vitae
Health Services

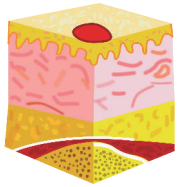
ÚLCERAS POR PRESIÓN

¿Qué son?

Las úlceras por presión (UPP) son lesiones en la piel y tejidos subyacentes causadas por una presión prolongada sobre una zona del cuerpo, especialmente en personas encamadas o con movilidad reducida.

Clasificación por estadios

(según NPUAP/EPUAP)



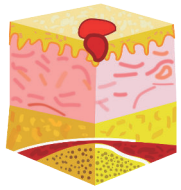
Estadio I:

Eritema no blanqueante

Aspecto: Piel intacta con enrojecimiento persistente que **no se blanquea al presionar.** Puede sentirse más caliente, fría, dura o blanda que el tejido circundante.

Qué hacer:

- **Eliminar la presión:** cambiar de posición cada 2 h (en cama) o cada 15–30 min (en silla).
- **Usar superficies especiales:** colchones o cojines antiescaras.
- **Mantener la piel limpia y seca,** evitar fricción y humedad.
- **No masajear** la zona (puede dañar más el tejido).
- Observar a diario; si no mejora en 24–48 hrs, consultar.



Estadio II:

Pérdida parcial del grosor de la piel

Aspecto: Úlcera superficial; puede presentarse como una **ampolla rota o intacta,** o una **herida abierta con lecho rosado-rojo sin esfacelos.**

Qué hacer:

- Mantener la **presión al mínimo** (mismas medidas que estadio I).
- **Limpieza suave con suero fisiológico** (nunca con antisépticos agresivos).
- **Apósito húmedo** que mantenga el ambiente de cicatrización (hidrocoloides, espumas).
- Valorar signos de infección (calor, dolor, exudado, mal olor).
- Buena **nutrición e hidratación** (proteínas, zinc, vitamina C).

Estadio III:

Pérdida total del grosor de la piel

Aspecto: Daño en tejido subcutáneo visible, con posible **tejido necrótico** (amarillo, beige) pero sin exposición de músculo o hueso. Puede haber cavidades o túneles.

Qué hacer:

- **Desbridamiento** (retirar tejido muerto) si lo hay, por personal sanitario.
- **Control del exudado** con apósitos apropiados (espumas, alginatos).
- **Prevención de infección:** limpieza estéril, valorar antibióticos si hay signos clínicos.
- **Alivio total de la presión** con cambios posturales frecuentes y superficies dinámicas (colchones de aire alternante).
- Evaluar nutrición: puede requerir suplemento proteico.

Estadio IV:

Pérdida total del tejido con exposición de hueso, tendón o músculo

Aspecto: Herida profunda con **estructuras expuestas,** a menudo con esfacelos, necrosis o túneles. Alto riesgo de **osteomielitis o sepsis.**

Qué hacer:

- **Atención médica especializada urgente.**
- **Desbridamiento quirúrgico** y control de infección.
- **Curaciones estériles** con apósitos avanzados (hidrogeles, terapia de presión negativa si está indicada).
- **Aliviar toda presión y fricción:** uso de colchones de aire alternante o de baja pérdida de aire.
- **Control nutricional intensivo** y posible soporte enteral/parenteral.
- Evaluar necesidad de **intervención quirúrgica reconstructiva** (injertos o colgajos).

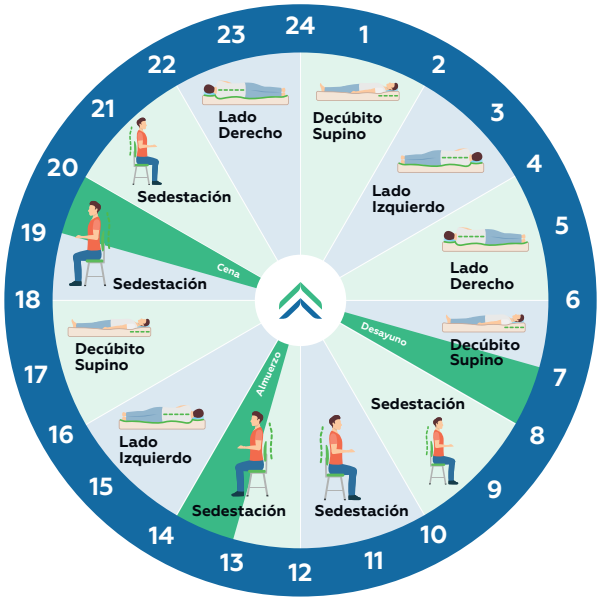
Medidas preventivas generales

- Cambios posturales frecuentes.
- Mantener piel limpia, seca y bien hidratada.
- Vigilar puntos de presión (sacro, talones, caderas, omóplatos, codos).
- Ropa de cama sin arrugas ni humedad.
- Buena alimentación: rica en proteínas, vitaminas A, C, E, zinc y hierro.
- Controlar enfermedades crónicas (diabetes, desnutrición, anemia)

CURACIÓN DE ÚLCERAS

Factores principales que las causan:

- Falta de movilización o cambios de posición frecuentes (mínimo cada 2–3 horas)
- Presión constante sobre huesos como sacro, talones y caderas
- Higiene deficiente, especialmente en zonas íntimas
- Piel deshidratada o frágil



¿Y sobre la higiene diaria?

El aseo genital y corporal es vital. Se recomienda hacerlo mínimo dos veces al día, usando agua y un jabón suave. Esto ayuda a evitar quemaduras químicas causadas por contacto prolongado con orina o heces.

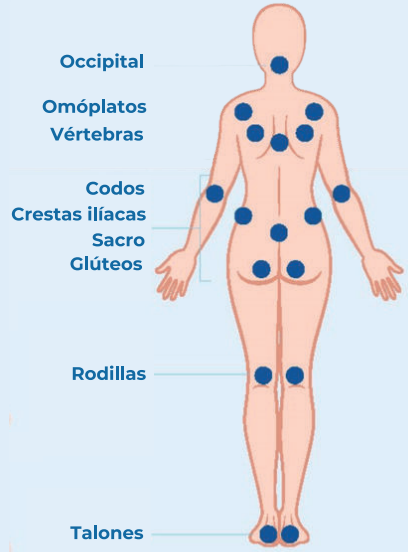
Nutrición, cierre de heridas y apoyo al cuidador

¿Por qué la alimentación es tan importante?

Sin buena nutrición, las heridas no sanan. Las proteínas ayudan a formar tejido nuevo, fibroblastos y colágeno. Falta de proteína retrasa la cicatrización.

Fuentes recomendadas de proteína

- Huevo, pollo, pescado, salmón, carne magra, atún, yogurt griego
- Papillas con proteína añadida (batidos, purés, avena)
- Suplementos como ProtGold (proteína + colágeno)
- Ensure, Glucerna o proteínas líquidas para pacientes con diabetes o alimentación por sonda

Áreas de mayor riesgo

- La región sacra
- Los talones
- El trocánter
- Maléolo
- Glúteo