

Ayúdenos a proteger su piel

Información para usted y su familia sobre las úlceras de decúbito y cómo puede ayudar a sus proveedores de atención médica a prevenirlas.

¿Qué es una úlcera de decúbito?

Las úlceras de decúbito algunas veces llamadas "escaras de decúbito," son lesiones de la piel y del tejido adyacente producidas generalmente por la presión continua.

Estas úlceras por lo general ocurren en los glúteos, caderas, talones, codos y hombros. Estas son partes del organismo que sufren la mayor presión cuando usted se encuentra acostado en cama, o permanece sentado durante largo tiempo. Las úlceras de decúbito comienzan como áreas enrojecidas, pero pueden dañar la piel y los músculos si no se tratan.

¿Qué produce una úlcera de decúbito?

Las úlceras de decúbito se producen cuando la presión continua sobre la piel presiona los diminutos vasos sanguíneos que irrigan la piel con nutrientes y oxígeno. Cuando la piel no recibe nutrientes ni oxígeno por largo tiempo, el tejido puede morir y se forman las úlceras de decúbito.

Deslizarse en una cama o en una silla estira o dobla los vasos sanguíneos y también puede producirle úlceras de decúbito. Inclusive frotar o friccionar ligeramente la piel puede dañarla o empeorar una úlcera de decúbito pequeña.

Los siguientes problemas aumentan el riesgo de tener úlceras de decúbito:

- No poder cambiar de posición
- La humedad de las evacuaciones continuas o periódicas
- No comer o beber lo suficiente
- La conciencia mental disminuida o la confusión y/o el control de la vejiga

Las úlceras de decúbito son problemas graves que pueden producir:

- Dolor
- Recuperación más lenta de los problemas de salud
- Posibles complicaciones (por ejemplo, infección, dificultad para caminar, etc.)

Cuando usted o un miembro de su familia estuvo hospitalizado en esta institución, el personal de enfermería examinó su piel. Esta evaluación demostró que usted se encuentra en riesgo de sufrir úlceras de decúbito.

Las úlceras de decúbito pueden prevenirse

Si le ayuda a su equipo de atención médica es posible que pueda disminuir los factores de riesgo de formar úlceras de decúbito.

Si usted o su ser querido está recibiendo cuidados de hospicio y/o paliativos, es importante que analice los objetivos del cuidado con respecto a la prevención y el tratamiento de las úlceras de decúbito con su proveedor de atención médica. Es posible que la comodidad sea más importante que los cambios de posición si usted o su ser querido está en un hospicio y/o es un paciente que recibe cuidados paliativos.

Asegúrese de lo siguiente:

- Hacer preguntas y solicitar ayuda para planificar su cuidado
- Explicar sus necesidades, deseos e inquietudes
- Conocer qué es lo mejor para usted
- Informarse bien sobre su atención médica
- Entender qué son y por qué se están realizando las cosas

Averigüe cómo puede ayudar a prevenir las úlceras de decúbito:

- En la institución geriátrica o de convalecencia, en el hospital y en la casa

Medidas claves para la prevención de las úlceras de decúbito

Proteja su piel de lesiones:

LÍMITE LA PRESIÓN

- Si no puede moverse por sí mismo en la cama, alguien debería cambiarle de posición por lo menos cada dos horas.
- Si se encuentra en una silla, su posición deberá cambiarse por lo menos cada hora.
- Si puede manejar su propio peso, deberá cambiar de posición cada 15 minutos mientras se encuentre sentado.

REDUZCA LA FRICCIÓN

- Cuando cambie de posición o se mueva en su cama, no se empuje ni se arrastre usted mismo a través de las sábanas. Además, no se empuje ni se arrastre con sus talones o codos.
- Evite los movimientos repetitivos como frotar su pie sobre las sábanas para rascarse un lugar que pica.
- Evite los almohadones en forma de rosca, porque en realidad pueden lesionar los tejidos profundos.

Cuide de su piel:

- Permita que un miembro de su equipo de atención médica examine su piel por lo menos una vez al día.
- Si nota alguna área enrojecida, morada, dolorosa o irritada, informe a la enfermera lo más pronto posible.
- Limpie inmediatamente su piel si hay orina o heces en ella.
- Evite la sequedad de la piel usando cremas o aceites.
- No frote ni masajee en las partes de la piel de su cuerpo que estén enrojecidas o moradas.

Proteja su piel de la humedad:

- Informe a su proveedor de atención médica si tiene problemas de incontinencia (escape) de orina o heces.
- Si la incontinencia de orina o heces es un problema, use almohadillas absorbentes mientras se encuentre en cama y calzoncillos que eliminan la humedad de su cuerpo cuando no esté en cama.
- Aplique crema o ungüento para proteger su piel de la orina y/o heces.

Si está confinado en cama por largo tiempo:

- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo obtener un colchón especial o con revestimiento.
- Trate de mantener la cabeza de su cama tan bajo como le sea posible (a menos que su enfermedad no lo permita). Si necesita elevar la cabeza de la cama para realizar ciertas actividades, trate de elevarla hasta el punto más bajo posible durante el menor tiempo posible.
- Pueden utilizarse almohadas o cuñas de esponja para evitar que sus rodillas o tobillos estén en contacto.
- Evite acostarse directamente sobre el hueso de la cadera cuando se acueste de lado.
- Pueden colocarse almohadas debajo de sus piernas desde la parte media de la pantorrilla hasta el tobillo para mantener sus talones fuera de la cama. Nunca coloque almohadas detrás de la rodilla.

Si está en una silla o silla de ruedas:

- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo obtener un colchón para la silla a fin de reducir la presión mientras se encuentre sentado.
- Recuerde que la comodidad y buena posición son importantes.

Mejore su capacidad para moverse:

- Pregúntele a la enfermera si califica para un programa de rehabilitación concebido para ayudarle a mantener/recobrar independencia y mejorar el movimiento.

La información presentada en este folleto está prevista para servir como una guía basada en la investigación fundamentada en la evidencia y mejores prácticas. Agradecemos a la Fundación Médica de Texas (Texas Medical Foundation) por compartir sus materiales.



*Working Together
to Make Healthcare Better*