

Puntos clave

Informe a su médico o llame a la línea de enfermería (**651-229-3890**) si nota áreas rojas que no desaparecen en 20 minutos.

Una úlcera por presión o úlcera de decúbito es una lesión en la piel y el tejido. Por lo general, ocurre sobre partes óseas del cuerpo (glúteos, base de la columna vertebral, caderas u omóplatos). Si no se trata a tiempo, una úlcera puede volverse grave e incluso requerir cirugía.

Ciertas personas están en riesgo de tener úlceras por presión, incluida cualquier persona que:

- Necesita ayuda para moverse
- Pasa horas a la vez en la cama o en una silla de ruedas
- No tiene control de los intestinos o la vejiga
- No come una dieta balanceada y no bebe suficiente agua
- No puede sentir dolor o presión
- Tiene aparatos ortopédicos, yesos o asientos especiales para sillas de ruedas

Las personas que tienen problemas para pensar con claridad o no pueden sentir una parte de su cuerpo, como las que tienen espina bífida, una lesión en la cabeza o una lesión de la médula espinal, están especialmente en riesgo de desarrollar úlceras por presión.

Causas de las úlceras por presión

Sentarse o acostarse en una posición durante mucho tiempo sobre una superficie dura, como una silla sin acolchar o incluso una cama, puede causar una úlcera por presión.

Si no se mueve con frecuencia, la piel se aprieta entre su cuerpo y la cama o la silla. Esta compresión ralentiza el flujo sanguíneo a la piel y los tejidos. Esto significa que la sangre no puede entregar los nutrientes y el oxígeno que mantienen la piel sana. La piel comenzará a ponerse roja. Si no se quita la presión de la mancha roja, puede ocurrir más daño debajo de la capa superior de la piel, a veces hasta el hueso.

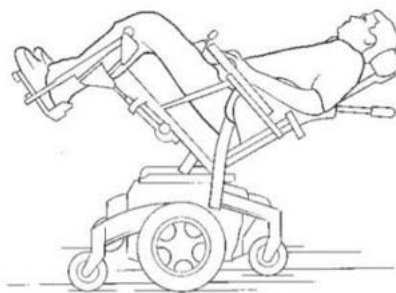
Prevención de úlceras por presión

- Revise todo su cuerpo para detectar enrojecimiento de la piel todos los días.
- Beba mucha agua.
- Coma una dieta balanceada.

- Mantenga la piel limpia.
- Si es incontinente, use una crema para protección sobre los glúteos y en el área de la ingle en cada cambio de calzoncillo / pañal. Esto evita que la piel absorba el exceso de humedad.
- Consulte a un ortopedista para el ajuste adecuado para los aparatos ortopédicos, como una órtesis tobillo-pie (AFO) o aparato ortopédico de columna vertebral. Consulte a un especialista en asientos o a un proveedor de equipos médicos duraderos (DME) para obtener el asiento y el colchón adecuados para la silla de ruedas y para la cama.
- Cambie su peso en la cama: (Ver imágenes a la derecha).
- Cambie de posición en la cama cada dos horas.
- Evite las capas de almohadillas, calzoncillos / pañales y sábanas entre la persona y la cama.
- Su cuerpo no debe ser jalado o arrastrado a través de la cama.
- Cambie su peso en la silla de ruedas: (Vea las imágenes a continuación).
- Cambie de posición en su silla de ruedas durante al menos 2 minutos de cada hora.
- Si puede, haga una "flexión" o una inclinación de lado a lado.
- Salga completamente de su silla de ruedas cada par de horas.



Use un espejo para revisar las áreas de su piel que no puede ver.



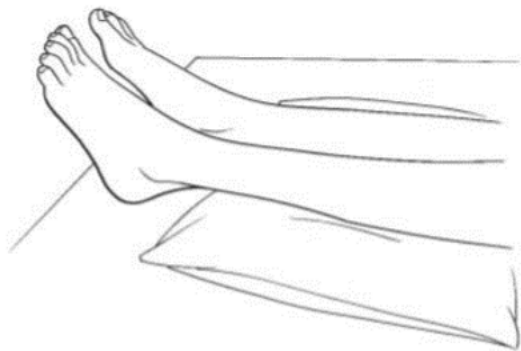
Si hay un mecanismo de inclinación, incline la silla de ruedas hacia atrás lo más que vaya.



Si puede, tome una "siesta en su regazo" doblando la cintura; Esto levanta los huesos del trasero del asiento.



Si está acostado de lado, coloque una almohada entre las piernas para evitar que los tobillos y las rodillas se rocen entre sí.



Mantenga los talones fuera de la cama colocando una almohada debajo de las pantorrillas. Deja que sus talones "floten" en la cama.