Memorial Sloan Kettering Cancer Center

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.
- Dígale a su proveedor de cuidados de la salud si le preocupa la salud de su piel. Le ayudará a prevenir lesiones ocasionadas por presión.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite 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