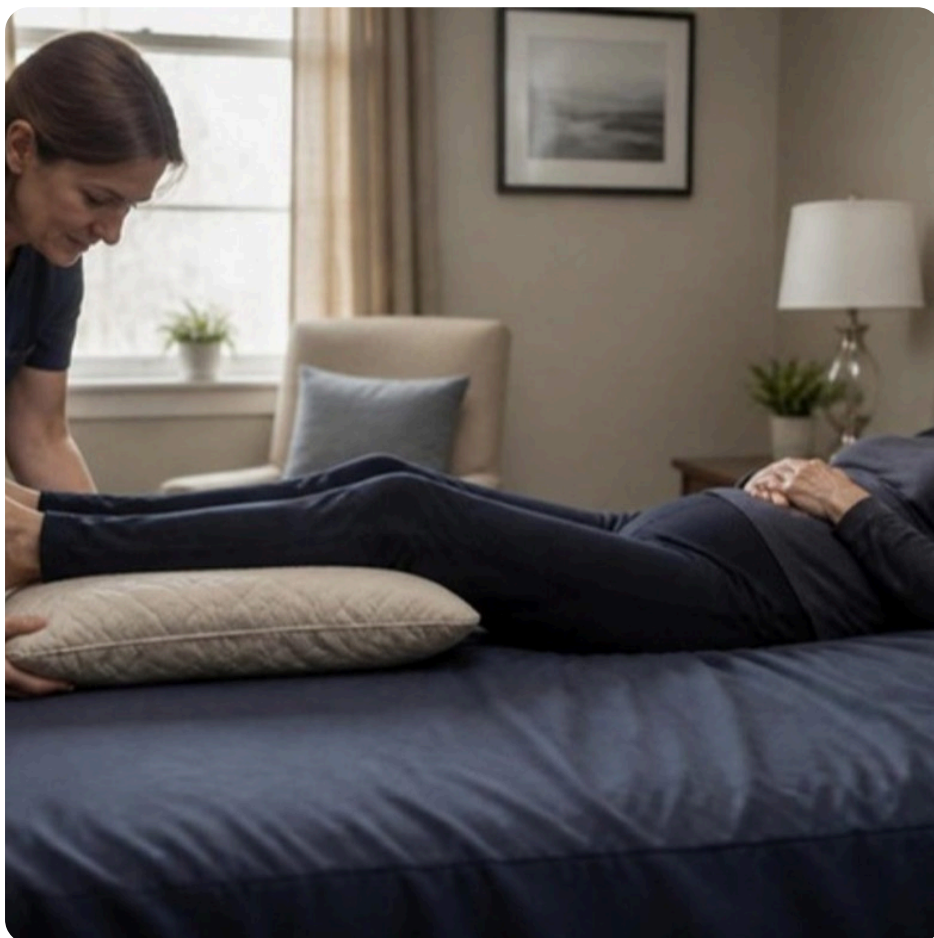


Lesiones por presión (escaras)

También conocida como: escaras, úlceras por presión, UPP



EN 1 MINUTO

Las escaras son heridas que aparecen cuando una zona del cuerpo queda apoyada mucho tiempo y la sangre no llega bien a la piel. Aparecen sobre todo en personas en cama o en silla de ruedas, en el coxis, talones, caderas y orejas. Casi todas se pueden prevenir con cambios de posición, piel seca y buena alimentación.

¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

Cuando el peso del cuerpo aplasta la piel contra el colchón o la silla, los vasos sanguíneos se cierran. Si eso dura horas, la piel y el tejido de abajo empiezan a morir. El roce y la humedad (sudor, orina, deposiciones) lo empeoran.

La primera señal es una **mancha roja que no se pone blanca al presionarla con el dedo**. En ese momento todavía se puede revertir si se quita la presión. Si avanza, se forma una ampolla, luego una herida abierta, que puede llegar hasta el hueso.

Las zonas de mayor riesgo son: **sacro y coxis, talones, caderas, codos, omóplatos, orejas y nuca**.

Zonas de riesgo: persona acostada de espalda



De lado: además orejas, hombros, caderas, rodillas y tobillos.

Revisa estas zonas en cada cambio de posición.

Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“Cambios de posición cada 2 horas”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Alternar boca arriba, de lado izquierdo y de lado derecho (inclinado unos 30°, apoyado en almohadas), **al menos cada 2 horas**, también de noche. Usa un reloj en la pared con las posiciones anotadas. Con colchón antiescaras, tu equipo puede indicar otro intervalo.

EL MÉDICO DICE

“Talones flotando”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Pon una almohada **bajo las pantorrillas** (no bajo el talón) para que los talones queden en el aire, sin tocar el colchón.

EL MÉDICO DICE

“Lesión por presión categoría 1”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

La piel está intacta pero roja y no se blanquea al presionar. Es una alarma temprana: **quita toda presión de esa zona** y avísale al equipo de salud.

EL MÉDICO DICE

“Colchón antiescaras”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Colchón de aire alternante o de espuma especial que reparte la presión. **No reemplaza** los cambios de posición, pero los complementa.

Mover y acomodar

- Cambios de posición cada 2 horas, registrados en una hoja.
- Usa almohadas entre las rodillas y los tobillos cuando esté de lado.
- En la cama, cabecera a no más de 30° salvo para comer (evita que se deslice).
- Para moverla, levanta con una sábana entre dos personas: **no arrastres**.
- En silla: cambia el apoyo cada 15–30 minutos y usa cojín especial (no rosca o “dona”).

Piel

- Revísala en cada cambio de posición y en el aseo diario.
- Mantenla limpia y seca. Cambia pañales apenas estén húmedos.
- Usa crema barrera en la zona del pañal.
- **No masajees** las zonas rojas: daña más el tejido.
- Sábanas estiradas, sin migas ni arrugas.

Alimentación

- Proteína en cada comida (huevo, leche, queso, legumbres, carne).
- Líquidos suficientes, si no hay restricción.
- Si come poco o está bajando de peso, pide evaluación nutricional (puede necesitar suplemento).
- Si tose al tragar, consulta: puede tener dificultad para tragar.

Cuida al cuidador

- Usa la técnica correcta para no lastimar tu espalda: piernas flexionadas, cerca de la cama.
- Pide ayuda para turnos de noche. Nadie puede cuidar solo 24/7.
- Revisa nuestra Escuela de Cuidadores.

04

Semáforo: ¿cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- Herida con mal olor fuerte, pus, piel negra que avanza o fiebre.
- Confusión, decaimiento brusco o fiebre en una persona con escaras.



Amarillo — Consulta pronto (en 24–48 h) con tu equipo de salud

- Mancha roja que no se blanquea al presionar (categoría 1).
- Ampolla o herida superficial en una zona de apoyo.
- La persona está comiendo mucho menos o bajando de peso.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Enrojecimiento que se pone blanco al presionar y desaparece en 30 minutos después de cambiar de posición.

05 Mitos y verdades

MITO “Las escaras son inevitables en una persona postrada.” —

Verdad: La gran mayoría se puede prevenir con cambios de posición, piel cuidada y buena alimentación.

MITO “Hay que masajear con alcohol o colonia las zonas de apoyo.” —

Verdad: El alcohol reseca la piel y el masaje sobre zonas rojas la daña. Hidrata con crema sin frotar fuerte.

MITO “El cojín con forma de dona alivia la presión.” —

Verdad: Concentra la presión en el borde y empeora la circulación. Usa cojines que repartan el peso.

06 Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐ ¿Cada cuánto deben ser los cambios de posición?

☐ ¿Necesita colchón antiescaras? ¿Cómo lo consigo?

☐ ¿Puede acceder al programa de dependencia severa de su CESFAM?

☐ ¿Necesita suplemento nutricional?

☐ ¿Qué crema barrera recomiendan?

Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Curación de escaras y plan de prevención a domicilio

Evaluamos el riesgo, curamos las lesiones con apósitos avanzados y dejamos a la familia un plan de cambios de posición escrito.

Fuentes consultadas

1. EPUAP / NPIAP / PPPIA. Prevención y tratamiento de las lesiones por presión: guía de consulta rápida (2019).
2. Ministerio de Salud de Chile. Programa de atención domiciliaria a personas con dependencia severa.
3. GNEAUPP (España). Documentos técnicos de prevención de lesiones por presión.



Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.