



EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cómo prevenir las lesiones ocasionadas por presión

En esta información se explica cómo puede prevenir las lesiones ocasionadas por presión.

Información sobre las lesiones ocasionadas por presión

Una lesión ocasionada por presión es una llaga en la piel o en el tejido debajo de la piel. Pueden aparecer cuando una parte del cuerpo está bajo presión durante un largo tiempo. La presión puede provenir de estar acostado en la cama o sentado en una silla de ruedas por mucho tiempo. Las lesiones ocasionadas por presión también se denominan escaras o úlceras de decúbito.

Las lesiones ocasionadas por presión a menudo se presentan en zonas huesudas, como el coxis, la cadera o el talón del pie. También pueden ser causadas por dispositivos médicos que frota la piel, como férulas o sondas de alimentación.

El primer signo de que se está formando una lesión ocasionada por presión suele ser que la piel se vuelve roja o morada. Las personas de piel clara suelen tener manchas rojas. Las personas de piel oscura suelen tener manchas moradas o azules. La piel puede oscurecerse y comenzar a doler, arder o picar. A veces, una lesión ocasionada por presión puede convertirse en una herida abierta.

Una lesión ocasionada por presión puede verse como un mancha roja en la piel, una herida abierta o una llaga. Las lesiones ocasionadas por presión en

ocasiones pueden ser dolorosas.

Factores de riesgo de las lesiones ocasionadas por presión

Es posible que esté en riesgo de tener una lesión ocasionada por presión si usted:

- Tuvo una en el pasado.
- Pasa mucho tiempo acostado en la cama o sentado en una silla.
- Tiene problemas para mover algunas partes del cuerpo o para cambiar de posición con frecuencia.
- Está muy enfermo o se está recuperando de una cirugía y debe permanecer en cama durante mucho tiempo.
- Tiene afecciones que pueden afectar la cantidad de sangre que fluye hacia la piel, como diabetes y enfermedades cardíacas.
- Tiene afecciones que pueden reducir el dolor o malestar que siente, como trastornos nerviosos o musculares. Esto puede hacer que no se dé cuenta cuando se está formando una lesión ocasionada por presión.
- No obtiene suficientes nutrientes en su dieta o no bebe suficientes líquidos para mantener la piel saludable.
- Tiene piel frágil, piel que se agrieta con facilidad o piel dañada.
- Usa dispositivos médicos que tocan su piel, incluidas las sondas de alimentación o los dispositivos ortopédicos, como un yeso o una bota.
- Tiene un aumento de la humedad en la piel debido al sudor, la fiebre o la incontinencia (no puede controlar las funciones de la vejiga o los intestinos). La piel húmeda se puede lastimar con facilidad. Esto aumenta el riesgo de sufrir una lesión ocasionada por presión.

Cómo prevenir las lesiones ocasionadas por presión

Revise la piel

Una de las mejores maneras de prevenir las lesiones ocasionadas por presión es revisar la piel. Haga esto al menos dos veces al día cuando esté sentado o acostado durante mucho tiempo. Busque enrojecimientos en la piel, sobre todo alrededor de las zonas huesudas, como el coxis o las caderas.

Si tiene un dispositivo médico que le toca la piel, retírelo (si es posible). Revise la piel debajo del dispositivo al menos dos veces al día. Pida ayuda a su familia, sus médicos o enfermeros para controlar la piel, si es necesario.

Informe a su proveedor de cuidados de la salud si siente dolor o ve zonas:

- Rojas
- Cortadas o abiertas
- Ampolladas

Mueva el cuerpo

Reduzca la presión en ciertas zonas del cuerpo mediante el movimiento. Intente moverse y cambiar de posición con tanta frecuencia como pueda. Esto puede parecer difícil si usa una silla de ruedas o está postrado en cama, pero incluso los pequeños cambios pueden ayudar. Algunos ejemplos son:

- Si está en una silla de ruedas o debe sentarse en una silla durante mucho tiempo:
 - Cambie de posición cada 2 a 4 horas.
 - No se siente sobre almohadas con forma de rosquilla (almohadas redondas con un agujero en el medio). En su lugar, siéntese sobre un cojín para aliviar la presión. Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le sugiera qué almohada usar.
 - Levante las nalgas cuando cambie de posición. No arrastre el cuerpo. Pida ayuda a su familia, sus médicos o enfermeros o personal de enfermería para cambiar de posición, si es necesario.

- Si se queda en la cama durante mucho tiempo:
 - Cambie de posición al menos cada 2 a 4 horas.
 - Intente no acostarse sobre las partes con hueso del cuerpo. Pida ayuda a su familia, sus médicos o enfermeros o personal de enfermería para cambiar de posición, si es necesario.
 - Levante la cabecera de la cama lo menos posible, a menos que no sea seguro para usted acostarse así. Esto presionará menos las nalgas.
 - Use almohadas entre las rodillas y tobillos para evitar que se toquen.
 - Coloque una almohada debajo de las pantorrillas para mantener los talones elevados y fuera de la cama.

Cuide su piel

- Después de ducharse o bañarse, póngase hidratante o loción sobre la piel. Esto puede ayudar a evitar que la piel se agriete.
- Si tiene incontinencia, limpie la zona genital (zona vaginal o del pene) tan pronto como pueda. Póngase una pomada o crema protectora para proteger la piel y prevenir que se quiebre.
- No frote ni masajee las partes huesudas de la piel si están rojas. Esto puede lastimar la piel y los tejidos debajo de la piel.
- Siga una dieta bien balanceada y beba mucho líquido. Si sigue una dieta restringida, hable con un nutricionista dietista clínico y pídale sugerencias. Debe tener una dieta con suficientes calorías, proteínas, vitaminas y minerales para mantener sana la piel.

Dígale a su proveedor de cuidados de la salud si le preocupa la salud de su piel. Él le ayudará a prevenir lesiones ocasionadas por presión.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Preventing Pressure Injuries - Last updated on May 17, 2022

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center