

Caregiver Assistance News

“CARING FOR YOU ... CARING FOR OTHERS”

El cuidado de la piel

La prevención de llagas de presión



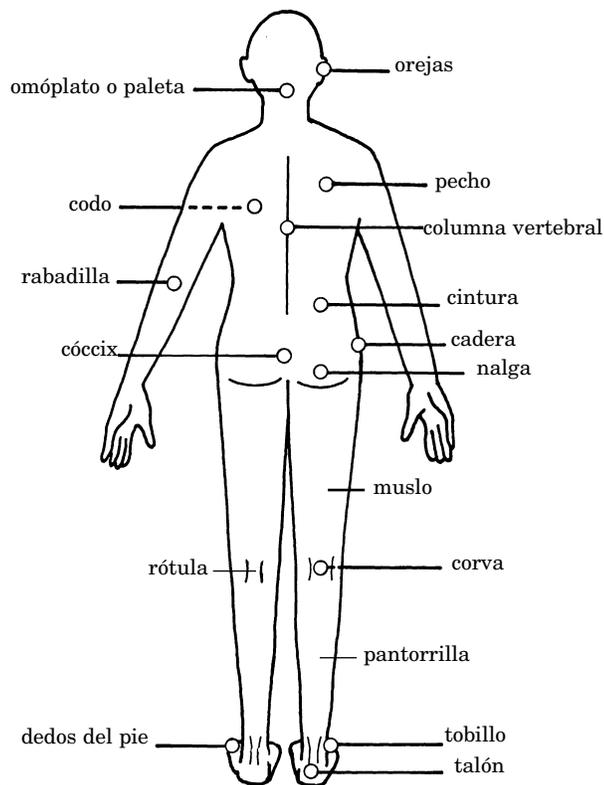
Todos hemos pasado demasiado tiempo sentados o acostados en la misma posición alguna vez y terminado con una mancha rojiza dolorosa o entumida. En alguien que pasa la mayor parte de su día en cama o en una silla de ruedas, esa mancha se puede convertir en una llaga de presión. Las llagas de presión (también llamadas llagas de decúbito) son ampollas o rupturas en la piel causadas cuando el peso del cuerpo vacía de sangre alguna parte del cuerpo.

Las personas con mayor probabilidad de sufrir llagas de presión son las de bajo peso, mal nutridas, diabéticas, deshidratadas o aquellas cuyos cuerpos retienen líquidos. *El mejor tratamiento para las llagas de presión es la prevención.*

Algunas verdades:

- ✓ Las áreas más comunes para las llagas son en las que resaltan los huesos: El cóccix, las caderas, los talones y los codos.
- ✓ Las llagas también aparecen cuando la piel se frota frecuentemente con la sábana.
- ✓ El deterioro de la piel comienza debajo de la piel y continúa hasta la superficie, a veces en tan sólo quince minutos.
- ✓ El daño causado puede llegar desde un cambio de color de la piel sin ruptura

Where Pressure Sores Can Appear



hasta heridas profundas que llegan hasta el músculo o el hueso.

- ✓ En las personas de piel clara, en su primera fase, la llaga puede cambiar el color de la piel a morado o rojizo, y no palidece al tocarla con la punta del dedo. En aquellas de piel oscura, esta área puede tomar un tono más oscuro de lo normal.
- ✓ Puede ser que el área afectada se sienta más cálida que la piel que la rodea.
- ✓ Las llagas de presión, sin tratamiento, pueden causar necesidad de hospitalización, y hasta injertos de piel.

Continúa de la página 1 **El cuidado de la piel**

La prevención

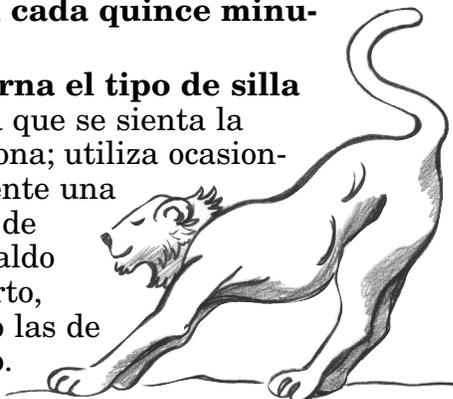
Es mucho más fácil prevenir que curar las llagas de presión.

Revisa la piel diariamente.

