



Visite www.paralysis.org, la página web de la Fundación Christopher y Dana Reeve.

Cuidado de la Piel (Escaras por Presión)

Las personas con parálisis tienen un mayor riesgo de desarrollar problemas en la piel. La movilidad limitada, junto con las alteraciones en la sensación, puede provocar escaras o úlceras por presión, que pueden ser una complicación devastadora.

La piel, el sistema de órganos más extenso del cuerpo, es resistente y flexible. Protege los tejidos subyacentes contra el aire, el agua, las sustancias extrañas y las bacterias. Es sensible a las lesiones y tiene una notable capacidad para repararse por su cuenta. Pero la piel simplemente no puede soportar una presión prolongada.

Las úlceras por presión incluyen daño en la piel y en el tejido subyacente. Las úlceras por presión también se denominan escaras, decúbitos o úlceras por decúbito y, según su gravedad, varían desde leves (un enrojecimiento poco importante en la piel) hasta graves (cráteres profundos que pueden infectarse hasta llegar al músculo y al hueso). La presión sostenida sobre la piel comprime los pequeños vasos sanguíneos que le suministran nutrientes y oxígeno. Cuando la piel carece de sangre por demasiado tiempo, el tejido muere y se forma una úlcera por presión.

Hay otros factores que también provocan úlceras por presión. Deslizarse en una cama o en una silla puede hacer que los vasos sanguíneos se estiren o plieguen, provocando úlceras por presión. Se puede producir una abrasión cuando se arrastra a una persona sobre una superficie en lugar de levantarla. Un golpe o una caída pueden causar daños a la piel que no se ven inmediatamente. Las escaras por presión también pueden ser causadas por la ropa, los soportes u objetos duros que aplican presión sobre la piel. Además, las personas con sensibilidad limitada tienden a sufrir lesiones en la piel por quemaduras.

El daño en la piel por la presión habitualmente comienza en lugares del cuerpo donde los huesos están cerca de la superficie de la piel, como en la cadera. Estas prominencias óseas aplican presión sobre la piel desde el interior. Si existe una superficie dura también en el exterior, la piel se comprime y queda sin circulación. Como la velocidad de la circulación también está reducida por la parálisis, llega menos oxígeno a la piel, reduciendo la resistencia de la piel. El cuerpo intenta compensar enviando más sangre a la zona. Esto puede producir inflamación, lo que representa mayor presión todavía sobre los vasos sanguíneos.

Una escara en la piel comienza como una zona roja en la piel. Esta zona enrojecida puede estar dura o caliente. Si tiene piel negra, la zona puede aparecer lustrosa. En esta etapa, el avance es reversible: la piel recupera el color normal si se quita la presión.

Si no se quita la presión, es posible que se forme una ampolla o una costra; esto significa que el tejido subyacente está muriendo. Retire toda la presión de la zona y consulte al médico.

En la etapa siguiente, se forma un orificio (una úlcera) en el tejido muerto. Frecuentemente, este tejido muerto es pequeño en la superficie de la piel. El tejido dañado puede extenderse hasta el hueso.

Una escara en la piel puede significar varias semanas de hospitalización o de reposo en cama para que la escara cicatrice. Las escaras por presión complejas pueden requerir cirugía o injertos de piel. Todo esto puede costar mucho dinero y significar tiempo valioso sin trabajar, ir a la escuela o estar con la familia.

Es importante observar que los problemas de piel casi siempre se pueden prevenir con una inspección rutinaria de la piel y con los equipos adecuados. Se dispone de una amplia variedad de superficies de apoyo que alivian la presión, incluso camas, colchones, cubiertas para colchones o cojines para asientos especiales, para soportar el peso del cuerpo en la cama o en una silla.

La primera línea de defensa es ser responsable por el cuidado de la piel.

La piel se mantiene saludable con una buena dieta, una buena higiene y alivio regular de la presión. En primer lugar, mantenga la piel limpia y seca. La piel húmeda con transpiración o secreciones corporales tiene más probabilidades de agrietarse.

Tome abundante líquido; una herida o escara que está cicatrizando puede perder más de un cuarto de galón (1 litro) de agua al día. Tomar entre 8 y 12 vasos de agua por día no sería demasiado. Nota: la cerveza y el vino no cuentan. El alcohol en realidad hace *perder* agua o lo deshidrata.

