



## Prevenir las úlceras de decúbito

Las úlceras de decúbito también se denominan escaras de decúbito y se pueden formar cuando los músculos y el tejido blando presionan contra una superficie como una silla o una cama. Esta presión corta el suministro de sangre a esa zona y esto puede llevar a que el tejido cutáneo allí muera. Cuando esto sucede, se puede formar una úlcera de decúbito.

Usted tiene riesgo de padecer una úlcera de decúbito si:

- Pasa la mayor parte del día en una cama o una silla.
- Tiene sobrepeso o peso insuficiente.
- No es capaz de controlar los intestinos o la vejiga.
- Tiene disminución de la sensibilidad en una zona del cuerpo.
- Pasa mucho tiempo en una posición.

Será necesario que tome medidas para prevenir estos problemas.

### Cuidados personales

Usted, o su cuidador, tiene que revisar su cuerpo todos los días de pies a cabeza. Preste atención especial a las zonas donde las úlceras de decúbito se forman con frecuencia. Estas son:

- Los talones y los tobillos
- Las rodillas
- Las caderas
- La columna vertebral
- El área del cóccix
- Los codos
- Los hombros y los omóplatos
- La parte posterior de la cabeza
- Las orejas

Llame a su proveedor de atención médica si observa signos tempranos de úlceras de decúbito. Estos son:

- Enrojecimiento de la piel
- Zonas calientes
- Piel esponjosa o dura
- Erosión de las capas superiores de la piel o una úlcera

Cuídese la piel suavemente para ayudar a prevenir las úlceras de decúbito.

- Al lavarse, use una esponja o tela suave y NO se estriegue con fuerza.
- Use una crema humectante y protectores cutáneos sobre la piel todos los días.
- Limpie y seque las zonas por debajo de las mamas y en la ingle.
- NO use polvo de talco ni jabones fuertes.
- Trate de no tomar un baño en la tina o una ducha todos los días, dado que esto puede secarle más la piel.

[Consuma calorías y proteínas suficientes para permanecer saludable.](#)

Tome bastante agua todos los días.

Cerciórese de que su ropa no esté incrementando su riesgo de que se formen úlceras de decúbito

- Evite prendas de vestir que tengan costuras gruesas, botones o cremalleras que presionen sobre la piel.
- NO se ponga ropa demasiado apretada.
- Evite que las ropas se amontonen o se arruguen en zonas donde haya alguna presión sobre el cuerpo.

Después de orinar o tener una deposición:

- Limpie la zona en seguida y séquela bien.

- Pregúntele al médico respecto a cremas para ayudar a proteger la piel en esta zona.

## **Si usted utiliza una silla de ruedas**

Verifique que la silla de ruedas sea del tamaño apropiado para usted.

- Procure que su proveedor o el fisioterapeuta revisen el ajuste una o dos veces al año.
- Si usted sube de peso, solicítele a su proveedor o al fisioterapeuta que revisen cómo se acomoda usted a la silla de ruedas.
- Si siente presión en alguna parte, procure que su proveedor o el fisioterapeuta le revisen su silla de ruedas.

Siéntese en una silla de espuma o en un cojín de gel que encaje bien en su silla de ruedas. Las almohadillas de piel de oveja naturales también son útiles para reducir la presión sobre la piel. NO se sienten en cojines en forma de rosca.

Usted o su cuidador deben cambiar su peso en la silla de ruedas cada 15 a 20 minutos. Esto le quitará presión a ciertas zonas y le ayudará a mantener el flujo sanguíneo:

- Inclínese hacia adelante.
- Inclínese hacia un lado, luego inclínese hacia el otro.

Si usted mismo se pasa (moverse hacia o desde su silla de ruedas), alce el cuerpo ayudándose con los brazos. NO se arrastre. Si está teniendo problemas para pasarse hasta su silla de ruedas, vea a un fisioterapeuta para aprender la técnica apropiada.

Si su cuidador lo pasa, verifique que esa persona conozca la manera apropiada de hacerlo.

## **Cuando usted está en la cama**

Use un colchón de espuma o uno que esté lleno de gel o aire. Coloque almohadillas debajo de las nalgas para absorber la humedad y ayudar a mantener la piel seca.

Use una almohada suave o un pedazo de espuma suave entre partes de su cuerpo que se presionan entre sí o contra el colchón.

Cuando usted está acostado de lado, entre las rodillas y los tobillos.

Cuando usted está acostado boca arriba, coloque una almohada o espuma:

- Bajo los talones (o ponga una almohada bajo las pantorrillas para alzar los talones: otra manera de aliviar la presión allí)
- Bajo el área del cóccix
- Bajo los hombros y los omóplatos
- Bajo los codos

Algunos otros consejos son:

- NO ponga almohadas bajo las rodillas, ya que esto ejerce presión sobre los talones.
- Nunca se arrastre para cambiar de posición o subirse o bajarse de la cama. Arrastrarse causará ruptura de la piel. Consiga ayuda si necesita trasladarse a la cama o subirse o bajarse de ella.
- Si lo traslada otra persona, debe alzarlo o usar una sábana de arrastre (una sábana especial utilizada para este propósito) para pasarlo.
- Cambie su posición cada 1 a 2 horas para quitar la presión de cualquier punto.
- Las sábanas y la ropa deben estar secas y lisas, sin ninguna arruga.
- Retire cualquier objeto, como alfileres, lápices o plumas, o monedas de su cama.
- NO eleve la cabecera de su cama a más de un ángulo de 30 grados. Estar en una posición más horizontal impide que su cuerpo se resbale hacia abajo. Resbalarse puede dañar la piel.

## **Cuándo llamar al médico**

Llame a su proveedor en seguida si:

- Nota una llaga, enrojecimiento o cualquier otro cambio en la piel que dure más de unos cuantos días o que se torne doloroso, caliente o que empiece a supurar.
- Su silla de ruedas no ajusta bien.

**Ultima revisión 5/17/2016**

**Retrieved from:**

**<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000147.htm>**