
¿Qué son las lesiones por presión?

Las lesiones por presión (úlceras de decúbito, úlcera por presión o escaras de decúbito) ocurren cuando la presión sobre la piel interrumpe el suministro de sangre. Suelen producirse en las zonas en las que los huesos se encuentran más cerca de la superficie (prominencias óseas). Esto hace que la piel y el tejido debajo de esta se rompan. Las lesiones por presión suelen producirse cuando se mantiene acostado o sentado en la misma posición durante demasiado tiempo. Estas lesiones pueden ser dolorosas y tardar mucho en sanar. Pero hay muchas cosas que pueden hacerse para prevenirlas.

¿Quién está en riesgo?

Cualquier persona que no pueda moverse libremente corre el riesgo de tener lesiones por presión. Estas lesiones afectan principalmente a:

- Personas confinadas a una cama o una silla de ruedas
- Personas que no son capaces de moverse por sí solas

Otros factores de riesgo:

- Irritación en la piel causada por pérdidas de orina o de materia fecal
- Nutrición deficiente
- Enfermedad vascular
- Pérdida de la sensibilidad en la piel
- Tabaquismo
- Diabetes
- Mayor de 65 años
- Infección local
- Demencia

El papel que usted desempeña

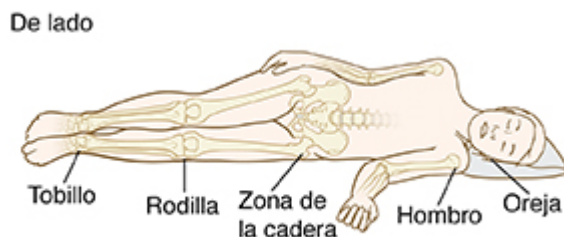
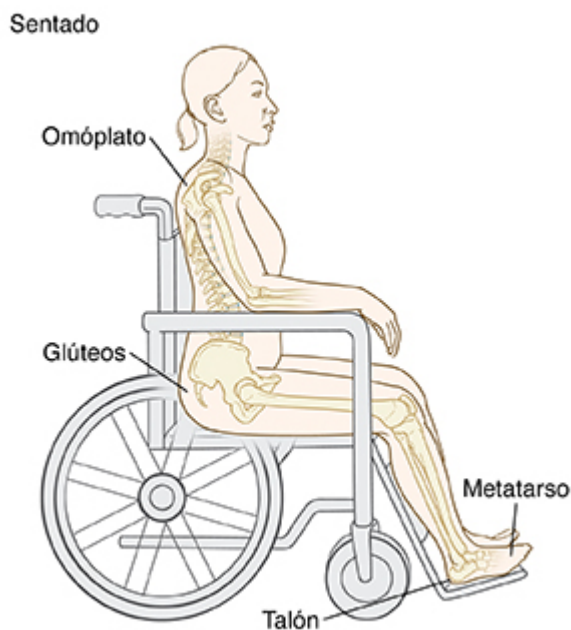
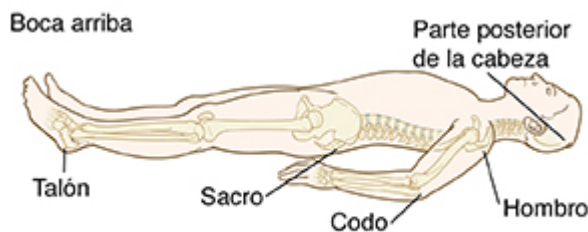
Usted debe impedir que se formen las lesiones por presión. Esto significa que debe hacer lo siguiente:

- Cambie de posición a menudo.
- Limite el tiempo que pasa sentado en el mismo lugar.
- Póngase de pie y muévase o camine tanto como pueda.
- Proporcione apoyo al cuerpo con almohadas o almohadones.
- Evite la fricción y el deslizamiento cuando se mueve en la cama o en una silla.
- Mantenga la piel limpia y seca.

- Use ropa que le quede bien. No use ropa holgada y abultada o demasiado apretada.
- Lleve una dieta saludable y manténgase en movimiento.
- Revise la piel dos veces al día para comprobar que no esté lesionada.
- Controle la diabetes y otros problemas de salud que lo hagan más susceptible a tener una lesión por presión.

Dónde aparecen las úlceras por presión

Las úlceras por presión se forman en el punto en que el hueso comprime la piel contra la cama o la silla. Es más probable que esto suceda en las partes del cuerpo que tienen menos acolchonamiento entre la piel y el hueso. Esto incluye la cabeza, los pies y alrededor de articulaciones como el hombro, la cadera y la rodilla.



Cuándo debe llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica cuando vea cualquiera de los siguientes signos o síntomas:

- Enrojecimiento que no desaparece después de haber eliminado la presión
- Piel cortada, agrietada o rota
- Piel roja y reluciente adolorida, caliente al tacto, que se siente esponjosa o dura
- Falta de sensibilidad en la piel
- Zona oscura en la piel
- Cualquier herida con supuración o que tenga mal olor