Controle también el peso. Una persona demasiado delgada pierde el acolchado entre los huesos y la piel; en estas condiciones, es posible que incluso pequeñas presiones agrieten la piel. El exceso de peso también implica un riesgo. Mayor peso puede significar más acolchado pero también más presión.

No fume. Fumar estrecha los vasos sanguíneos, lo cual limita la cantidad de nutrientes que llega a la piel. Las investigaciones muestran que los fumadores empedernidos tienen más tendencia a sufrir escaras en la piel.

Fuentes: Red de Información sobre Lesiones en la Médula Espinal, Hospital Craig, Biblioteca Nacional de Medicina, Escuela de Medicina de la Universidad de Washington, Departamento de Rehabilitación

Palabras Claves para Búsquedas

Úlcera por decúbito, escaras por presión, úlcera de decúbito, llagas, cuidado de heridas, rupturas de la piel, úlcera por presión.

Enlaces (En Español)

<https://craighospital.org/resources/topics/skin>

Craig Hospital: Recursos para la Piel

El Hospital Craig proporciona diferentes hojas de datos sobre el cuidado de la piel y temas relacionados.

<http://uwmsktc.washington.edu/sci-factsheets>

Cuidado de la Piel y Úlceras por Presión

Distintas hojas de datos al respecto, por el Sistema Modelo de Lesión de la Médula Espinal de la Universidad de Washington, un programa del Instituto Nacional de Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación.

<http://es.familydoctor.org/familydoctor/es/healthcare-management/end-of-life-issues/pressure-sores.html>

Family Doctor.org: Llagas por Presión

<http://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/trastornos-de-la-piel/%C3%BA%20Alceras-de-dec%C3%BA%20bito/%C3%BA%20Alceras-de-dec%C3%BA%20bito>

Manual Merck: Úlceras de Decúbito

Esta página contiene información general sobre las escaras por presión, incluyendo causas, síntomas, prevención y tratamiento.

<http://www.merckmanuals.com/es-us/professional/trastornos-cut%C3%A1neos/%C3%BA%20Alceras-por-dec%C3%BA%20bito/%C3%BA%20Alceras-por-dec%C3%BA%20bito>

Manual Merck para Profesionales: Úlceras de Decúbito

Esta página contiene información clínica sobre las escaras por presión, incluyendo causas, síntomas, prevención y tratamiento.

<https://medlineplus.gov/spanish/pressuresores.html>

Medline Plus: Úlcera de Decúbito

Esta página web tiene información general sobre las úlceras por presión y enlaces para recursos adicionales.

<http://www.msktc.org/sci/factsheets/skincare>

MSKTC: Cuidado de la Piel y Úlceras por Presión con la Lesión de la Médula Espinal
(Seleccione Español en la herramienta de traducción en la parte superior)

MSKTC es un centro nacional que trabaja para poner las investigaciones en práctica para servir las necesidades de las personas con lesiones cerebrales traumáticas, lesiones de la médula espinal y lesiones por quemaduras. Su serie de 6 partes sobre el cuidado de la piel proporciona información general, preventiva, incluyendo actividades, e información de tratamiento.

http://www.pva.org/atf/cf/%7BCA2A0FFB-6859-4BC1-BC96-6B57F57F0391%7D/puc_spanda4e.pdf

www.pva.org

Publicaciones de los Veteranos Paralizados de América: Úlceras por Decúbito: Lo Que Usted Debe Saber. Una Guía para Personas con Lesiones Medulares

Esta publicación ha sido escrita para el público y puede ser descargada gratuitamente siguiendo el enlace de arriba.

Enlaces (En Inglés)

www.aawconline.org

Association for the Advancement of Wound Care (AAWC)

Asociación para el Avance del Cuidado de Heridas

70 E. Swedesford Road, Suite 100

Malvern, PA 19355

Teléfono: 610-560-0484

Correo electrónico: info@aawconline.org

AAWC (por sus siglas en inglés) es una organización multidisciplinaria para el avance del cuidado de las heridas. Como una asociación sin fines de lucro, AAWC proporciona numerosos beneficios para crear una comunidad colaborativa para el cuidado óptimo para aquellos que tiene heridas crónicas que no se curan. El AACW se creó en 1995 para promover la educación sobre heridas, la práctica clínica, política pública e investigaciones sobre heridas.

