



La Prevención y el Tratamiento de las Úlceras por Presión

Las úlceras por presión — a veces llamadas úlceras de la cama o úlceras decúbito — se forman en la piel y la rompen cuando una persona permanece en un mismo lugar por demasiado tiempo. Cuando la presión ocluye la circulación de un área como son las caderas o los talones, el flujo sanguíneo se detiene y ocurre el daño en la piel.

Los lugares más comunes donde se forman las úlceras por presión son aquellas áreas donde los huesos están cerca de la piel y las áreas que no tienen muchos músculos o grasa, como son la espalda, los codos, los talones, las caderas, los tobillos, los hombros, y la parte trasera de la cabeza.

Es importante saber cómo prevenir las úlceras por presión. También es importante tratarlas tan pronto como sean detectadas, ya que las úlceras por presión pueden progresar rápidamente y pueden ser difíciles de curar.

Causas

La principal causa de las úlceras por presión es la presión sostenida sobre ciertas partes del cuerpo. El estar sentado o acostado en la misma posición por largos períodos puede causar úlceras por presión. Debido a esto, las personas que usan sillas de ruedas y los que están encamados, aunque sea por poco tiempo, con frecuencia padecen de úlceras por presión.

Las úlceras por presión también pueden ser causadas por la fricción o "rasgaduras". La rasgadura ocurre cuando la piel se mueve en una dirección y los huesos se mueven en otra, como cuando uno se desliza al bajarse de la cama.

Factores de riesgo:

Factores que aumentan el riesgo de desarrollar úlceras por presión incluyen:

- La edad: la mayoría de las úlceras por presión ocurren en adultos mayores de edad que tienen una piel más fina y tienen más probabilidades de estar bajo peso y tener una pobre nutrición.
- El vivir en un hogar de cuidado para envejecientes: los residentes en estos de estos hogares pueden ser frágiles y no se mueven con frecuencia.
- El no sentir dolor: si usted no percibe el dolor, puede que no sepa cuándo debe moverse de posición o que se le está formando una úlcera por presión.
- Ser delgado o estar perdiendo peso: la grasa y los músculos le sirven de colchón a sus huesos.
- Problemas con el control de la vejiga: la incontinencia incrementa las úlceras por presión ya que el goteo mantiene la piel húmeda y por tanto es más probable que se rompa.
- La diabetes: La diabetes afecta el flujo sanguíneo, aumentando el riesgo de daño de los tejidos.
- El fumar: Los fumadores son más propensos a padecer de úlceras por presión.

- Pobre dieta: una dieta deficiente en nutrientes, especialmente en proteínas, zinc y vitamina C, aumenta la posibilidad de desarrollar úlceras por presión.

Etapas

Las úlceras por presión ocurren o avanzan en cuatro etapas:

Etapas I: El inicio de una úlcera por presión. La piel está rojiza y no se emblanquece cuando se presiona.

Etapas II: Se forma una burbuja en la piel y se rasga la piel creándose una úlcera por presión.

Etapas III: La úlcera por presión parece un cráter y el tejido debajo de la piel se daña.

Etapas IV: La úlcera por presión es profunda. El daño se ha extendido al músculo, hueso y algunas veces a los tendones y articulaciones.

Tratamiento

Las etapas I y II de las úlceras por presión pueden con frecuencia curarse con métodos de tratamientos autónomos. Primero, quite la presión que causó la úlcera por presión. Cámbie o reposición cada 15 minutos si está en una silla de ruedas. Si usted está en cama, gírese al menos una vez cada 2 horas. Puede ser que necesite que lo ayude un familiar o un proveedor de salud.

Otras opciones de tratamiento incluyen usar cojines, almohadillas, colchones o camas que ayudan a aliviar la presión en las úlceras por presión existentes. Usted también debe mantener la herida limpia, use vendajes para proteger las heridas y acelerar la curación y coma una dieta saludable. Las úlceras por presión de etapa III y etapa IV pueden requerir de cirugía.

Prevención

Para prevenir las úlceras por presión, cambie de posición frecuente y consistentemente, esté en cama o en silla de ruedas. Siga estas directrices:

Evite descansar directamente sobre los huesos de las caderas; apoye sus piernas; evite que sus rodillas y tobillos tengan rozamientos (ponga una almohada entre las rodillas y los tobillos si fuera necesario; evite levantar la cabecera de la cama más de 30 grados.

Es también importante que se inspeccione la piel al menos una vez al día. Use un espejo si lo necesita o pídale a un familiar o proveedor de salud que lo ayude. También coma alimentos saludables y haga ejercicios diariamente. Si es fumador, déjelo ya.

Es importante tratar las úlceras por presión tan pronto como sean detectadas. Las úlceras por presión pueden conllevar a complicaciones que amansan la vida, como son las infecciones de tejidos, infecciones de huesos y articulaciones, una forma rara de gangrena, envenenamiento de la sangre y cáncer.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.