

Úlceras por presión

Información para el paciente
y para el cuidador



**Govern
de les Illes Balears**

Conselleria de Salut i Consum





EDITA:

Conselleria de Salut i Consum. Servei de Salut.

DIRECCIÓN DEL PROYECTO:

«Prevención y tratamiento de úlceras por presión en el Servicio de Salud de las Illes Balears»

María Trinidad Baena Panadero
Enfermera. Subdirectora asistencial de Enfermería
Servicios Centrales. Servicio de Salud

COORDINACIÓN DE ESTE MANUAL:

Antònia M. Tomàs Vidal
Enfermera. Adjunta a la Subdirección de Enfermería
Servicios Centrales. Servicio de Salud

DISEÑO Y MAQUETACIÓN:

Intelagencia Publicidad.

IMPRIME:

GraficArt

DEPÓSITO LEGAL:

PM 223-2007

ISBN:

978-84-690-4585-5

Autoría

- **Amelia Pérez Álvarez**
Enfermera. Complejo Hospitalario de Mallorca.
Servicio de Salud
- **Antònia M. Tomàs Vidal**
Enfermera. Servicios Centrales. Servicio de Salud
- **Begoña Alonso Zulueta**
Enfermera y dietista. Hospital Universitario Son Dureta.
Servicio de Salud
- **Catalina Matamalas Massanet**
Enfermera. Hospital de Manacor. Servicio de Salud
- **Josefina Cardona Roselló**
Enfermera. Hospital Can Misses. Servicio de Salud
- **Juan Massot Jofre**
Enfermero. Hogar de Ancianos. Instituto de Servicios
Sociales
- **Joan Santamaria Semís**
Médico. Complejo Hospitalario de Mallorca.
Servicio de Salud
- **M^a Concepción Rodríguez Cancio**
Enfermera. Hospital Universitario Son Dureta.
Servicio de Salud
- **M^a Dolores García Raya**
Enfermera. Hospital Son Llàtzer. Servicio de Salud
- **M^a Jesús Martínez Bonilla**
Enfermera. Hospital de la Cruz Roja
- **M^a Soledad Hernández Yeste**
Enfermera. Atención Primaria. Servicio de Salud
- **María Adrover Rigo**
Farmacéutica. Hospital Son Dureta. Residencia La
Bonanova
- **Reyes Marín Fernández**
Enfermera. Hospital Sant Joan de Déu

Revisión lingüística

- **Bartomeu Riera Rodríguez**
Asesor lingüístico. Servicios Centrales. Servicio de Salud

Agradecimientos a:

- **Ana María Acosta Arrieche**
Educadora social
- **Catalina Pizà Terrades**
Administrativa. Servicios Centrales. Servicio de Salud
- **Josefa Ferrer Guasch**, que ya no está entre nosotros, y a sus sobrinos Joan y Pep.

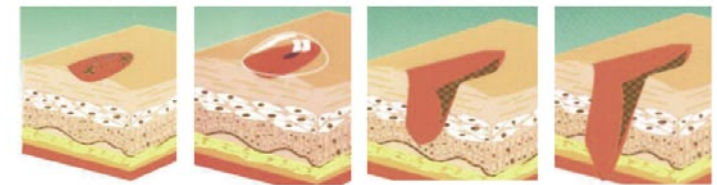
Índice

¿Qué son las úlceras por presión?	9
¿Por qué aparecen?	10
¿Quién tiene más riesgo de padecerlas?	11
¿Cómo son las úlceras por presión?	12
¿Dónde se producen con mayor frecuencia?	13
¿Cómo se pueden evitar?	14
1. Cuidando la piel cada día	15
2. Controlando la incontinencia	18
3. Aportando nutrientes y líquidos	20
4. Disminuyendo la presión	22
¿Qué hacer en caso de que aparezcan úlceras?	28
Cúidese	29
¿A quién se puede solicitar ayuda?	32
Datos de interés	32
Notas	34
Bibliografía	35

¿Qué son las úlceras por presión?

Son lesiones que se producen en la piel y en los tejidos que están por debajo de ella, provocadas por la presión de una superficie dura que está en contacto con una parte del cuerpo.

