

Llagas por presión

¿Qué son las llagas por presión?

Las llagas por presión son áreas de piel y de tejido con heridas. Usualmente son causadas por estar sentado o acostado en una posición por mucho tiempo. Esto ejerce presión en ciertas áreas del cuerpo. La presión puede reducir la cantidad de sangre que llega a la piel y a los tejidos debajo de la piel. Cuando no ocurre un cambio de posición lo suficientemente a menudo, y la cantidad de sangre que llega alcanza un valor muy bajo, puede formarse una llaga. Las llagas por presión también tienen el nombre de llaga de la cama, úlceras por presión o úlcera de decúbito.

¿Y las llagas por presión son peligrosas?

Las llagas por presión pueden ser peligrosas, dependiendo de la cantidad de piel y tejidos que han sido dañados. Usted debe llamar a su doctor si piensa que se la está formando una llaga.

Un daño leve causa la descoloración de la piel, pero la llaga en sí no llega a formarse. En las personas con color de piel clara, la piel puede cambiar de color, a un morado oscuro, o rojo. En las personas de piel oscura, el área puede aparecer más oscura de lo normal. Puede ser que sienta la piel más caliente en el área afectada que en la piel alrededor.

Las llagas profundas pueden llegar hasta el músculo, o incluso hasta el hueso. Si las llagas por presión no se tratan apropiadamente, se pueden infectar. Una infección de una llaga por presión puede ser grave. Las llagas por presión también duelen mucho y dificultan el movimiento de la persona.

¿A quienes les salen llagas por presión?

A cualquier persona que se siente o se acueste en una misma posición por mucho tiempo le pueden salir llagas por presión. Usted tiene más posibilidad de que le den llagas por presión si tiene que usar una silla de ruedas o si pasa la mayor parte de su tiempo en la cama. Sin embargo, hasta las personas que pueden caminar pueden sufrir de llagas por presión cuando se tienen que quedar en cama por una enfermedad o lesión. Algunas enfermedades crónicas, tal como la diabetes y el endurecimiento de las arterias, hacen que sea más difícil la curación de estas llagas, porque muy poca sangre está llegando al área afectada.

¿En qué partes del cuerpo pueden salir llagas por presión?

Las llagas por presión generalmente se desarrollan sobre lugares huesudos del cuerpo que no tienen mucha grasa para amortiguarlos. Las llagas por presión son más comunes en los talones y las caderas. Otras áreas con riesgo de desarrollar llagas por presión incluyen la base de la columna, el omoplato (paletillas), la parte de atrás y a los lados de las rodillas, y la parte de atrás de la cabeza.

¿Cuál es el tratamiento para las llagas por presión?

Tres cosas ayudan a sanar las llagas por presión:

- Aliviar la presión que causó la llaga
- Tratando la llaga misma
- Mejorar la alimentación y otras condiciones para ayudar a que la llaga sane

¿Qué se puede hacer para reducir la presión en la llaga?

No se acueste sobre las llagas por presión. Use almohadillas de espuma o almohadas para disminuir la presión en la llaga. Los colchones especiales, cubiertas de colchones, cuñas de espuma, o almohadillas de asiento pueden ayudar a darle apoyo en la cama o en una silla para reducir o aliviar la presión. Trate de evitar descansar el peso del cuerpo directamente sobre el hueso de la cadera cuando está acostado de lado. Use almohadas debajo de un lado para que su peso descansa en los lados carnosos de su trasero, en vez del hueso de la cadera. Además, use almohadas para mantener las rodillas y los tobillos separados. Cuando se acueste de espalda, coloque una almohada debajo de sus pantorrillas para levantar ligeramente los tobillos en la cama. Cambie su posición por lo menos cada 2 horas.

Cuando está sentado en un asiento o en una silla de ruedas, siéntese derecho y con la espalda recta. Una posición derecha y con la espalda recta le permitirá moverse más fácilmente y ayudará a prevenir nuevas llagas por presión. Si usted no puede moverse por sí solo, tiene que pedirle al encargado de su cuidado que lo cambie de posición por lo menos cada hora, o más a menudo si es posible.

¿Cómo debo mantener mis llagas por presión limpias?

Para que se curen, las llagas por presión deben mantenerse limpias y libres de tejido muerto. Usted puede limpiar la llaga enjuagando el área con una solución de agua y sal. El agua con sal remueve el fluido que sobra y el material suelto. Su doctor o enfermera le puede enseñar cómo limpiar su llaga por presión.

Las llagas por presión deben mantenerse cubiertas con un vendaje o materiales de curación (apósitos). A veces se usa gasa. La gasa se mantiene húmeda y se debe cambiar por lo menos una vez al día. Nuevos tipos de materiales de curación (apósitos) incluyen una película transparente y un apósito de "hidrocoloide." Un apósito de hidrocoloide es un vendaje hecho de un gel que se amolda a la llaga por presión. Estos apósitos pueden quedarse en su lugar por varios días.

