

# Instrucciones de alta para la úlcera por presión

Le diagnosticaron una úlcera por presión. También se conocen como escaras de decúbito o úlceras de decúbito. Este tipo de úlcera consiste en una desintegración de la piel y de los tejidos. Las úlceras por presión pueden producirse cuando una persona no puede moverse para cambiar de posición. O cuando debe pasar mucho tiempo en la cama o en una silla. Esto es lo que usted puede hacer para prevenir, vigilar o ayudar a curar este tipo de úlceras.

## Cómo prevenir las úlceras por presión

- Revísese el cuerpo todos los días para ver si hay signos de enrojecimiento de la piel o heridas abiertas.
- Cambie la posición del cuerpo al menos cada 2 horas. Si no puede moverse solo, pida a otra persona que lo ayude.
- Si tiene que estar sentado en una silla por mucho tiempo, cambie de posición cada 15 minutos. Si no puede moverse solo, pida que alguien lo mueva por lo menos una vez por hora.
- Infórmese sobre productos que reducen la presión sobre su piel. Entre ellos, se encuentran algunos tipos de colchones y cojines de espuma o gel para sillas.
- Pregunte por los vendajes preventivos de poliuretano. Estos vendajes pueden colocarse en las zonas de hueso con mayor riesgo, como el hueso grande en la base de la columna vertebral (sacro).
- No use cojines de forma redonda con apertura en el medio ni cualquier tipo de cojín que no le brinde apoyo completo.
- Ejercite su cuerpo para mantenerlo tan flexible como le sea posible. Esto también mejora el flujo de sangre hacia todas las partes del cuerpo. Haga ejercicios de tensión y relajamiento de los músculos. Mueva los dedos de las manos y de los pies. Haga ejercicios de rotación de las muñecas y los tobillos. Pida ayuda si no puede hacerlos solo.
- Si lo necesita, pida a un amigo, a un familiar o a la persona que lo cuida que le flexionen y le estiren los brazos y las piernas a diario. Esto ayudará a evitar la rigidez.
- Mantenga su piel limpia e hidratada. Pregunte al proveedor de atención médica acerca de los productos que puede usar para limpiarse y protegerse la piel.
- Aliméntese con una dieta sana y beba mucha agua para mantenerse hidratado. Si el proveedor de atención médica se lo aconseja, consulte con un nutricionista.

## Preste atención a los signos de úlceras por presión

Las siguientes afecciones aumentan las probabilidades de tener úlceras por presión:

- Partes del cuerpo con poca o ninguna sensación

- Partes del cuerpo que reciben presión constante como consecuencia de la posición o de ciertos dispositivos de asistencia
- Una lesión nueva en la piel o que vuelve a aparecer

Preste atención a los signos de úlceras por presión, por ejemplo:

- Una zona oscura o enrojecida en la piel que no mejora dentro de los 30 minutos después de disminuir la presión en el lugar
- Piel con grietas, ampollas, raspones o quebraduras
- Úlcera abierta que supura

## Ayúdese a sanar

- Elimine la presión sobre la úlcera y las zonas que la rodean. Si la úlcera está en la espalda acuéstese boca abajo o de lado. Las úlceras por presión no sanan a menos que elimine la presión. Debe tener cuidado de que las zonas afectadas no reciban presión en ningún momento.
- Mantenga la úlcera limpia y seca. Protéjala de la orina, de las heces y de la humedad.
- No masajee la zona que rodea la úlcera. Esto puede causar mayor daño al tejido.
- No masajee las zonas del cuerpo donde hay hueso cerca de la piel. Es decir, las zonas en que el hueso está inmediatamente debajo de la piel y hace presión contra esta.
- No toque ni trate de quitar las costras sin la supervisión del personal médico.
- Consulte con el proveedor de atención médica acerca de los productos que se usan para sanar las úlceras por presión. También existen productos que protegen de infecciones la zona y la piel que rodea la úlcera.

## Atención de seguimiento

Las llagas pequeñas y superficiales pueden sanar sin complicaciones. Pero las úlceras por presión más graves requieren un seguimiento minucioso. Estas úlceras tienden a empeorar con rapidez y a infectarse. Programe una cita de seguimiento según le indique el proveedor.

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame de inmediato al proveedor si presenta alguno de los siguientes síntomas:

- Fiebre de 100.4° F (38°C) o superior, o según le indique el proveedor de atención médica. Si tiene escalofríos, tómese la temperatura.
- Líquido, sangre u olor en la úlcera
- Enrojecimiento o hinchazón alrededor de la úlcera
- Mareos, sensación de aturdimiento o desmayos

- 
- Tejidos más profundos o hueso visibles en la úlcera