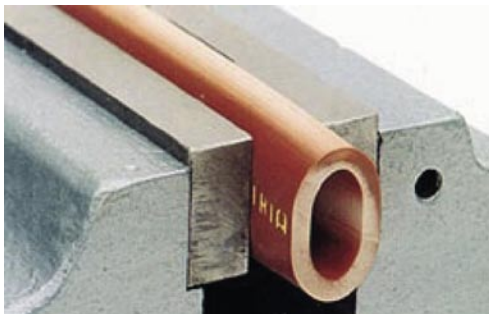
Popularmente se las conoce como «llagas» y aparecen cuando una persona está en la misma postura sobre una superficie dura durante largos períodos de tiempo.



Hay dos factores principales que influyen en la aparición de una úlcera por presión: la presión y el tiempo

¿Por qué aparecen?

Por la presión que soporta una zona del cuerpo (generalmente una prominencia ósea) de manera constante durante mucho tiempo, lo cual produce la disminución del riego sanguíneo y del aporte de oxígeno a los tejidos.



¿Quién tiene más riesgo de padecerlas?



Las personas que permanecen mucho tiempo en cama o sentadas en una silla y tienen dificultades para cambiar de postura por sí mismas.

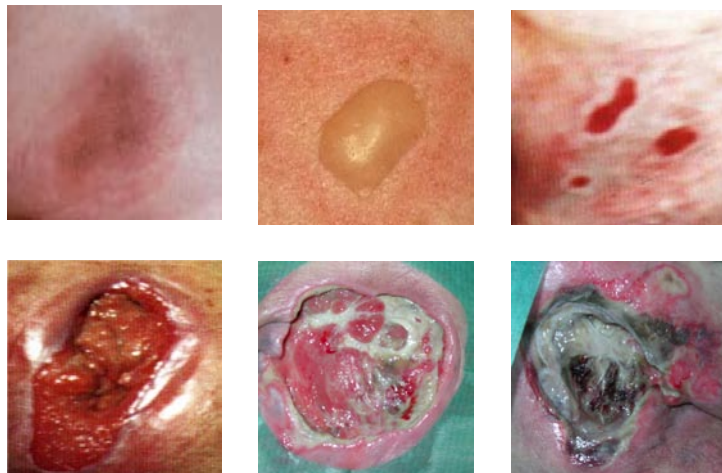
Además, otros factores incrementan el riesgo porque aumentan la vulnerabilidad de la piel a las lesiones:

- La humedad (la orina, las heces, el sudor y los exudados) irrita la piel.
- La malnutrición y la escasa ingesta de líquidos debilitan los tejidos.
- Las enfermedades de los sistemas circulatorio y respiratorio disminuyen la oxigenación de los tejidos.
- Las enfermedades neurológicas disminuyen la sensibilidad. Un grupo especial de pacientes de riesgo son los lesionados medulares
- La edad avanzada.

¿Cómo son las úlceras por presión?

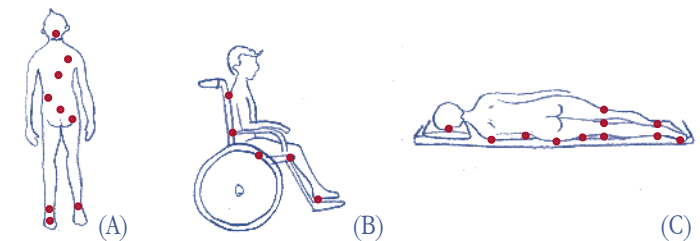
En los primeros momentos de su aparición, se observa un enrojecimiento de la piel en la zona de apoyo, que no desaparece al suprimir la presión. Este enrojecimiento puede evolucionar hasta convertirse en una herida profunda, que puede llegar a afectar al músculo y al hueso.

También es posible que, en lugar de enrojecimiento, aparezca directamente una ampolla.



¿Dónde se producen con mayor frecuencia?

Lo más frecuente es que aparezcan en las zonas de prominencias óseas, como las caderas, los talones, la espalda y la parte inferior de la espalda (sacro).



Los puntos rojos de las imágenes indican las zonas de presión cuando una persona está acostada boca arriba (A), sentada (B) y acostada de lado (C).

