

*Nuestro  
Programa de  
Prevención de  
Úlceras por  
Presión ayuda  
a mantenerlo  
seguro durante  
su estadía en el  
hospital.*

## Prevención de Lesiones de Presión

Una lesión de presión es un área de daño a la piel y del tejido que está bajo ésta. Esto generalmente sucede en un área del cuerpo con huesos. Puede aparecer cuando hay tensión en la piel a causa de:

- Presión constante
- Fricción contra una superficie
- Demasiada humedad
- Mala nutrición
- Mala circulación de la sangre

La piel puede ponerse roja y caliente al tacto o puede abrirse y formarse una úlcera o herida.

Cualquier persona puede contraer una lesión de presión. Pero algunas personas son más propensas a desarrollarlas que otras.

Lo siguiente puede incrementar el riesgo que tiene una persona en desarrollar una lesión de presión:

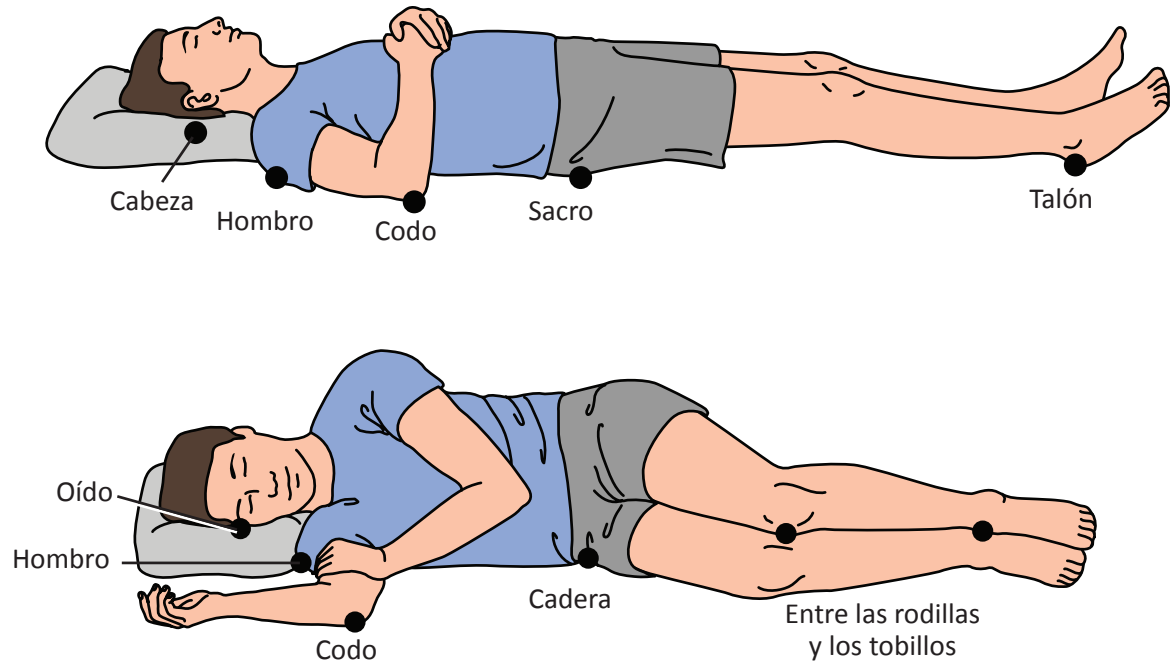
- Mala nutrición
- Humedad en el área (es decir, debido al sudor o pérdida del control intestinal o de la vejiga)
- Falta de movilidad (no poder cambiar de posición sin ayuda)
- Historial de lesiones de presión
- Largos periodos de tiempo en una silla/cama o en la misma posición
- Menor sensación de un área del cuerpo
- Alerta mental reducida
- Edad avanzada
- Enfermedades crónicas

Cuando una persona está limitada a permanecer en cama, por lo general las úlceras se desarrollan en:

- Parte trasera de la cabeza
- Omoplatos
- Hueso(s) de la cadera
- Sacro (zona lumbar)
- Orejas
- Entre las rodillas
- Codos
- Talones

Ver Figura 1 en la página siguiente.

