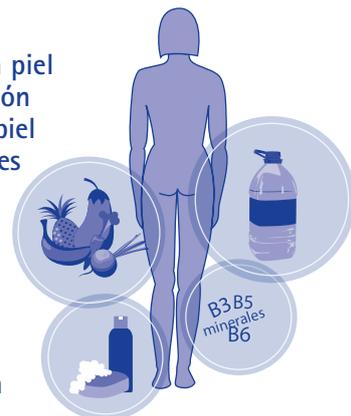


Consejos para prevenir y tratar las úlceras por presión

Una dolorosa secuela de la inmovilidad

Las úlceras por presión, también llamadas escaras o llagas por presión, son lesiones de la piel originadas por permanecer en una misma posición durante demasiado tiempo. Esta presión causa una falta de riego sanguíneo en la zona implicada que provoca degeneración de la piel y puede afectar incluso al músculo y al hueso. El riesgo de padecerlas es mayor en pacientes hospitalizados o postrados en cama por largos periodos de tiempo, a causa de la avanzada edad o de determinadas enfermedades (la incidencia varía entre el 20 y el 56 por ciento de estas personas). Constituyen por tanto un problema de gran trascendencia socioeconómica ya que su desarrollo da lugar a un gran deterioro de la calidad de vida de los pacientes y de sus familiares, al igual que una sobrecarga asistencial, aumento de costes de los servicios de salud y del gasto sanitario. Debido a las complicaciones que originan estas úlceras una vez establecidas (pueden derivar en infecciones graves), la principal estrategia terapéutica pasa por la prevención.



Recomendaciones

Si usted o alguien a su cargo va a pasar un largo periodo encamado sepa que se enfrenta a un elevado riesgo de padecer úlceras por presión, que se acrecienta en personas con diabetes, colesterol elevado, obesidad o hipertensión arterial y en pacientes de edad avanzada debido a su movilidad reducida, a la incontinencia urinaria y a la malnutrición. **INFÓRMESE SOBRE LAS MEDIDAS QUE DEBE TOMAR PARA EVITAR SU APARICIÓN DESDE EL PRIMER DÍA.**

DEBE CONTROLAR EN ESPECIAL LAS ZONAS DE MAYOR RIESGO de aparición de úlceras por presión, que son, fundamentalmente, los tobillos, los talones y las caderas, **DONDE LOS HUESOS SE ENCUENTRAN MUY CERCA DE LA PIEL.** Vigile también las zonas en las que haya habido antes una úlcera.

LAS PRINCIPALES MEDIDAS PARA PREVENIR LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN SON mantener la piel limpia y seca, hidratar con un suave masaje las zonas de riesgo (para ello se recomienda la aplicación de productos con ácidos grasos omega 3 y 6), utilizar almohadas y productos ortopédicos que alivien la presión y realizar cada cierto tiempo ejercicios específicos para movilizar las zonas de riesgo, como por ejemplo elevar las piernas en la cama.

LA CORRECTA MOVILIZACIÓN Y CONTROL POSTURAL SON CLAVES PARA EVITAR LAS ÚLCERAS POR PRESIÓN: si está a cargo de un paciente encamado o inmovilizado recuerde la importancia de **CAMBIAR SUS ZONAS DE APOYO CADA DOS O TRES HORAS** (si está encamado) o **CADA HORA** (si la persona está sentada), además de revisar concienzudamente su cuerpo en busca de signos de inicio de úlceras.

LA SALUD DE LA PIEL DEPENDE EN BUENA PARTE DE UNA ALIMENTACIÓN ADECUADA. De hecho los desequilibrios nutriciona-

les, ya sean por exceso o por defecto, constituyen en sí un factor de riesgo de padecer úlceras por presión al debilitar los tejidos. Por ello **ES FUNDAMENTAL LA INGESTA DIARIA DE FRUTAS Y VERDURAS**, así como cubrir las necesidades básicas de proteínas, vitaminas como las B3, B5 y B6 y minerales, y beber alrededor de 1,5 ml. de agua diaria.

La aparición o agravamiento de una úlcera por presión se puede asociar a **CONDUCTAS DE RIESGO** como por ejemplo usar ropa ajustada, aplicar calor directo sobre zonas sensibles, utilizar productos irritantes, descuidar la limpieza e higiene del paciente (debido a que la humedad de orina, heces, sudor o exudados es irritante para la piel). **TRATE DE EVITAR ESTAS SITUACIONES.**

SI DETECTA UN ENROJECIMIENTO DE LA PIEL QUE NO DESAPARECE AL SUPRIMIR LA PRESIÓN, una zona azulada o una ampolla, **INFORME INMEDIATAMENTE AL MÉDICO O ENFERMERA** porque muy probablemente estaremos ante el inicio de una escara. Además, debe reforzar las medidas de prevención porque si esto ocurre hay alto riesgo de que aparezcan más.