<http://aawconline.org/wound-patientcaregiver-resources/>

Recursos informativos en **español** están disponibles.

<http://emedicine.medscape.com/article/190115-overview>

eMedicine: Decubitus Ulcers

eMedicine: Úlceras de Decúbito

Esta página web tiene información clínica sobre úlceras por presión.

<http://www.kci1.com>

Kinetic Concepts Inc. (KCI)

PO Box 659508

San Antonio, TX 78265

Teléfono: 800-275-4524 (Línea gratuita)

KCI ofrece una amplia selección de terapias y tecnologías para la curación de heridas clínicamente probadas y económicamente beneficiosas que están diseñadas para brindar resultados positivos para los pacientes y para los profesionales médicos.

<http://www.kci1.com/KCI1/vactherapy>

KCI: V.A.C.® Therapy

KCI: Terapia V.A.C.®

Los productos de terapia V.A.C.® son un sistema integrado para el manejo de heridas para el uso en casos de cuidado serios, extensivos y para el cuidado en casa para pacientes con heridas crónicas, serias, traumáticas, heridas subagudas y dehiscentes, quemaduras de grosor parcial, úlceras (como diabéticas, por presión o por insuficiencia venosa), colgajo de piel e injerto.

<http://www.nawccb.org/>

National Alliance of Wound Care (NAWC)

Alianza Nacional para el Cuidado de Heridas

717 St. Joseph Drive, Suite 297

St. Joseph, MI 49085

Teléfono: 877-922-6292

NAWC es una organización profesional que ofrece certificaciones para el cuidado de heridas y programas preceptores para trabajadores de atención médica. La página web tiene un registro de proveedores certificados (Vea *Credential Verification* (Verificación de Credenciales) en la parte superior de la página.

<http://www.npuap.org/>

National Pressure Ulcer Advisory Panel (NPUAP)

Panel Asesor Nacional sobre Úlceras por Presión

1025 Thomas Jefferson Street, NW, Suite 500 East,

Washington, DC 20007

Teléfono: 202-521-6789

NPUAP sirve con una voz autoritativa para la mejora de resultados para los pacientes en la prevención y tratamiento de las úlceras por presión mediante política pública, educación e investigación

<http://sci.washington.edu/info/pamphlets/index.asp>

Northwest Regional Spinal Cord Injury System: SCI Patient Education Pamphlets – Staying Healthy After a Spinal Cord Injury

Sistema de la Lesión de la Médula Espinal de la Región Noroeste: Panfletos para la Educación del Paciente con LME- Manteniéndose saludable tras una Lesión Medular.

Esta página web tiene varios panfletos con información sobre cómo mantener la piel saludable y como cuidar de las úlceras por presión.

www.pressureulcer.net

Pressure Ulcer.net

Un recurso informacional sobre los tipos de úlceras por presión, las diferentes áreas del cuerpo donde ocurren y los tratamientos disponibles.

http://www.sci-info-pages.com/skin_pres.html

SCI-Info-Pages: Spinal Cord Injury– Skin and Pressure Sores

SCI-Info-Pages: Lesión de la Médula Espinal- La Piel y las Úlceras por Presión

Esta página web tiene información general y figuras diseñadas para ayudar a las personas a reconocer, tratar y prevenir las úlceras por presión. Incluye información sobre las señales de advertencia que una herida por presión no se está curando.

<http://images.main.uab.edu/spinalcord/pdffiles/TipSheet2.pdf>

University of Alabama at Birmingham: Rehab Tip Sheet #2 – Assisted Pressure Relief

Universidad de Alabama en Birmingham: Hoja de Consejos para la Rehabilitación #2: Alivio de Presión con Asistencia

Esta hoja de consejos tiene recomendaciones para los cuidadores para ayudar al alivio de presión.

