

Folleto informativo sobre salud

De las enfermeras para usted

*Guías de buenas prácticas
en enfermería*

Eliminando la presión: prevención de las úlceras por presión

Las úlceras por presión o escaras están causadas por una presión constante que daña la piel y el tejido subyacente. Se pueden desarrollar en un periodo de tiempo corto y pueden tardar en cicatrizar. Las úlceras pueden tener un gran impacto en su vida diaria, ya que las actividades de su vida diaria se pueden ver restringidas mientras la úlcera se cicatriza. Cicatrizar estas úlceras puede tener un coste elevado para usted y para el sistema de salud.

Si usted para periodos prolongados de tiempo en la cama, silla o silla de ruedas y ha perdido sensibilidad en las extremidades inferiores, puede que tenga mayor riesgo de presentar úlceras por presión. En la mayoría de los casos, las úlceras por presión se pueden prevenir. Si se desarrollan, pueden ser curadas.

¿Cómo se desarrollan las úlceras por presión?

Hay una serie de factores de riesgo que conducen a las úlceras por presión. Algunos de los factores incluyen:

- Limitación de movimiento (por ejemplo: parálisis, enfermedad aguda o crónica o cirugía).
- Incontinencia (incontinencia urinaria y falta de control intestinal)
- No llevar a cabo una dieta equilibrada.

Algunos datos sobre las úlceras por presión:

- El primer signo de la presencia de una úlcera es el enrojecimiento de la piel en personas de piel clara o de color púrpura o azulado en personas de piel oscura. Puede no ser doloroso.
- Una persona muy enferma puede desarrollar una úlcera por presión de forma rápida.
- Las personas encamadas pueden desarrollar úlceras en las zonas de mayor presión al estar acostados como el cóccix, los talones, caderas, tobillos, hombros, parte posterior de la cabeza, las orejas, codos y rodillas. Las úlceras por presión también se pueden desarrollar en la parte inferior de las nalgas, en personas que están sentadas en una silla o silla de ruedas durante mucho tiempo.

¿Qué puede hacer usted para prevenir o reducir su riesgo a desarrollar úlceras por presión? Si usted está en la cama:

- Recuerde que usted puede ayudarse a sí mismo. Cambie de posición de forma frecuente girando su cuerpo. Haga esto por lo menos cada 2 horas. Si usted no puede moverse por sí mismo, busque a alguien que le ayude.
- Evite recostarse sobre su cadera. En vez de eso, gírese de lado y apóyese con cojines.
- Use cojines o cuñas de espuma para evitar el contacto con las prominencias óseas. Utilice dispositivos como los protectores de talón ya que reducirán la presión en los talones y los tobillos.

Si usted permanece en una silla o silla de ruedas durante mucho tiempo:

- Redistribuya su peso cada 15 minutos. Si usted no puede hacerlo, busque ayuda para que le cambie de posición al menos cada hora.
- No confeccione su propio cojín (por ejemplo, en forma de anillo) ya que es probable solo muevan la presión a otra zona. En vez de eso, utilice dispositivos reductores de la presión. Existen muchos productos diseñados para reducir la presión sobre la superficie de apoyo. Un terapeuta ocupacional o un fisioterapeuta puede sugerirle un dispositivo adecuado para sus necesidades.

Si usted es cuidador de una persona con riesgo de desarrollar úlceras por presión, le exponemos aquí algunas sugerencias útiles para usted:

Utilice dispositivos de elevación para movilizar y realizar los cambios posturales. Proteja las prominencias óseas del roce con las superficies. Hable con su enfermera, su terapeuta ocupacional, fisioterapeuta o médico respecto a las técnicas de movilización y cómo conseguir dispositivos de elevación y de reducción de la presión. (**Precaución: el uso de dispositivos de reducción y alivio de la presión no sustituye a un programa de cambios posturales adecuados**). Si existe dolor, hable con su médico o con su enfermera sobre el manejo del dolor.

Más recomendaciones:

- Utilice un producto de limpieza suave para la higiene con un pH equilibrado para la higiene diaria y después de un episodio de incontinencia. Utilice un producto que sea a la vez hidratante para las pieles secas, que sea un producto barrera contra el exceso de humedad y que mejore la resistencia a las lesiones.
- Evite masajear las prominencias óseas.
- Coma una dieta equilibrada con frutas, verduras y alimentos ricos en proteínas y calorías. Beba abundantes líquidos. Si no puede seguir una dieta equilibrada, pregúntele a su enfermera, médico o nutricionista sobre los suplementos nutricionales. Consúltele con su médico el uso de pastillas multivitaminas.

¿Qué puede hacer si desarrolla una úlcera por presión?

Con el tratamiento adecuado, la mayoría de las úlceras cicatrizan. La curación de las úlceras por presión depende del estado general de su salud, dieta, alivio de presión de la úlcera y limpieza cuidadosa de la úlcera y los apósitos. La cicatrización de las heridas requiere también el esfuerzo todo un equipo formado por expertos, usted y su cuidador. El plan de tratamiento se basará en los resultados de una valoración de la herida, un examen físico y en la historia médica.

Esta hoja informativa se ha desarrollado como un suplemento de la guía de buenas prácticas de la RNAO *Valoración del riesgo y prevención de las úlceras por presión y Valoración y manejo de las úlceras por presión en los estadios del I al IV*. Su propósito es aumentar sus conocimientos y su nivel de compromiso a la hora de tomar decisiones que tengan que ver con su salud. Esta guía de buenas prácticas está disponible para el público y se puede leer y descargar en www.rnao.org/bestpractices.



Registered Nurses Association of Ontario
Nursing Best Practice Guidelines Project
111 Richmond St. West, Suite 1208
Toronto, Ontario M5H 2G4
Website: www.rnao.org

*Este proyecto está financiado por el
Ontario Ministry of Health and Long-Term Care*