**Figura 1**

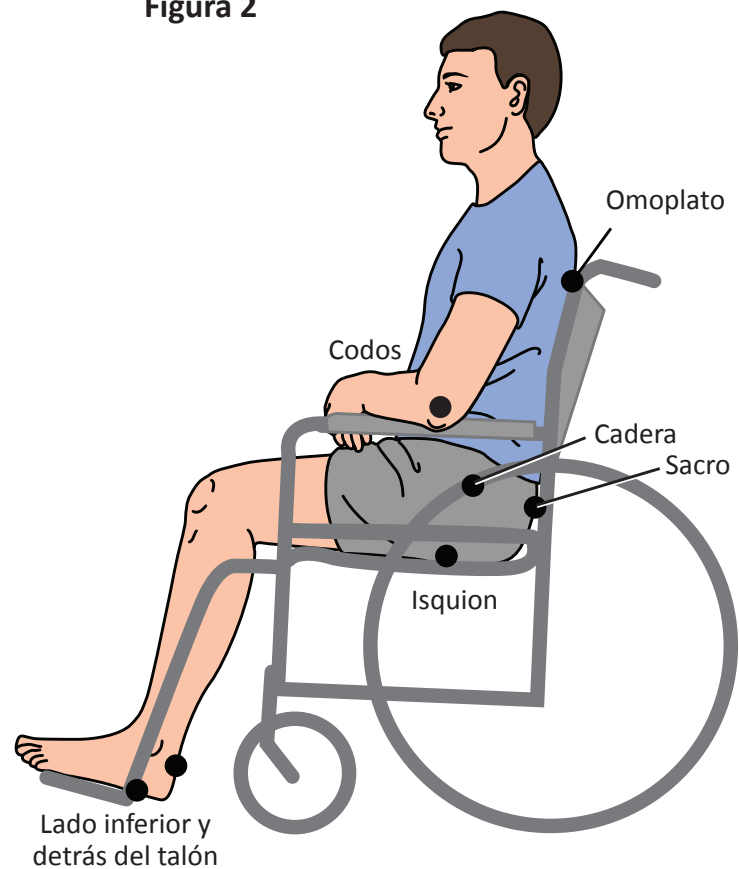


Las personas que pasan largos periodos de tiempo en una silla/silla de ruedas tienen úlceras que se forman en la piel sobre:

- Omoplatos
- Codos
- Sacro (zona lumbar)
- Isquion
- Talones

Vea la Figura 2.

**Figura 2**



## En el hospital

### **Prevención**

El Programa de Prevención de Lesiones de Presión en el Northwestern Memorial Hospital se creó para hacer su estadía en el hospital lo más segura posible.

El primer paso implica su evaluación de riesgos. El enfermero le preguntará acerca de:

- Sus hábitos para comer
- Qué tan bien se mueve, camina, cambia de posición
- Problemas de control intestinal o de la vejiga
- Aberturas actuales en la piel
- Antecedentes de enfermedades crónicas

Con base en su riesgo, se aplicará un plan para prevenir la abertura de la piel. Este plan cambiará según cambie su condición.

### **Dieta**

Una dieta sana es la clave para la prevención y el tratamiento de las lesiones de presión. Asegúrese de comer suficientes proteínas (por ejemplo, pollo, pescado, queso, yogurt) y de beber suficientes líquidos. Su médico que puede recetar suplementos que proporcionen nutrientes adicionales.

### **Posición**

Si usted pasa largos periodos de tiempo en la cama o silla, el personal podrá:

- Voltearlo/cambiarlo de posición cuando menos cada 2 horas.
- Mantener la cabecera de su cama en un ángulo de 30 grados o menos (excepto durante los alimentos o por otros motivos médicos). Esta posición ayuda a prevenir que usted se deslice sobre la cama y haga fricción con las sábanas.
- Utilizar almohadas, cuñas de espuma, botas, y/o un cojín de la silla para:
  - Limitar la presión sobre las partes huesudas y las zonas enrojecidas.
  - Reducir la presión entre:
    - El colchón/silla y su cuerpo.
    - Brazos, piernas y el resto de su cuerpo.

### **Cuidado de la piel**

El personal podrá:

- Mantener su piel limpia y seca.
- Utilizar almohadillas debajo y entre los pliegues de la piel para eliminar la humedad de la piel.
- Aplicar crema o un ungüento para prevenir la resequedad de la piel o para proteger su piel de las heces u orina.
- Aplicar vendajes de protección en zonas óseas.

## ***Su función***

Para ayudar a prevenir las lesiones de presión, usted puede ayudar al:

- Comer los alimentos saludables que se suministran.
- Informar al personal sobre cualquier suciedad o enrojecimiento/incomodidad en la piel.
- Cambiar seguido de posición. Pedir ayuda al personal según sea necesario. Luego se pueden tomar medidas para reducir la presión y la fricción de las sábanas sobre su piel.

## **En el hogar**

Algunos de estos mismos lineamientos de cuidado se pueden usar en el hogar para prevenir las lesiones de presión en usted mismo o sus seres queridos. El enfermero con gusto le explicará estos métodos para que usted o un familiar los puedan usar en el hogar.

La prevención incluye:

- Evitar la presión sobre las áreas huesudas de la piel.
- Cambiar de posición cada 1 a 2 horas.
- Mantener la piel limpia y seca.
- Utilizar crema para evitar la resequedad o usar un ungüento para proteger la piel de las heces y orina.
- Revisar diariamente si la piel está enrojecida o abierta.
- No masajee las áreas óseas o enrojecidas de la piel.
- Comer alimentos saludables.
- Colocar almohadas debajo de las pantorrillas para evitar la presión sobre los talones. Elevar los talones de cualquier superficie. No coloque almohadas debajo de las rodillas.

Hable con su médico o enfermero sobre el uso adecuado de cojines especiales (espuma, aire, etc.). No utilice cojines en forma de rosquilla.