¿Cómo se pueden evitar?

Las úlceras por presión son evitables en la mayoría de los casos.

Es posible conseguir que no aparezcan:

1. Cuidando la piel cada día:

Hay que revisarla, limpiarla e hidratarla.

2. Controlando la incontinencia:

Es necesario aplicar productos para controlar la humedad y usar ropa de tejidos naturales.

3. Aportando nutrientes y líquidos:

Debe ofrecerse al paciente una dieta equilibrada y muchos líquidos.

4. Disminuyendo la presión:

Hay que estimular la actividad, hacer cambios de postura y usar colchones y cojines especiales y sistemas de protección local.

1. Cuidando la piel cada día.

Revisión diaria

Hay que observar especialmente las zonas de mayor riesgo:

- Relieves óseos (sacro, caderas, talones, tobillos, codos).
- Partes del cuerpo en contacto con humedad por incontinencia, transpiración, estomas, secreciones...
- Piel seca y cicatrices (de úlceras por presión anteriores o de otras heridas).



Es imprescindible detectar zonas rojas, rozaduras, ampollas y pérdida de piel.

Las personas con lesión medular que tengan pérdida de sensibilidad y no sientan dolor han de prestar una especial atención a la aparición de rojeces o alteraciones de la piel

Higiene

Hay que lavar la piel cada día y mantenerla siempre limpia y seca:

- Utilice agua tibia, jabón neutro y una esponja suave.
- Aclare la piel correctamente para eliminar los restos de jabón.
- Séquela con una toalla suave: evite frotarla y deje que la toalla absorba el agua por contacto.
- Compruebe que la piel queda bien seca, sobre todo en las zonas de pliegues.



Hidratación

- Después de la higiene, hay que hidratar la piel cada día con crema hidratante. Así se evita que la piel se seque y que se produzcan escozor o grietas.
- Debe extenderse suavemente la crema hasta que se absorba totalmente, sin dar masajes sobre las prominencias óseas.

Usar colonias, alcohol o polvos de talco está contraindicado. Son productos perjudiciales porque resecan e irritan la piel

El personal de enfermería valorará el uso de productos específicos para hidratar las zonas de riesgo (ácidos grasos hiperoxigenados)

2. Controlando la incontinencia

Control de la humedad

- Aplique productos para controlar la humedad.

La piel de las zonas que están en contacto con la humedad es más frágil porque esta la reblandece. Si aparece una herida, es más probable que se infecte

- En el caso de que el paciente sufra incontinencia urinaria o fecal, es necesario utilizar el dispositivo más adecuado para evitar la humedad (pañales absorbentes, sondas, colectores o tapones rectales), que debe cambiarse siempre que sea necesario.
- En cada cambio de dispositivo hay que hacer una higiene correcta de la piel, limpiando e hidratando bien la zona circundante.

Si el paciente tiene diarrea, se debe informar de ello al personal de enfermería para que valore la necesidad de aplicar cremas de barrera

Ropa de tejidos naturales

- Utilice sábanas y ropa interior de tejidos naturales y suaves (algodón), y manténgalas limpias, secas y sin arrugas.



