

Mantener la piel seca (sin orina y heces) y bien hidratada.

Evitar masajear la piel en las áreas con prominencias óseas.

Utilizar cojines o almohadillas en las salientes óseas sometidas a presión.

Colocar al paciente sentado en un ángulo no mayor a 30°, para que no resbale, hay que poner un soporte en los pies.

Movilizar a la persona por lo menos cada dos horas durante el día, y por la noche cada cuatro horas si está en cama.

Vigilar que no se formen pliegues en la ropa de la cama o en la piel del paciente.

Para distribuir uniformemente el peso del paciente en la cama se recomienda utilizar colchón eléctrico de presiones alternas (el empleo de estos aditamentos no sustituye la movilización del paciente).

No usar ruedas de hule, tela o donas porque favorecen la carga del peso en una sola zona, la cual daña la piel.

Llevar una dieta balanceada. La buena nutrición desempeña un papel

fundamental en la cicatrización de heridas ya que la cura se realiza de adentro hacia afuera.

El aporte de agua es indispensable para la prevención de las úlceras por presión, ya que la piel hidratada tiene menos riesgo de lesionarse.



**INSTITUTO MEXICANO
DEL SEGURO SOCIAL**

**HOSPITAL GENERAL DE ZONA 83
GERIATRIA**



ÚLCERAS POR PRESIÓN

¿Qué son las úlceras por presión?

Son lesiones en la piel o debajo de ella que se producen por el apoyo prolongado y continuo de una saliente ósea sobre una superficie dura, lo cual provoca disminución del flujo sanguíneo en dicha zona. Se les conoce también como llagas o escaras.

¿Por qué se producen?

Por presión prolongada sobre una superficie corporal.

Porque la persona esta sentada o semisentada y se desliza hacia abajo o de lado. Esto favorece que se formen pliegues cutáneos y se ejerza una presión entre ellos que contribuye a que la úlcera se forme.

Por fricción de una parte del cuerpo sobre una superficie, como ocurre cuando la piel se desliza sobre las sábanas sí se jala a la persona en lugar de levantarlo.

Por humedad de las sábanas, pañales o ropa pues ésta irrita de manera directa la piel (con orina y/o heces).

¿Dónde aparecen?

Los sitios más frecuentes de aparición de úlceras por presión son cóccix, nalgas, talones, espalda, nuca y pabellones auriculares.

¿Por qué es importante prevenirlas?

Las úlceras por presión pueden aparecer rápidamente, por lo tanto, es importante prestar atención a los signos de advertencia y actuar de inmediato para prevenir que aparezcan o empeoren ya que pueden afectar la salud y demorar la recuperación además de que pueden conducir a una estadía prolongada en el hospital.

Las ulceras por presion a menudo aparecen insignificantes, comienzan sólo con enrojecimiento, pero pueden esconder una lesión mayor debajo de la piel, pueden ser dolorosas y se pueden infectar causando algunas veces infecciones en los huesos.

En casos graves, se pueden extender profundamente bajo la piel y destruir los músculos y/o huesos subyacentes.

Evolución de las úlceras por presión

Las úlceras por presión pueden clasificarse en cuatro categorías o estadios, dependiendo de los tejidos afectados.

Estadio I. Enrojecimiento que no palidece a la presión, la piel esta intacta.

Estadio II. Pérdida parcial del grosor de la piel, que afecta a la epidermis, a la dermis o ambas, las cuáles son capas de la piel. La úlcera es superficial y se presenta clínicamente como una abrasión o una flictena (ampolla o ámpula).

Estadio III. Pérdida del grosor completo de la piel lográndose visualizar el tejido graso.

Estadio IV. Destrucción extensa, necrosis de tejidos o lesión del músculo del hueso o de las estructuras de soporte.

¿Cómo se previenen?

Aseo de la piel con agua y jabón suave prestando atención a los pliegues cutáneos secando sin frotar fuerte y posteriormente lubricar la piel.