<http://www.wocn.org/>

**Wound, Ostomy and Continence Nurses Society (WOCN)
Sociedad de Enfermeras de Heridas, Ostomía y Continencia**

1120 Rte. 73, Suite 200

Mount Laurel, NJ 08054

Teléfono: 888-224-9626

WOCN es una sociedad de enfermeras profesionales que apoyan a sus miembros promoviendo oportunidades educacionales, clínicas y de investigación para avanzar las prácticas y guiar el suministro de atención médica experta a individuos con heridas, ostomías e incontinencia.

<http://www.hcup-us.ahrq.gov/reports/statbriefs/sb64.pdf>

Agency for Healthcare Research and Quality: Hospitalizations Related to Pressure Ulcers Among Adults 18 Years and Older, 2006.

Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica: Úlceras por Presión Relacionadas con las Hospitalizaciones en Adultos de 18 Años y Mayores, 2006. Citación: Russo, C.A. (Thomson Reuters), Steiner, C. (AHRQ) y Spector, W. (AHRQ). *Úlceras por Presión Relacionadas con las Hospitalizaciones, 2006* HCUP Statistical Brief #64. Diciembre 2008. Agencia para la Investigación y Calidad de la Atención Médica, Rockville, MD.

Videos a la Carta (En Español)

<http://www.hospitalsanjuandedios.es/videos>

Hospital San Juan de Dios de León: Úlceras por Presión: Prevención de su Aparición, Cuidados Básicos y Cambios Posturales

<http://apuntesauxiliarenfermeria.blogspot.com/2010/08/video-ulceras-por-presion.html>

Geriatricarea: Recomendaciones para la Prevención de Úlceras por Presión en Personas Encamadas

Vídeo de Smith & Nephew dirigido a cuidadores ofrece una serie de interesantes consejos y procedimientos para la prevención de úlceras por presión y lesiones cutáneas por incontinencia en personas encamadas o con la movilidad reducida.

Videos a la Carta (En Inglés)

<https://www.youtube.com/watch?v=kHep3NPVwjM>

Kessler Foundation: Pressure Ulcer Prevention (Managing Medical Complications After Spinal Cord Injury – Part 2 of 3)

Fundación Kessler: Prevención de Úlceras por Presión (Manejando las Complicaciones Médicas Tras una Lesión de la Médula Espinal- Parte 2 de 3)

El Centro de Sistemas de la Lesión de la Médula Espinal del Norte de Nueva Jersey (NNJSCIS, por sus siglas en inglés) ha publicado una serie de videos de tres partes, Manejando las Complicaciones Médicas tras una Lesión de la Médula Espinal: Cuidado del Intestino, Prevención de Úlceras por Presión y Prevención de Neumonía. Los videos de 30 minutos proporcionan información a individuos con LME y sus cuidadores sobre el cuidado y prevención de estas tres condiciones, que pueden tener un impacto significantes en las actividades cotidianas y en la calidad de vida si no son tratadas apropiadamente.

http://sci.washington.edu/info/forums/reports/pressure_ulcers_2012.asp

Northwest Regional Spinal Cord Injury System: Pressure Ulcers Can Wreck Your Life! Preventing and Managing Skin Problems after SCI

Sistema de la Lesión de la Médula Espinal de la Región Noroeste: ¡Las Úlceras por Presión Pueden Arruinar su Vida! Previendo y Tratando Problemas de la Piel tras una LME (50 minutos. Transmisión de video y texto)

<http://www.uab.edu/medicine/sci/uab-scims-information/secondary-conditions-of-scihealth-education-video-series>

Spinal Cord Injury Information Network: Secondary Conditions of Spinal Cord Injury Health Education Video Series

Red de Información de la Lesión de la Médula Espinal: Serie de Videos de Educación sobre la Salud sobre las Condiciones Secundarias de la Lesión de la Médula Espinal.

El video de dos partes “Escaras por Presión: El Cuidado Preventivo y Tratamiento de la Piel” describe las funciones de la piel y los factores de riesgo de las escaras por presión, prevención para las escaras por presión como la forma correcta de sentarse, cambio de peso y nutrición (parte 1) y demuestra técnicas para el cuidado general y las opciones de tratamiento para las escaras por presión en las cuatro fases, sin fase y heridas en forma de túnel (parte 2). Se puede descargar o ver en línea.