Cuando la úlcera por presión ya está desarrollada **ES ESENCIAL EL RIGUROSO CUMPLIMIENTO DE LAS MEDIDAS DE LIMPIEZA, DESBRIDAMIENTO Y DESINFECCIÓN**, ya que esto, unido a la selección del apósito apropiado según las características y estadio de la úlcera, incide directamente sobre la eficacia del tratamiento, evitando la progresión de la gravedad de las lesiones y reduciendo el tiempo de curación. **SIGA ESTRICTAMENTE TODAS LAS INDICACIONES DEL MÉDICO Y/O ENFERMERA.**

Preguntas frecuentes

¿Por qué se producen las úlceras por presión?

Cuando una zona de la piel es sometida a una presión muy fuerte o de forma continuada, las células del tejido mueren debido a la disminución de riego sanguíneo y por tanto a una oxigenación inadecuada de esa zona. Esto origina una irritación de la piel que puede evolucionar a la formación de ampollas y rotura de la superficie dérmica, lesión, muerte celular e importante destrucción de tejidos, todo ello con elevado riesgo de infección.

¿Cuáles son las zonas de mayor riesgo según la posición del paciente?

- Paciente habitualmente en decúbito dorsal (es decir, boca arriba): talones, sacro, raquis dorsal y omoplatos.
- Paciente en decúbito lateral (es decir, de lado): maléolo, trocánter, hombro y omoplato.
- Paciente semisentado: en esta posición los principales puntos de apoyo están en el sacro, los isquiones y el coxis, zonas de especial riesgo por la intensa presión que soportan y el tiempo que permanecen los pacientes en tal posición.

¿Cuáles son los principales factores de riesgo de úlceras por presión en pacientes encamados o inmovilizados?

Los más importantes son edad avanzada, problemas de piel (como edemas, sequedad, deshidratación, falta de elasticidad...), patologías cardiovasculares, problemas circulatorios, malnutrición, incontinencia urinaria y fecal.

¿Los medicamentos también influyen en la posibilidad de aparición de una úlcera por presión?

Efectivamente, existen familias de medicamentos que favorecen la aparición de úlceras por presión, como por ejemplo fármacos con acción inmunosupresora, sedantes, corticoides o citostáticos. Si un paciente encamado o inmovilizado está en tratamiento con alguno de estos grupos de medicamentos deberá consultar a su médico y reforzar las medidas de prevención.

¿Cuáles son las primeras señales de alarma y qué debo hacer ante ellas?

En la primera fase de la formación de una úlcera por presión observaremos irritación de la piel, mayor calor en la zona así como aumento dolor o picor, cambio de color a azul amoratado o cambios

en la consistencia de la piel. El tratamiento en este punto es preventivo, y consiste en lavar bien la zona con suero fisiológico o jabón y evitar la humedad secándola desde el centro hasta los bordes. Posteriormente se aplicará un apósito transparente que permita ver la evolución de la lesión, y que debe mantenerse hasta un máximo de cinco días.

A pesar de los cuidados aplicados, la herida se ha hecho mayor. ¿Qué hago ahora?

Si la herida sigue creciendo y usted ya observa ampollas o rotura de la piel hemos entrado en la segunda fase de la ulceración. En esta etapa debe insistir en el lavado y el secado minucioso del centro a los bordes y aplicar un apósito transpirable que mantendrá como máximo tres días. Si no nota mejoría o detecta mal olor de la úlcera, líquido que sobresale del apósito o fiebre debe comunicarlo al médico o enfermera, y serán ellos los que aplicarán las técnicas de cura por presentar un extremado riesgo de infección.

¿El uso de productos hidratantes ayuda a evitar la aparición de úlceras por presión?

El cuidado de la piel es fundamental y para ello existen productos que permiten mantener la lubricación, textura y firmeza de la piel y facilitan la oxigenación y renovación celular. La combinación de ácidos grasos esenciales como omega 3 y 6 ha demostrado su eficacia en este aspecto.

¿Existen productos de ortopedia para evitar la aparición de úlceras por presión?

Evitar una presión excesiva en los puntos de apoyo es fundamental para prevenir la aparición de este tipo de lesiones. Es por ello que los productos de ortopedia más utilizados son los colchones de aire (antiescaras), cojines de gel de flotación y protectores de talones y codos.

¿Qué precauciones debo tomar para movilizar adecuadamente a un paciente?

En primer lugar transmita seguridad al paciente para evitar que haga movimientos involuntarios de riesgo. Intente que éste realice los cambios posturales por sí mismo en la medida de lo posible; trate de evitar el contacto directo con las lesiones y los movimientos bruscos, y asegúrese de que la piel está seca para no aumentar su adherencia a los tejidos y no provocar lesiones por fricción. Se recomienda seguir una pauta anotando las diferentes posturas en las que vamos colocando al paciente a lo largo del día.