



## **Cómo prevenir una úlcera por presión en pacientes postrados**

**Cambios de posición constantes en la cama, durante todo el día y la noche, es una de las claves según los especialistas.**

Para muchos, caer en cama por un accidente o enfermedad se convierte inmediatamente en un problema, incluso para los familiares del enfermo, quienes llegan a cumplir el rol de cuidadores.

Pero, el problema podría aumentar de grado con el transcurso de los días. Las úlceras por presión, más conocidas como escaras, son el peligro latente -el cual debe prevenirse rigurosamente- en todo paciente postrado. Sólo bastan 72 horas en cama para que un enrojecimiento de la piel se convierta en una señal de alerta.

“Una úlcera por presión (UPP) es una lesión de la piel producida por una presión o fricción constante, provocando el deterioro de los tejidos aledaños. Puede comenzar con un simple enrojecimiento, posteriormente con un adelgazamiento, luego con una ruptura de la zona afectada, y daño en extensión y profundidad. En casos extremos, la herida puede llegar al compromiso óseo (que se vea el hueso)”, explica Ximena Miranda, enfermera supervisora de Pensionado del Hospital Eduardo Pereira de Valparaíso.

Los factores de riesgo de la enfermedad son la postración, mal nutrición, problemas cognitivos y problemas de incontinencia.

Según Ximena Miranda, tres son las recomendaciones para la prevención de úlceras por presión:

- Cambios de posición: La frecuencia debe ser cada tres horas. Si la persona cuenta con un colchón anti escara, el tiempo será de cuatro horas. Es importante que los cambios se realicen durante las 24 horas del día.
- Alivio de la presión en la piel: Los colchones anti escaras son un método efectivo de prevención. El uso de superficies de apoyo (colchón) no sustituye el cambio de posición.
- Nutrición e hidratación: Una alimentación balanceada es fundamental en pacientes postrados. Por ejemplo, una persona diabética debe mantener su régimen de manera rigurosa. Una piel hidratada está menos propensa a sufrir una

herida por fricción (se recomienda beber dos litros de agua diarios). Mantener la piel limpia y seca.

Otro aspecto importante que una familia debe considerar es quién cuidará al paciente postrado. “La persona tiene que tener cierta noción de la enfermedad, y debe ser rigurosa en el aseo personal del paciente y también en el de su cama. Hay que mantener bien estiradas las sábanas y, dependiendo del caso, cambiar a tiempo los pañales para evitar que la piel esté húmeda”, recomienda la profesional.

Según cifras del Ministerio de Salud (2012), Chile tiene un 28 por ciento de prevalencia de casos de úlceras por presión, superando a países desarrollados como España (16%) y Australia (4,5%).