El tejido muerto dentro de la llaga, que puede parecer como una costra, puede interferir con la curación y puede causar infección. Existen muchas maneras para remover de la llaga por presión el tejido muerto. Enjuagarse la llaga cada vez que se cambia el vendaje es útil. También pueden usarse apósitos especiales que ayudan al cuerpo a disolver el tejido muerto. Estos se dejan en el lugar afectado durante varios días.

Otra manera de retirar el tejido muerto es poner vendajes de gasas mojadas en la llaga y dejar que se sequen en el lugar. El tejido muerto se pega a esta gasa y es removido cuando la gasa se retira. A veces, el tejido muerto tiene que ser retirado con cirugía.

Retirar el tejido muerto y limpiar la llaga pueden doler. Su doctor le puede sugerir un calmante para el dolor para que se tome 30 ó 60 minutos antes de que le cambien el apósito.

¿Por qué es importante una buena nutrición para curar las llagas?

Una buena nutrición es importante porque le ayuda al cuerpo a curar la llaga. Si usted no recibe suficientes calorías, proteínas y otros nutrientes, su cuerpo no podrá sanar, a pesar de todo el cuidado que le dé a su llaga por presión. Su doctor, enfermero o nutricionista le puede dar consejos acerca de una dieta saludable. Asegúrese de decirle a su médico si ha bajado o subido de peso recientemente.

¿Qué pasa si la llaga por presión se infecta?

Las llagas por presión que se infectan se curan más lentamente y pueden propagar una infección peligrosa por el resto de su cuerpo. Si usted nota cualquier señal de infección de la lista que está abajo, llame a su médico de inmediato.

Las señales de infección en las llagas por presión incluyen lo siguiente:

- Un pus espeso, amarillo o verde
- Un mal olor en la llaga
- Enrojecimiento o calor alrededor de la llaga
- Hinchazón alrededor de la llaga
- Sensibilidad al tocar alrededor de la llaga

Señas de que la infección puede haberse propagado incluyen lo siguiente:

- Fiebre o escalofríos
- Confusión mental o dificultad para concentrarse
- Latidos del corazón rápidos
- Debilidad

¿Cómo se tratan las llagas por presión infectadas?

El tratamiento para una llaga por presión infectada depende de la seriedad de la infección. Si solamente la llaga se ha infectado, una ungüento con antibióticos puede ponerse sobre la llaga. Cuando el hueso o los tejidos más profundos están infectados, los antibióticos intravenosos (dados a través de una aguja colocada en la vena) son muchas veces necesarios.

¿Cómo me puedo dar cuenta de que la llaga está mejorando?

A medida que una llaga por presión sana, lentamente se hace más pequeña. Sale (drena) menos líquido de la llaga. Tejidos nuevos y sanos empiezan a crecer en el fondo de la llaga. Este tejido nuevo es de color rojo claro o rosado y tiene apariencia abultada y brillante. El tratamiento puede tomar 2 ó 4 semanas antes de que usted vea estas señas de que está sanándose.

¿Cómo puedo prevenir las llagas por presión?

El paso más importante para prevenir las llagas por presión es evitar la presión prolongada en una parte del cuerpo, especialmente en los puntos de presión mencionados anteriormente.

También es importante mantener la piel saludable. Mantenga la piel limpia y seca. Use un jabón suave (como Dove, Basis o Oil of Olay) y agua tibia (no caliente). Aplique cremas humectantes para que su piel no se ponga demasiado seca. Si usted tiene que pasar mucho tiempo en la cama o en una silla de ruedas, revise su cuerpo todos los días para ver si tiene manchas, cambios de color u otras señas de llagas. Preste atención especial a los puntos de presión, en donde las llagas por presión son más comunes.

¿Dónde puedo conseguir más información?

Para obtener más información sobre las llagas por presión, entre en contacto con:

AHRQ Publications Clearinghouse (Publicaciones de la Cámara de Compensación AHRQ)
P.O. Box 8547
Silver Spring MD 20907
Teléfono: 800-358-9295
www.ahrq.gov

Pida una copia de estos 2 folletos:

Preventing Pressure Ulcers: A Patient's Guide (Previniendo las úlceras por presión: una guía para el paciente)
(AHCPR 92-0048)

Treating Pressure Sores: Consumer Guide (Tratando las úlceras por presión: una guía para el consumidor)(AHCPR 95-0654)

Revisado/Actualizado: 02/04
Creado: 10/01

Este artículo provee un resumen del tema y puede que lo explicado no les afecte a todos. Hable con su médico de familia para averiguar si esta información es útil para usted y para aprender más acerca del tema.

Copyright © 2001 [American Academy of Family Physicians](http://www.aafp.org)

Se otorga permiso para imprimir y hacer fotocopias de este material, sólo si se hace con propósitos educativos no-lucrativos. Se necesita obtener un permiso por escrito para cualquier otro uso, incluyendo el uso electrónico.