(La hora del baño es la ocasión ideal para hacerlo sin causarle incomodidad a la persona.)

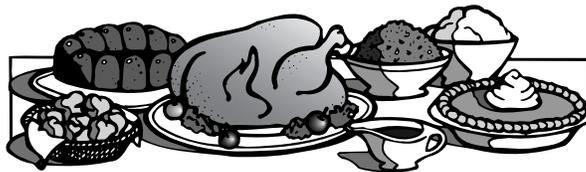


- **Mantén la piel seca y limpia** (la orina sobre la piel puede causar llagas e infecciones).
- **Utiliza ropa holgada.**
- Si tiene alguna parte del cuerpo **entablillada o utiliza un aparato ortopédico**, asegúrate de que está bien ajustado.
- **Masajea** el cuerpo con presión ligera con una mezcla de mitad glicerina y mitad extracto quirúrgico. (Pide consejo de una enfermera o un farmacéuta.)
- **Cambia de posición a las personas en cama** al menos cada dos horas.
- **Utiliza sábanas de franela o de algodón puro** para absorber la humedad.
- **Utiliza un colchoncillo de huevera o de zalea (piel curtida de oveja)** para mayor comodidad.
- Mientras está sentada, **anima a la persona a cambiar su posición cada quince minutos.**
- **Alterna el tipo de silla** en la que se sienta la persona; utiliza ocasionalmente una silla de respaldo abierto, como las de patio.



- **Proporciona cuanto ejercicio sea posible.**

Recuerda que la nutrición apropiada es la clave para prevenir y curar las llagas de presión.



Tratamiento

Si notas llagas de presión, debes avisarle al médico o la enfermera. En general los pasos del tratamiento son:

- Para reducir la posibilidad de infección, utiliza guantes mientras proporcionas asistencia.
- Elimina la presión constante sobre las llagas cambiando de posición frecuentemente y utilizando almohadas o una capa de espuma para apoyar el cuerpo sobre al menos una pulgada de colchón.
- No coloques a la persona sobre partes huesudas.
- No permitas que la persona se recueste sobre las llagas de presión.
- Si está en cama, cámbiala de posición al menos cada dos horas.
- Sigue el tratamiento del médico o la enfermera al aplicarle medicamento a las llagas y vendando las áreas para protegerlas mientras sanan.

Idea: Prevención de heridas
Si la persona se rasca o pellizca alguna parte, haz que use guantes de algodón. (Asegúrate que las manos estén limpias y secas antes de ponerle los guantes.)

Cuidate a ti mismo

La piel reseca es más común al envejecer porque con la edad la piel adelgaza, y lo que es más, la piel reseca se puede infectar fácilmente y la garganta seca es más vulnerable a los resfriados y las gripes. Ya que es más fácil prevenir la piel reseca que curarla, sigue las siguientes sugerencias para sentirte tranquilo, suave y cómodo.

1. Utiliza un vaporizador durante el invierno o coloca tazones de agua cerca de las aperturas de la calefacción.
2. Toma solamente duchas o baños cortos y templados. El agua caliente remueve la sustancia aceitosa natural que protege nuestra piel.
3. Utiliza jabones con humectantes.
4. Utiliza guantes al lavar platos o limpiar la casa.
5. Utiliza humectantes frecuentemente durante el día. Deja un frasco en varias áreas de la casa.
6. Utiliza lápiz labial o ungüentos para los labios.
7. Siempre consume bastantes líquidos; especialmente agua, la cual no contiene calorías ni cafeína.



INTERCAMBIO DE IDEAS

¿Qué harías tú en esta situación?

Pregunta: Yo cuido de una tía mía como también de mi esposo. Ellos no siempre cooperan cuando trato de cambiar su posición en la silla de ruedas. ¿Qué puedo hacer para reducir la posibilidad de que desarrollen llagas?

Respuesta: Algunas capas de zalea (la piel de una oveja) pueden mantener a la persona cómoda y cálida. También ayudan a prevenir las llagas de presión. Puedes también adherir espuma a las áreas huesudas con cinta de papel, la que no dolerá al removerse.

Ay! Mamá, tu piel de veras se esta resecando mucho.



Note: Es más fácil prevenir la piel reseca que curarla, por lo tanto, utiliza loción humectante frecuentemente.

Our Purpose

To provide caregivers with critical information enabling them to do their job with confidence, pride and competence.

