

# Cuidado de la piel y úlceras por presión

## Parte 2: Cómo prevenir úlceras por presión

### Suplemento: Cómo desarrollar tolerancia de la piel a la presión



Para más información, contacte al SCI Model Systems más cercano. Para una lista de SCI Model Systems vaya a: [http://msktc.washington.edu/sci/sci\\_model\\_systems.htm](http://msktc.washington.edu/sci/sci_model_systems.htm)

Esta publicación fue producida por SCI Model Systems en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center (<http://msktc.washington.edu>) con fondos del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad y Rehabilitación en el Departamento de Educación de los EE.UU., subvención núm. H133A060070.

### ¿Qué es tolerancia de la piel?

Tolerancia de la piel es cuánto tiempo su piel puede resistir bajo presión antes de que comience a ocurrir daño. Cada persona tiene diferente nivel de tolerancia en la piel. Algunas personas tal vez requieran aliviar la presión con mucha frecuencia, otras personas tal vez no lo tengan que hacer con tanta frecuencia, ¡pero aún así necesitan hacerlo!

La tolerancia de la piel cambia si uno está enfermo, no está comiendo bien, tiene cambios en la postura o cambia la superficie donde se sienta o se acuesta. Inspeccione su piel más frecuentemente bajo estas circunstancias.

### ¿Cómo sé cuánto puede tolerar mi piel?

Cuando estuvo en el hospital, el personal trabajó a diario con usted para ayudarle a desarrollar tolerancia de la piel y para saber los límites de su piel. Si tiene preguntas, hable con su médico o especialista en sentarse sobre tolerancia de la piel.

El aumento en enrojecimiento de su piel después de aplicar presión (la primera señal de una úlcera por presión) y la cantidad que toma para que el enrojecimiento se desvanezca le dirá lo que su piel puede tolerar y si debe aumentar el tiempo entre alivios de presión.

Recuerde, no importa cuántas horas usted pase sentado en una silla de ruedas, tiene que moverse cada 15 a 30 minutos.

### ¿Cómo sé si puedo aumentar la cantidad de tiempo que paso sentado o el tiempo que paso en una posición?

- El desarrollo de tolerancia en la piel es un proceso gradual. Usted puede desarrollar tolerancia de la piel para cualquier posición, ya sea acostada o sentada, siguiendo estos pasos:
- Acuéstese en una posición por la cantidad de tiempo indicada por su médico.
- Examine su piel. Determine si las áreas color rosa en su piel se tornan blancas cuando las toca.
- No se apoye en el área hasta tanto el enrojecimiento o el tono rosado desaparezca completamente.
- Si el enrojecimiento o el tono color rosa desaparece en 15-30 minutos, puede aumentar el tiempo entre uno y otro alivio de presión o voltearse cada 30 minutos.
- Si el enrojecimiento o el tono color rosa no desaparece en 15-30 minutos, no aumente el tiempo entre alivios de presión o para voltearse.

### Recurso

El contenido de nuestra información de salud está basado en evidencia investigativa y/o consenso profesional, y ha sido revisado y aprobado por un equipo editorial de expertos de SCI Model Systems.

### Autoría

Este folleto fue desarrollado por el SCI Model System Dissemination Committee en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center. Porciones de este documento fueron adaptadas de materiales producidos por SCI Model Systems.