

Técnicas para aliviar la presión sobre la piel

Luego de una lesión medular, las personas están en riesgo de sufrir úlceras de decúbito (escaras). Una úlcera de decúbito es una herida causada debido a la presión constante sobre la piel. La persona que tiene una lesión medular puede no llegar a sentir muy bien algunas partes de su cuerpo. La presión sobre la piel debido a estar recostado o sentado mucho tiempo hace que el flujo sanguíneo se encuentre bloqueado. Esto puede causar un serio daño en la piel. Turnar el peso del cuerpo para reducir la presión sobre la piel es la mejor manera de permitir que la sangre llegue a ésta. Para obtener más información acerca de las úlceras de decúbito, consulte el manual de [Spinal Cord Essentials](#) [Prevención de Úlceras de Decúbito](#).

Cambie el lugar donde reposa el peso del cuerpo cada 15 minutos. El movimiento para aliviar la presión sobre la piel debe durar entre 1-2 minutos.

Alivio de la presión sobre la piel en la silla de ruedas

Cuando se encuentre en la silla de ruedas, cambie el lugar donde reposa el peso del cuerpo cada 15 minutos. El movimiento para aliviar la presión sobre la piel debe durar entre 1-2 minutos. Existen muchas maneras en las que puede aliviar la presión sobre el cuerpo.

- Inclínese sobre una mesa, una silla o un escritorio.
- Inclínese hacia un lado y luego hacia el otro.
- Haga flexiones tomándose de los apoyabrazos para levantar el cuerpo de la silla.
- Si su silla puede inclinarse, inclínela tan atrás como pueda soportarlo.
- Si tiene brazos o manos débiles, preste atención a los codos. Manténgalos sobre superficies blandas y cambie la posición de descanso frecuentemente.



Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

CUIDADO PERSONAL

Texto original de: Andree Gauthier. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sc2-2015-11-25

Técnicas para aliviar la presión sobre la piel

Alivio de la presión sobre la piel en la cama

Las úlceras de decúbito también son llamadas "escaras". Estar acostado en la cama durante toda la noche sin moverse pone a la persona en riesgo de sufrir lesiones por presión. Utilice almohadas para reducir la presión en las áreas de alto riesgo. Las áreas de alto riesgo mientras duerme incluyen las caderas, los talones y la espalda baja.

Al estar en la cama, debe girarse al menos una vez por noche. Si no puede hacerlo sólo, consiga a alguien que lo ayude durante la noche. Cambie de posición turnando el lado del cuerpo sobre el que se encuentra durmiendo.



Contacte a su Fisioterapeuta para obtener más información.

CUIDADO PERSONAL

Texto original de: Andree Gauthier. ©2015 University Health Network - Toronto Rehab. Todos los derechos reservados. **Aviso legal:** Esta información se proporciona únicamente con propósitos educativos. Para cualquier duda específica o tratamiento médico, consulte a un especialista de la salud. La University Health Network se exime de toda responsabilidad frente a terceros por cualquier pérdida o daño ocasionado por la existencia de errores u omisiones en la presente publicación.

www.SpinalCordEssentials.ca

SCE2-Sc2-2015-11-25