

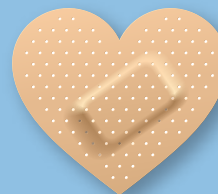
¿Qué es una Úlcera por Presión?

También llamadas escaras del encamado, las Úlceras por Presión son daño a la piel y capas más profundas causadas por mantenerlas bajo presión. Esto puede suceder cuando la piel es “comprimida” entre un hueso adentro del cuerpo y una superficie externa como la de una cama o silla. Si la presión es prolongada se daña la piel. La presión cierra el paso a la sangre en la zona y esto, a su vez, daña las células. Esto lo verás como una zona roja o caliente que se puede convertir en una costra o herida.

Una Úlcera por Presión frecuentemente inicia como una mancha sensible, roja o caliente que no desaparece y puede volverse dolorosa. Normalmente ocurren en áreas de la piel sobre las que uno se sienta o recuesta, o en los talones. Con frecuencia son de un color diferente o más oscuras que la piel normal. Se pueden también infectar y volverse un problema serio. Las úlceras por presión son comunes en personas que se enferman o no pueden moverse fácilmente.

Puntos Clave para la Prevención de Úlceras por Presión

- Cambia de posición frecuentemente en la cama y por lo menos 3 veces cada hora cuando estés sentado.
- Evita resbalarte o arrastrarte al subir o bajar de la silla o cama. Pide al equipo a cargo de tu cuidado consejos sobre como trasladarte o moverte de forma segura.
- Pide al equipo a cargo de tu cuidado información sobre cojines, colchones o camas especiales. Estos pueden ayudar a protegerte del daño a la piel si estás sentado o recostado por periodos largos.
- Mantenga la piel limpia, seca y saludable
- Utiliza un ungüento de barrera protectora para proteger la piel de la orina y otros desechos
- Usa crema para lubricar la piel seca
- Inspecciona y protege la piel frágil diariamente
- Asegúrate de comer una dieta sana y balanceada con suficientes líquidos. Pide asesoría al equipo a cargo de tu cuidado.
- **MANTENTE EN MOVIMIENTO.** Cambia tus puntos de apoyo, camina, siéntate y/o párate. Muévete lo más que puedas de forma segura y cómoda. El movimiento devuelve la circulación.



Puntos Clave para el Tratamiento de las Úlceras por Presión

- Cambia de posición frecuentemente en la cama y por lo menos 3 veces cada hora cuando estés sentado.
 - Evita recostarte o sentarte en la herida
 - Un paso importante para poder cicatrizar es eliminar la presión en todas las áreas sobre huesos. Habla con el equipo a cargo de tu cuidado sobre apósitos especiales, cojines o camas que ayudan a reducir el dolor y a cerrar las Úlceras por Presión.
 - No des masaje ni frotes ninguna zona roja, caliente o sensible.
 - No des masaje a ninguna Úlcera por Presión
 - Mantén la piel limpia, seca y saludable
 - Humecta y protege la piel seca con una crema o ungüento de barrera
 - Inspecciona y protege la piel frágil diariamente
 - Mejora al máximo tu nutrición con una dieta sana y balanceada. Pide al equipo a cargo de tu cuidado que te asesore. Un aumento en la cantidad de proteínas y otros nutrientes en tu alimentación puede ser necesario para poder cicatrizar
 - No olvides que tomar suficientes líquidos es importante para la cicatrización
 - Evita resbalarte o arrastrarte al subir o bajar de la silla o cama. Pide al equipo a cargo de tu cuidado consejos sobre como trasladarte moverte de forma segura
 - **SIGUE MOVIÉNDOTE** cambiando tu puntos de apoyo, caminando, sentándote y/o parándote lo más que puedas de forma segura y cómoda
 - Sigue las instrucciones del equipo a cargo de tu salud para el cuidado de tu herida y el apósito o curación que debes usar para tus Úlceras por Presión
 - Reporta cualquier problema o cambios al equipo a cargo de tu cuidado lo antes posible
- El equipo a cargo de tu cuidado dará un grado a tu Úlcera por Presión con base en la profundidad y tipo de tejido dañado, Estadios 1 al 4.

¿TE DISTE CUENTA?

Muchos de los “Puntos Clave” están TANTO en la lista de prevención, COMO en la de tratamiento. Es muy importante seguir estos consejos como parte de tu rutina diaria para prevenir Úlceras por Presión o proteger Úlceras por Presión ya existentes

¡TU eres el miembro central del equipo a cargo de tu cuidado y el de tu herida! Estos son algunos de los otros profesionistas que te pueden ayudar a ti, y a tu familia y amigos, en tu cuidado y cicatrización:

- Médico
- Enfermera / Enfermera especialista
- Fisioterapeuta
- Terapeuta ocupacional
- Dietista certificado
- Especialista en equipo médico

No olvides que una úlcera por presión cicatrizada nunca vuelve a ser tan fuerte como tu piel original y deberá ser protegida por siempre contra la presión y el daño.

¡Tu puedes tomar el control de tu Úlcera por Presión y de tu vida!

Tus anotaciones:

Este panfleto llega a usted a través de la Association for the Advancement of Wound Care (AAWC) a través del apoyo y experiencia clínica de voluntarios de la fuerza de tarea de conocimiento público de la AAWC.

NUESTRA MISIÓN

AAWC es una Asociación multidisciplinaria sin fines de lucro que da a sus miembros la oportunidad, a través de numerosos beneficios al asociado y oportunidades de liderazgo para construir una comunidad de colaboración para facilitar el cuidado óptimo de aquellos que sufren con heridas.

¿SABIAS QUE?

AAWC tiene una variedad de opciones de membresía y opciones de contribuir. Existen categorías para proveedores de salud y sus instituciones, pero también para pacientes y quienes los cuidan.

¡LOS PACIENTES CON HERIDAS NECESITAN UNA VOZ!

¡Conviértete en parte del Equipo de Voz de AAWC!

Únete a AAWC hoy y estimula a tus proveedores de salud a que se hagan miembros. Para preguntas sobre la membresía a AAWC o para hacer una contribución, por favor llama o visita:

Sin costo: 866-AAWC-999

Fuera de los EUA: 610-560-0484

www.aawconline.org

SOLICITUD DE REIMPRESOS

Si quieres recibir copias adicionales de este panfleto, se puede bajar gratis en www.aawconline.org. No se requiere permiso para reimprimirlo cuando el propósito sea educativo.



Copyright © 2012 AAWC

Referencias:

Bolton LL, Girolami S, Slayton S, Berger TM, Foster L, Whittington KT, Merkle D and the Association for the Advancement of Wound Care Guideline Department. Assessing the need for developing a comprehensive content-validated pressure ulcer guideline. *Ostomy Wound Management* 2008; 54(11):22-30.

Black J, Girolami S, Woodbury G, Hill M, Contreras-Ruiz J, Whitney JD, Bolton L. Understanding pressure ulcer research and education needs: a comparison of the Association for the Advancement of Wound Care Pressure Ulcer Guideline evidence levels and content validity scores. *Ostomy Wound Management* 2011; 57(11):22-35.

¡QUÍTALE
La PRESIÓN!

*Una Guía para el Paciente
para Prevenir y Tratar
Úlceras por Presión*