



Cómo cuidar las úlceras de decúbito

Una úlcera de decúbito es un área cutánea que se rompe cuando algo hace fricción o presión continua contra la piel.

Causas

Las úlceras de decúbito ocurren cuando hay demasiada presión sobre la piel durante mucho tiempo. Esto reduce la circulación sanguínea a la zona. Sin suficiente sangre, la piel puede morir y puede formar una llaga o úlcera.

Usted es más propenso a la formación de una úlcera de decúbito si:

- Utiliza una silla de ruedas o permanece en cama durante mucho tiempo.
- Es un adulto mayor.
- No puede mover ciertas partes de su cuerpo sin ayuda.
- Tiene una enfermedad que afecta la circulación de sangre, como diabetes o enfermedad vascular.
- Tiene enfermedad de Alzheimer u otro trastorno que afecta su estado mental.
- Tiene piel frágil.
- No puede controlar sus esfínteres.
- No recibe suficiente nutrición.

Síntomas

Las úlceras de decúbito se agrupan por la gravedad de los síntomas. La etapa I es la más leve. La etapa IV es la peor.

- **Etapa I:** Un área enrojecida y dolorosa en la piel que no se torna blanca cuando se le presiona. Esta es una señal de que se está formando una úlcera de decúbito. La piel puede estar caliente o fría, firme o suave.

- **Etapa II:** Se forman ampollas en la piel o una llaga abierta. El área alrededor de la llaga puede estar roja e irritada.
- **Etapa III:** La piel desarrolla ahora un agujero abierto y hundido llamado cráter. El tejido por debajo de la piel está dañado. Usted puede ver grasa corporal en el cráter.
- **Etapa IV:** La úlcera de decúbito se ha vuelto tan profunda que hay daño en el músculo y el hueso y, a veces, en los tendones y las articulaciones.

Existen otros dos tipos de úlceras de decúbito que no encajan en las etapas.

- Úlceras cubiertas de piel muerta que es amarilla, café, verde o marrón. La piel muerta hace difícil diferenciar cuan profunda es la úlcera. Este tipo de úlcera es "inclasificable".
- Las úlceras de decúbito que se desarrollan en el tejido profundo debajo de la piel. Esto se llama una lesión de tejidos profundos. El área puede ser de color marrón o púrpura oscuro. Puede haber una ampolla llena de sangre bajo la piel. Este tipo de lesión cutánea puede convertirse rápidamente en una úlcera de decúbito en etapa III o IV.

Las úlceras de decúbito tienden a formarse donde la piel cubre el hueso, como por ejemplo:

- Los glúteos
- El Codo
- Las caderas
- Los talones
- Los tobillos
- Los hombros
- La espalda
- La parte posterior de la cabeza

Cuidados con una úlcera de decúbito

Las úlceras en etapa I o II sanarán si se les brinda atención cuidadosa. Las úlceras en etapa III y IV son más difíciles de tratar y pueden tardar mucho tiempo en sanar. A continuación, se presenta cómo cuidar una úlcera de decúbito en casa.

Alivie la presión en la zona.

- Use colchones, cojines de espuma, botines o almohadas especiales para reducir la presión. Algunas almohadillas están llenas de agua o de aire para ayudar a brindar soporte y amortiguar la zona. El tipo de amortiguador que se use depende de la herida y de si usted está en cama o en una silla de ruedas. Hable con su médico sobre qué opciones serían las mejores para usted, incluso qué formas y tipos de material.
- Cambie de posiciones con frecuencia. Si está en una silla de ruedas, trate de cambiar su posición cada 15 minutos. Si está en la cama, lo deben mover más o menos cada dos horas.

Cuide la úlcera como le indique su proveedor de atención médica. Mantenga la herida limpia para prevenir infección. Limpie la úlcera cada vez que cambie un vendaje.

- En caso de una úlcera en etapa I, puede lavar la zona suavemente con un jabón suave y agua. Si es necesario, utilice una barrera antihumedad para proteger la zona de los fluidos corporales. Pregúntele al médico qué tipo de crema hidratante usar.
- Las úlceras de decúbito en etapa II deben limpiarse con un enjuague de agua salada (solución salina) para eliminar el tejido suelto y muerto, o el médico puede recomendar un producto de limpieza específico.
- NO USE agua oxigenada ni productos de limpieza con yodo. Pueden dañar la piel.
- Mantenga la úlcera cubierta con un vendaje especial. Esto protege contra infección y ayuda a mantener la úlcera húmeda para que pueda sanar.
- Hable con su proveedor respecto a qué tipo de vendaje utilizar. Según el tamaño y de la etapa de la úlcera, puede usar una película, gasas, gel, espuma u otro tipo de vendaje.
- La mayoría de las úlceras en etapa III y IV serán tratadas por su médico. Solicite alguna instrucción especial para los cuidados en el hogar.

Evite mayor lesión o fricción.

- Aplique polvo ligeramente a las sábanas para que su piel no se frote sobre ellas en la cama.
- Evite resbalarse o deslizarse a medida que cambia de posiciones. Trate de evitar las posiciones que ejercen presión sobre su úlcera.
- Tenga cuidado con la piel sana manteniéndola limpia e humectada.
- Revise su piel todos los días en busca de úlceras de decúbito. Pídale a su cuidador o alguien de su confianza que le revisen las zonas que usted no puede ver.
- Si la úlcera de decúbito cambia o se forma una nueva, coménteles al médico.

Cuide su salud.

- Consuma una dieta saludable. Recibir la nutrición adecuada le ayudará a sanar.
- Baje el exceso de peso.
- Duerma bien.
- Pregúntele al médico si está bien hacer estiramientos suaves o ejercicios ligeros. Esto puede ayudar a mejorar la circulación.

No realice masajes en la piel cerca de ni sobre la úlcera. Esto puede causar más daño. No use cojines en forma de rosca o anillo: reducen la circulación sanguínea en la zona, lo cual puede causar llagas.

Cuándo llamar al médico

Llame a su proveedor si presenta ampollas o una úlcera abierta.

Llame de inmediato si hay signos de infección, tales como:

- Un olor fétido de la úlcera.
- Pus que sale de la úlcera.
- Enrojecimiento y sensibilidad alrededor de la úlcera.
- La piel cerca de la úlcera está caliente y/o hinchada.
- Fiebre.

Ultima revisión 5/17/2016

Retrieved from:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000740.htm>