estos casos necesitará ver a un/a dietista que le ayudará a mejorar su dieta.
- Si tiene diabetes trate de mantener los niveles de azúcar dentro de los valores recomendados por su médico lo que contribuirá a una mejor cicatrización.

Fumar

- Fumar daña los vasos sanguíneos y afecta la salud de la piel en general. Es aconsejable que deje de fumar. Además del daño a largo plazo, cada pitada de cigarrillo o cigarro causa que los vasos sanguíneos se contraigan reduciendo cada vez más la circulación sanguínea.

¿Cómo reconocer los signos precoces de advertencia?

Revise la piel dos veces al día. Avise al personal inmediatamente si usted nota cualquier signo de lesión posible o real. Si tiene dificultades para revisar la piel, pida al personal que le ayude o que lo haga por usted.

Los signos que hay que notar (especialmente en las áreas con prominencias óseas) son:

- Piel roja/morada/azul.
- Ampollas.
- Hinchazón.
- Sequedad o partes secas.
- Áreas brillosas.
- Grietas, callos, arrugas.

Los signos que hay que sentir son:

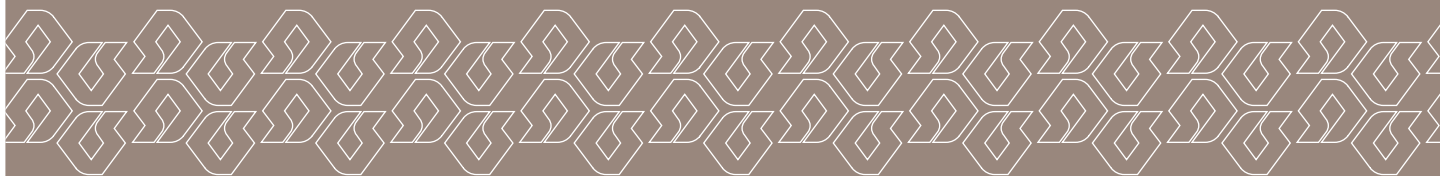
- Áreas endurecidas.
- Áreas cálidas.
- Piel inflamada sobre partes con prominencias óseas.

Si usted encuentra un área enrojecida o sospechosa en su piel, cambie de posición y si el enrojecimiento permanece después de 30 a 45 minutos trate de no sentarse o acostarse sobre esa área durante 24 horas. Recuerde avisar al personal si usted nota cualquiera de estos signos.

El mejor tratamiento para una úlcera por presión es quitar la presión sobre esa área hasta que cure.

Recuerde...

- Muévase, Muévase, Muévase**
- Cuide la piel**
- Lleve una dieta balanceada**



Para obtener mayor información sobre las úlceras por presión

Asociación Australiana para el Cuidado de Heridas en www.awma.com.au

Asociación de Victoria Para el Cuidado de Heridas, Incorporado al teléfono (03) 9526 6912

Nutrición y dietistas

Busque en las Páginas Amarillas bajo el título "Dietistas" (Dietitians) o pida a su profesional de la salud que se comunique con el Departamento de Nutrición/Dietistas de su hospital local para obtener mayor información.

Podólogos

Busque en las Páginas Amarillas bajo el título "Podólogos" (Podiatrists) o pida a su profesional de la salud que se comunique con el Departamento de Podólogos de su hospital local para obtener mayor información.

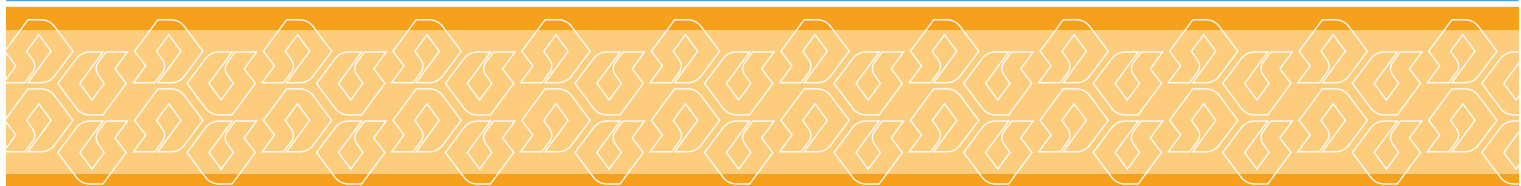
Reconocimientos

Este folleto es una recopilación de distintas fuentes.

Nuestro agradecimiento al personal del Hospital "Sir Charles Gairdnes", Nedlands, Australia Occidental y al Instituto Nacional para la Excelencia Clínica, Londres, Inglaterra, cuyo material fue la base para mucha de la información en este folleto.

Se puede obtener una lista completa de las fuentes usadas como así también copias en PDF de este folleto del Consejo de Calidad De Victoria (Victorian Quality Council) en nuestro Sitio Web en www.health.vic.gov.au/qualitycouncil

Varias de las fotografías de este folleto fueron tomadas con la ayuda del personal del Hospital de Frankston y Servicio de Salud Península.



Información local

Si tiene alguna consulta o quiere obtener mayor información o asesoramiento hable con su enfermera.