

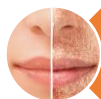


Cuidado de heridas y úlceras

Una herida es cualquier ruptura en la piel o los tejidos profundos. La piel usualmente puede sanar de manera rápida y por sí misma, pero existen heridas que no sanan fácilmente; a estas se les conoce como heridas crónicas. Una úlcera por presión o de decúbito es una lesión en la piel y el tejido inferior que resulta de una presión prolongada sobre la piel. Esto ocurre cuando hay demasiada presión sobre la piel durante mucho tiempo.

Signos y síntomas

Existen signos y síntomas de alerta sobre las úlceras por presión, como:



Cambios en el color y textura de la piel



Hinchazón



Supuración



Áreas de la piel que cambian de temperatura según el tacto



Sensibilidad de la piel

Las úlceras suelen formarse en áreas del cuerpo donde la piel cubre el hueso con menos tejido. Algunos ejemplos son: cóccix o glúteos, talones, cadera, tobillos, espalda, detrás de las rodillas y parte posterior de la cabeza.

Causas

Existen distintas causas para la producción de úlceras de decúbito. Las tres causas principales son:

- **Presión:** los movimientos limitados generan presión en partes del cuerpo, creando una disminución en la velocidad del flujo sanguíneo.
- **Fricción:** puede ocurrir fricción cuando la piel roza con la ropa, con cualquier pieza de tela o con la ropa de cama ocasionando lesiones en distintas partes del cuerpo.
- **Roce:** ocurre cuando alguna parte del cuerpo se mueve en dirección opuesta de una superficie. Como por ejemplo, el deslizamiento del cuerpo cuando la cama está elevada.

Cuidados y tratamientos

El cuidado de las úlceras de decúbito requiere reducción de presión en la piel, cuidado de la herida, control del dolor, prevención contra la infección y tener una buena alimentación.



Prevención

Su médico le indicará el tratamiento correspondiente para tratar la úlcera, entre estas le puede indicar lo siguiente:

- **Reducir la presión:** Para reducir la presión, existe la estrategia del reposicionamiento (cambiar y girar el cuerpo de manera frecuente).
- **Utilizar superficies de apoyo:** Utilice almohadas, un colchón y una cama que le ayude a estar acostado y/o sentado de la mejor manera para proteger la piel.
- **Limpieza de la piel:** Lavar el área afectada con un limpiador suave y secar con palmadas. También, limpiar las llagas abiertas con agua o solución salina al cambiar el vendaje.
- **Vendaje:** Coloque una venda para acelerar el proceso de cicatrización y crear una barrera contra la infección.
- **Extraer el tejido dañado:** El médico puede extraer el tejido dañado para que la herida cure más rápido. Esto puede ser enjuagando la herida de manera suave con agua y cortando el tejido.
- **Medicamentos contra el dolor:** El médico puede recetarle medicamentos para el dolor tales como: antiinflamatorios no esteroideos y naproxeno sódico para reducir el dolor.
- **Cirugía:** Si una úlcera de decúbito no se cura, el médico le indicará que necesita realizar una cirugía para extraerla.

Algunas recomendaciones para prevenir las úlceras por presión:



- No fume.
- Realice ejercicios diarios.
- Controlar el estrés.
- Cambiar constantemente de postura para evitar tensiones en la piel.
- Cuidar bien la piel.

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

APS Health

787-641-9133

Referencias

<https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/bed-sores/symptoms-causes/syc-20355893>

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

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientinstructions/000741.htm>

Preparado por Educadores en Salud licenciados.
Revisado en junio 2025.

©First Medical Health Plan, Inc.