REEVE FOUNDATION

BIBLIOTECA

Los siguientes libros y videos están disponibles para préstamos gratuitos de la biblioteca del Centro de Recursos para la Parálisis. Para más información visite nuestro catálogo cibernético:

<http://www1.youseemore.com/ReevePRC/default.asp>

Libros (En Español)

- **Úlceras por decúbito: lo que usted debe saber. Una guía para personas con lesiones medulares**
Libro por el Consorcio para la Medicina de la Médula Espinal, publicado por Veteranos Paralizados de América (Paralyzed Veterans of America, PVA). Disponible para descarga gratis en la página de PVA:
<http://www.pva.org/site/c.ajIRK9NJLcJ2E/b.6357755/apps/s/content.asp?ct=8825227>

Libros (En Inglés)

- Consortium for Spinal Cord Medicine, Clinical Practice Guidelines. **Pressure Ulcer Prevention and Treatment Following Spinal Cord Injury: A Clinical Practice Guideline for Health-Care Professionals**. Washington, DC: Paralyzed Veterans of America, 2002. Escrito para el profesional de atención médica. Disponible para descarga gratuita en la página de PVA.
<http://www.pva.org/site/c.ajIRK9NJLcJ2E/b.6357755/apps/s/content.asp?ct=8825403>
- Hess, Cathy Thomas. **Clinical Guide to Wound Care**. Philadelphia: Lippincott, Williams & Wilkins, 2002.
- Maklebust, JoAnn and Mary Sieggreen. **Pressure Ulcers: Guidelines for Prevention and Management**. Springhouse, PA: Springhouse Corporation, 2001.

- Morison, Moya. **Chronic Wound Care: A Problem-Based Learning Approach.** Mosby-Year Book, 2004.
- Morison, Moya. **The Prevention and Treatment of Pressure Ulcers.** C.V. Mosby, 2000.
- Phillips, Jenny. **Access to Clinical Education: Pressure Sores.** New York, NY: Churchill Livingstone, 1997.
- **Pressure Sores: A Medical Dictionary, Bibliography, and Annotated Research Guide to Internet References.** San Diego, CA: Icon Health Publications, 2004.
- U.S. Department of Health and Human Services. **Treatment of Pressure Ulcers.** Rockville, MD: U.S. Department of Health and Human Services, Public Health Service, Agency for Health Care Policy and Research, 1994.

Videos (En Inglés)

- **Mosby's Nursing Assistant Skills Video: Preventing and Treating Pressure Ulcers.** C.V. Mosby, 2001.
- **Pressure Ulcers.** Princeton, NJ: Films for the Humanities & Sciences, 2008. (28 min.)
- **Pressure Ulcers.** Information Television Network, 2006. DVD Healthy Body Healthy Mind TV series.
- **Skin Care: Preventing Pressure Ulcers.** Medlantic Research Institute. (20 min.) Se puede pedir a PVA: 1-800-424-8200

CD-ROM

21st Century Complete Medical Guide to Pressure Sores, Bedsores, Decubitus Ulcers: Authoritative Government Documents, Clinical References, and Practical Information for Patients and Physicians. Progressive Management, 2004.

La información mencionada en este mensaje es presentada con el propósito de educarle e informarle sobre la parálisis y sus efectos. Nada mencionado en este mensaje debe ser tomado como un diagnóstico o tratamiento médico. No debe reemplazar las instrucciones de su doctor o proveedor de salud. Si tiene preguntas sobre su salud por favor llame o visite a su doctor o proveedor de salud calificado inmediatamente. Siempre consulte con su doctor o proveedor de salud antes de comenzar un nuevo tratamiento, dieta o programa de

bienestar. Nunca reemplace los consejos de su doctor o deje de buscar atención médica por algo mencionado en este mensaje.

Este proyecto ha sido patrocinado en parte por la subvención número 90PR3002, de la Administración para Vida en Comunidad de los Estados Unidos, Departamento de Servicios de Salud y Humanos, Washington, D.C. 20201. Los concesionarios que realizan proyectos bajo el patrocinio del gobierno son alentados a expresar libremente sus hallazgos y conclusiones. Los puntos de vista u opiniones, por lo tanto, no representan necesariamente las normas oficiales de la administración Para la Vida en Comunidad.