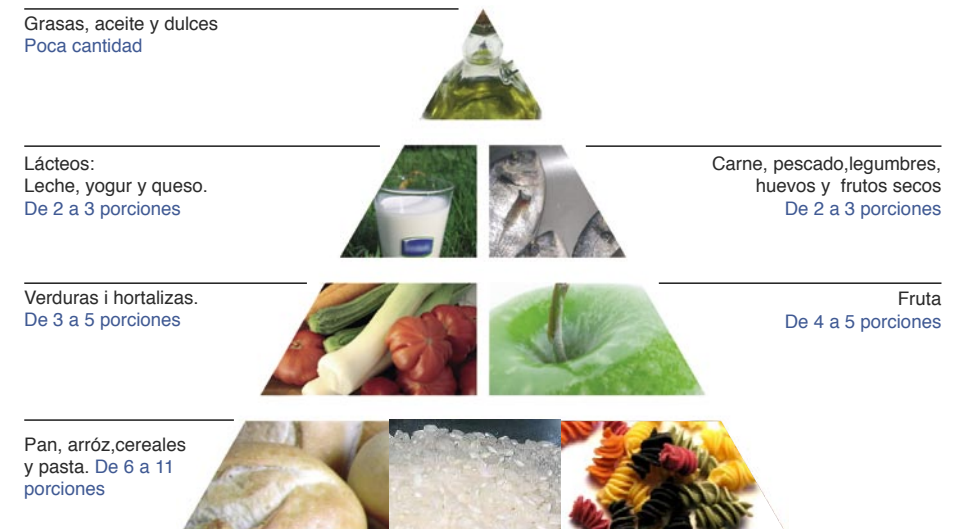
3. Aportando nutrientes y líquidos

Dieta equilibrada

- La dieta debe contener el tipo de alimentos y la cantidad necesaria que aporten los nutrientes que se necesitan, evitando el sobrepeso o la pérdida de peso excesiva.
- Es importante asegurar el aporte diario de proteínas (carne, pescado, huevos y lácteos), vitaminas y minerales (frutas, verduras y hortalizas frescas).
- Además, la alimentación debe ajustarse a las preferencias del paciente y a su condición de salud.
- La alimentación equilibrada es imprescindible para el tratamiento de las úlceras. Si no hay un aporte adecuado de nutrientes, el organismo es más vulnerable a la infección y el proceso de reparación de los tejidos se lleva a cabo con mayor dificultad.

Si el paciente no puede seguir una dieta adecuada, es necesario informar de ello al personal médico o de enfermería

En la pirámide aparecen representados los diferentes grupos de alimentos y la importancia cuantitativa que deben tener en la alimentación.



Abundantes líquidos

- Hay que ofrecer al paciente muchos líquidos (agua, zumos, infusiones): debe beber al menos un litro y medio al día.

Es aconsejable llevar un control por escrito de la cantidad de alimentos y de líquidos que el paciente toma

4. Disminuyendo la presión

Actividad

- Si el paciente puede hacer movilizaciones por sí mismo, hay que fomentar y facilitar la movilidad y la actividad física, en la medida de lo posible, y animarle a que haga movilizaciones con frecuencia.



- Si debe permanecer mucho tiempo sentado o encamado, y puede moverse, recomíendele que cambie los puntos de apoyo en la cama o en la silla cada 15 o 30 minutos.

**El dolor dificulta la movilidad.
Informe al personal médico o de enfermería si el paciente sufre dolor**

Cambios de postura

Los cambios de postura son imprescindibles tanto en la prevención como en el tratamiento de las úlceras por presión

- Ayude a cambiar de postura al paciente que está en cama o sentado, si no puede hacerlo por sí mismo.
- Cambie de postura al paciente cada 2 o 3 horas.
- Evite colocar al paciente sobre las úlceras para no interferir en la curación.
- Mantenga la alineación del cuerpo del paciente.
- Movilice al paciente siguiendo una rotación establecida: costado derecho, tendido boca arriba y costado izquierdo.
- Al hacer el cambio de postura, no arrastre el cuerpo del paciente: móvilo utilizando una sábana doblada para evitarlo.

• Tumbado boca arriba

- La cabecera de la cama debe estar lo más plana posible (no hay que elevarla más de 30°).



Si se eleva durante las comidas, no hay que mantener esta posición durante más de una hora



- Coloque un cojín bajo las piernas, dejando los talones al aire, sin contacto con la cama.



• Tumbado de costado

- Ponga al paciente de costado girándolo en bloque para mantener la alineación corporal.
- Coloque una almohada paralela a la espalda.
- Saque el hombro sobre el que se apoya el cuerpo.
- Coloque una almohada entre las piernas.



• Sentado

- Coloque al paciente apoyado en el respaldo del asiento, con la espalda lo más recta posible.
- Para descargar la presión sobre las nalgas, ínstelo a que las mueva de un lado a otro cada 15 minutos. Si el paciente no puede hacerlo por sí mismo, ayúdele a hacerlo como mínimo una vez cada hora.
- Utilice cojines especiales para reducir el efecto de la presión.