Ordering Info

Caregiver Assistance Newsletter
English and Spanish versions are published 12 times per year. Additional language versions are published quarterly.

From the publishers of

The Comfort of Home

Guide for Caregivers

available from...

CareTrust Publications LLC
PO Box 10283, Portland, OR 97296
800-565-1533

or www.comfortofhome.com

Comments and suggestions welcome.

©2002 CareTrust Publications LLC.

All rights reserved. Reproduction of any component of this publication is forbidden without a license from the publisher.

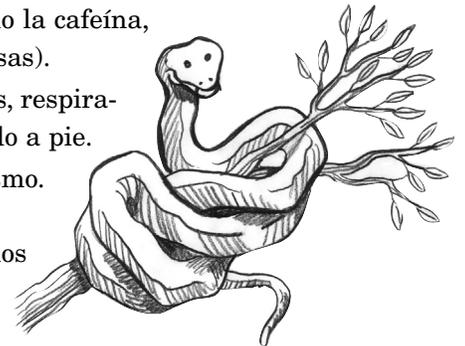
Some of content in this publication is excerpted from the home care guide, *The Comfort of Home: An Illustrated Step-by-Step Guide for Caregivers*. It is for informational use and should not be considered health advice. It is not meant to replace medical care but to supplement it. The publisher assumes no liability with respect to the accuracy, completeness or application of information presented or the reader's misunderstanding of the text.

Reduce la tensión

Hay estudios que demuestran que por promedio, las mujeres sufren más tensión que los hombres a causa de los papeles múltiples que deben desarrollar: esposa, madre, asistente, más los cambios hormonales, como la menopausia. Cierta tensión es benéfica: nos ayuda a hacer las cosas. Pero cuando se hace demasiado causa cansancio, y eventualmente enfermedades. Lidiemos con la tensión que podemos evadir en nuestras vidas.

1. Haz una lista de las cosas que te causan tensión. Ahora subraya los causantes que puedes alterar. Anota una cosa que vas a hacer para eliminar esa fuente de tensión. Por ejemplo, un compañero de trabajo o pariente te exige demasiado más de lo razonable. Practica declarar algo como "Quisiera poder ayudarte, pero no es posible en este momento."
2. Reduce las comidas que aumentan la tensión, como la cafeína, los azúcares y carbohidratos (cosas dulces y pastosas).
3. Desahoga la tensión físicamente con estiramientos, respiraciones profundas o, lo más efectivo, un paseo rápido a pie.
4. Únete a un grupo de apoyo, u organiza uno tú mismo. Encuentra otras personas que enfrentan retos similares y comparte con ellos soluciones o al menos desahoga tus emociones en el grupo.

Toma cargo de tu vida. Empieza hoy mismo con una sola cosa que harás para reducir la presión en tu vida.



¡No dejes que la tensión te haga nudos!

Caregiver Assistance News

“ C A R I N G F O R Y O U ... C A R I N G F O R O T H E R S ”

EXAMEN RÁPIDO

Después de leer este ejemplar, piensa en como, al proveer cuidado y asistencia puedes mantener la piel sana y prevenir llagas e infecciones, usando algunas de las sugerencias que aprendiste. Tus respuestas a las siguientes preguntas te ayudará en el proceso de pensar y aprender.

1. El mejor tratamiento para las llagas de presión es la prevención.
V F
2. El deterioro de la piel comienza por dentro y sobresale a la superficie, y puede suceder en sólo quince minutos.
V F
3. Las llagas de presión que no reciben tratamiento pueden causar hospitalización e injertos de piel.
V F
4. Nunca cambies de posición a una persona que debe permanecer en cama.
V F
5. Las sábanas de algodón no son apropiadas para personas que pasan demasiado tiempo en cama.
V F
6. Coloca una capa de hule espuma en las sillas duras y los sostenes para brazos de la silla de ruedas.
V F
7. Es buena idea revisar la piel diariamente para encontrar las llagas de presión en formación.
V F
8. El ejercicio y la buena nutrición no tienen efecto en la prevención de llagas de presión.
V F
9. El beber suficiente agua ayuda a mantener la piel sana.
V F
10. Al cambiar a una persona de posición en cama, un buen primer paso es decirle lo que vas a hacer.
V F



1.V, 2.V, 3.V, 4.F, 5.F, 6.V, 7.V, 8.F, 9.V, 10.V

Nombre _____

Firma _____ Fecha _____