



## EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

# Prevención de lesiones ocasionadas por presión

En esta información se explica cómo puede prevenir las lesiones ocasionadas por presión.

## Información sobre las lesiones ocasionadas por presión

Una lesión ocasionada por presión es una llaga en la piel o en el tejido debajo de la piel. Puede suceder cuando una parte del cuerpo sufre presión durante mucho tiempo. Esto podría ocurrir si pasa mucho tiempo recostado en la cama o sentado en una silla de ruedas. Las lesiones ocasionadas por presión también se denominan escaras o úlceras de decúbito.

Las lesiones ocasionadas por presión a menudo se presentan en zonas huesudas, como el coxis, la cadera o el talón. También pueden ser causadas por dispositivos médicos que raspan la piel, como férulas o sondas de alimentación.

El primer signo de una lesión ocasionada por presión generalmente es que la piel se vuelve roja, morada o azul. Las personas de piel clara suelen tener manchas rojas. Las personas de piel oscura suelen tener manchas moradas o azules. La piel puede oscurecerse y comenzar a doler, arder o picar. A veces, una lesión ocasionada por presión puede convertirse en una herida abierta.

Una lesión ocasionada por presión puede verse como lo siguiente:

- Una mancha roja u oscura en la piel.
- Una herida abierta o llaga.
- Un lugar doloroso.

# Factores de riesgo de las lesiones ocasionadas por presión

Es posible que tenga más riesgo de tener una lesión ocasionada por presión si usted:

- Ya ha tenido una antes.
- Pasa mucho tiempo sentado o acostado.
- Tiene dificultad para moverse o cambiar de posición.
- Está muy enfermo o se está recuperando de una cirugía.
- Tiene problemas de salud que pueden afectar la cantidad de sangre que fluye hacia la piel, como diabetes o enfermedades cardíacas.
- No siente bien el dolor debido a problemas nerviosos o musculares. Esto puede impedir que sienta cuando una lesión por presión se está formando.
- No obtiene suficientes nutrientes en su dieta o no bebe suficientes líquidos para mantener la piel saludable.
- Tiene piel frágil, piel que se agrieta con facilidad o piel dañada.
- Usa dispositivos médicos que tocan su piel, como sondas de alimentación, o dispositivos ortopédicos, como un yeso o una bota.
- Tiene la piel húmeda por el sudor, la fiebre o por problemas de control de orina (pis) o heces (caca). La piel húmeda se puede lastimar con facilidad. Esto aumenta el riesgo de sufrir una lesión ocasionada por presión.

## Cómo prevenir las lesiones ocasionadas por presión

### Revise la piel

Controle la piel al menos dos veces al día si pasa mucho tiempo sentado o en cama. Busque enrojecimientos en la piel, sobre todo alrededor de las zonas huesudas, como el coxis o las caderas.

Si tiene un dispositivo médico que le toca la piel, quíteselo (si es posible). Revise

la piel debajo del dispositivo al menos dos veces al día. Pida ayuda a su familia, sus médicos o enfermeros para controlar la piel, si es necesario.

Informe a su proveedor de cuidados de la salud si siente dolor o ve zonas:

- Rojas u oscuras
- Cortadas o abiertas
- Ampolladas
- Dolorosas

## **Mueva el cuerpo**

El movimiento reduce la presión sobre la piel. Intente moverse y cambiar de posición con tanta frecuencia como pueda. Esto puede parecer difícil si usa una silla de ruedas o está postrado en cama, pero incluso los pequeños cambios pueden ayudar. Algunos ejemplos son:

**Si está sentado en una silla o silla de ruedas:**

- Cambie de posición cada 2 a 4 horas.
- No se siente sobre almohadas con forma de rosquilla (almohadas redondas con un agujero en el medio). En su lugar, siéntese sobre un cojín para aliviar la presión. Pídale a su proveedor de cuidados de la salud que le sugiera qué almohada usar.
- Levante las nalgas cuando cambie de posición. No arrastre el cuerpo. Pida ayuda a su familia, sus médicos o enfermeros o personal de enfermería para cambiar de posición, si es necesario.

**Si está en cama:**

- Cambie de posición al menos cada 2 a 4 horas.
- Intente no acostarse sobre las partes con hueso del cuerpo. Pida ayuda a su familia, los médicos o al personal de enfermería para cambiar de posición, si es necesario.
- Levante la cabecera de la cama lo menos posible, a menos que no sea

seguro para usted acostarse así. Esto presionará menos las nalgas.

- Use almohadas entre las rodillas y tobillos para evitar que se toquen.
- Coloque una almohada debajo de las pantorrillas para mantener los talones elevados y fuera de la cama.

## Cuide su piel

- Use loción o hidratante después de ducharse o bañarse. Esto puede ayudar a evitar que la piel se agriete.
- Si tiene problemas para controlar la vejiga o las defecaciones, limpie la zona genital (la zona de la vagina o el pene) en cuanto se humedezcan. Póngase una pomada o crema protectora para proteger la piel y prevenir que se quiebre.
- No frote ni masajee las partes huesudas de la piel si están rojas. Esto puede lastimar la piel y los tejidos debajo de la piel.
- Coma alimentos saludables y beba mucho líquido. Si sigue una dieta restringida, hable con un nutricionista dietista clínico y pídale sugerencias. Debe tener una dieta con suficientes calorías, proteínas, vitaminas y minerales para mantener sana la piel.
- Dígle a su proveedor de cuidados de la salud si le preocupa la salud de su piel. Le ayudará a prevenir lesiones ocasionadas por presión.

If you have questions or concerns, contact your healthcare provider. A member of your care team will answer Monday through Friday from 9 a.m. to 5 p.m. Outside those hours, you can leave a message or talk with another MSK provider. There is always a doctor or nurse on call. If you're not sure how to reach your healthcare provider, call 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite [www.mskcc.org/pe](http://www.mskcc.org/pe) y busque en nuestra biblioteca virtual.

Preventing Pressure Injuries - Last updated on December 30, 2025

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center