No utilice cojines con forma de flotador, porque favorecen la aparición de úlceras, ya que dificultan el riego sanguíneo

Colchones y cojines especiales

En el mercado se pueden encontrar superficies especiales (colchones, colchonetas y cojines) que ayudan a disminuir la presión. El personal de enfermería le informará sobre ellas, aclarará todas sus dudas y le recomendará, si es necesario, la superficie más adecuada al estado de salud del paciente.

Recuerde que las superficies especiales no sustituyen los cambios de postura, que deben hacerse siempre



Sistemas de protección local

En las zonas con riesgo especial para desarrollar úlceras por presión se pueden utilizar sistemas de protección local (apósitos, taloneras y coderas). Estos dispositivos deben cumplir los requisitos siguientes:

- Facilidad para retirarlos, con el fin de revisar la piel cada día.
- Suavidad, para que no irriten la piel.
- Forma de sujeción que no presione la zona.

Se desaconseja vendar los talones, porque dificulta inspeccionarlos diariamente



¿Qué hacer en caso de que aparezcan úlceras?

Si detecta enrojecimiento de la piel, una zona azulada o una ampolla, informe inmediatamente al personal médico o de enfermería.

Si esto ocurre, se deben reforzar las medidas de prevención, ya que hay riesgo de que aparezcan más úlceras.

El personal de enfermería diseñará un plan de cuidados para el control y el seguimiento de la úlcera, y le informará de todos los aspectos que debe observar:

- mal olor de la úlcera
- dolor en la zona ulcerada
- zona alrededor de la úlcera enrojecida o caliente
- líquido que sobresale del apósito
- fiebre

También le enseñará cómo hacer una cura cuando sea necesaria.

Cúidese.

Piense en usted

Cuidar a un paciente provoca desgaste y cansancio. Es normal que se generen emociones contradictorias (por ejemplo amor e irritabilidad) como consecuencia de convivir y cuidar a un ser querido; por ello puede que usted se sienta abrumado.



Cada persona experimenta sentimientos diferentes; hay que contar con ellos y aprender a manejarlos buscando vivencias positivas (distracciones, cariño, ilusiones...).

Puede que sienta alguna de las emociones siguientes:

• Tristeza

Es un sentimiento lógico, pero no debe abandonarse a la tristeza. La melancolía le empañará la vida y no le permitirá disfrutar de otros momentos felices.

• Preocupación

Es inevitable estar preocupado, pero hay que vivir el presente sin dejarse enredar por un futuro incierto.



• Soledad

Al cuidar a una persona dependiente, el cuidador tiende a salir menos de casa. Asista a reuniones (en asociaciones, centros recreativos, etc.), quede con amigos, vecinos. Busque nuevos amigos que vivan la misma situación.

• Irritabilidad

También puede estar molesto al considerar que las responsabilidades del cuidado del paciente no están bien repartidas. Es necesario que hable de ello con las personas implicadas en el cuidado para que compartan las tareas.

• Culpabilidad

El sentimiento de culpa aparece con facilidad, sobre todo cuando se cuida a un ser querido.

Se presenta debido al alto nivel de exigencia que el cuidador se impone a sí mismo. Debe asumir el sentimiento de culpa como inevitable y recordar que nos sentimos más culpables cuanto más queremos a la persona que cuidamos.

Recuerde que, para poder cuidar al paciente, usted debe estar bien

Los cuidadores que tienen satisfechas las necesidades de descanso, ocio, apoyo emocional, etc., disponen de más energía

- Descanse cada día lo suficiente.
- No se aíle.
- Procure mantener alguna de las actividades que siempre le han gustado.
- Evite tomar medicación por su cuenta; si se encuentra mal, visite al médico.

Una persona serena irradia armonía; si además se ríe, relajará el ambiente. El paciente y usted vivirán mejor con su alegría

¿A quién se puede solicitar ayuda?

Solicite ayuda al personal de enfermería, ya que puede aclararle todas sus dudas y ponerle en contacto con el trabajador social de la zona. También puede informarle sobre los distintos recursos de ayuda a las personas dependientes y explicarle los trámites que debe hacer para tener acceso a estos.

Datos de interés

Centro:

Nombre de su enfermero o enfermera:

Teléfono de contacto:

