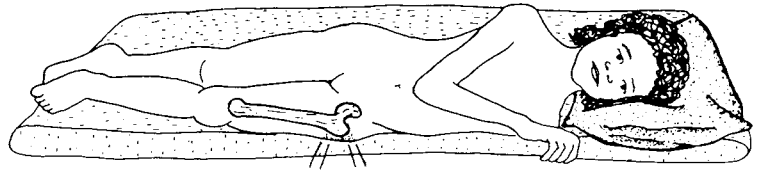


## ¿QUE SON LAS LLAGAS DE PRESION?

Las llagas de presión (a veces llamadas escaras) son llagas que se forman sobre las partes huesudas del cuerpo de una persona que pasa mucho tiempo acostada o sentada sobre esas partes sin moverse. Donde la piel se aplasta contra una cama o una silla, se aprietan y se cierran los vasos sanguíneos de manera que la sangre no puede llevar oxígeno a la piel y a la carne. Si la persona pasa mucho tiempo sin moverse o darse vuelta, la piel y la carne de esa área pueden irse dañando y llegar a morir. Primero aparece una mancha roja u oscura. Si la presión continúa, puede abrirse una llaga. La llaga puede empezar en la piel e irse profundizando. O puede empezar en una parte profunda cerca del hueso, e ir abriéndose hacia afuera.



Es común que se forme una llaga aquí—sobre la punta del hueso del muslo.

## ¿Quiénes tienen mayor riesgo de que se les formen llagas de presión?

Cuando una persona normal y saludable se sienta o se acuesta en la misma posición por mucho tiempo, empieza a sentirse incómoda o adolorida. Entonces se mueve y evita que se le formen llagas. Las personas con la mayor probabilidad de tener llagas de presión son:

1. las personas que están tan **enfermas, débiles o incapacitadas** que no pueden moverse o voltearse por sí mismas, incluyendo a las personas gravemente incapacitada por **polio, daño cerebral, distrofia muscular avanzada o heridas graves**.
2. las personas que **no sienten** en ciertas partes del cuerpo y que no pueden darse cuenta del dolor o la incomodidad que les advierten que su cuerpo se está dañando. Esto incluye a las personas con **la médula espinal dañada, espina bífida y lepra** (mal de Hansen).

**ADVERTENCIA: Las personas con la médula espinal dañada corren un grave peligro de que se les formen llagas de presión porque al principio no pueden voltearse y además han perdido la capacidad de sentir en ciertas partes del cuerpo.**

3. las personas con una pierna o un brazo **enyesado** (para corregir una **contractura** o un hueso roto) si el yeso aplasta la piel sobre un hueso. Al principio, la presión le dolerá a la persona y quizás ella llore o se queje. Pero con el tiempo, el área se entumecerá y la persona dejará de quejarse—aunque se le esté formando una llaga.

El riesgo es más grande cuando se enyesa a personas que no sienten en los pies. A estas personas, hasta un zapato o apoyo **ortopédico** puede causarles una llaga, a menos que se tenga mucho cuidado.



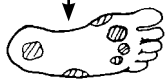
Los yesos para corregir las contracturas y los pies zambos deben estar bien acojinados sobre las áreas huesudas para evitar que se formen llagas.

## ¿Dónde es más probable que aparezcan las llagas de presión?

Las llagas se pueden formar sobre cualquier área huesuda. Los dibujos muestran las partes donde se forman más a menudo.

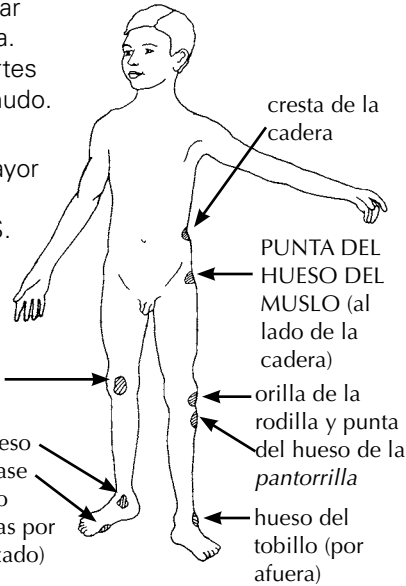
Señalamos los puntos de mayor riesgo, todos en las caderas, con LETRAS MAYUSCULAS.

puntos comunes donde se forman llagas en pies que han perdido la sensibilidad



interior del hueso del tobillo y base del dedo gordo (llagas causadas por yesos o el calzado)

frente de la rodilla

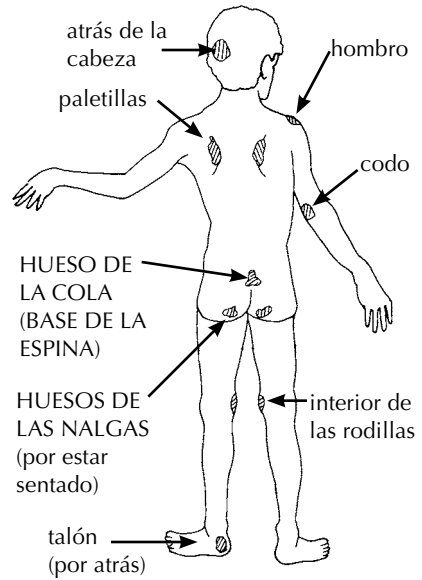


cresta de la cadera

PUNTA DEL HUESO DEL MUSLO (al lado de la cadera)

orilla de la rodilla y punta del hueso de la pantorrilla

hueso del tobillo (por afuera)



atrás de la cabeza

paletillas

hombro

codo

HUESO DE LA COLA (BASE DE LA ESPINA)

HUESOS DE LAS NALGAS (por estar sentado)

interior de las rodillas

talón (por atrás)

## ¿Qué tan peligrosas son?



Las llagas de presión, si no se atienden con cuidado, pueden volverse anchas y profundas. Y como tienen carne y piel muerta, es fácil que se *infecten*. Si la llaga alcanza el hueso, y es común que eso pase, éste también se puede infectar. Por lo general, es muy difícil (y costoso)

curar una infección del hueso. Puede durar años y seguir regresando, aun mucho después de que haya sanado la llaga original. (Vea "Infecciones del hueso", Capítulo 19.) Además, una infección del hueso puede causar una deformidad grave.



Una niña cuadriplejica de 15 años de edad tenía estas llagas de presión. En PROJIMO se las trataron con miel y azúcar. Le sanaron en 2 meses. (Vea la pág. 202.)

Muchas veces, las infecciones de las llagas profundas entran en la sangre y afectan todo el cuerpo, causando fiebre, malestar general y hasta la muerte. De hecho, **las llagas de presión son una de las principales causas de muerte en personas con la médula dañada.**

En personas que tienen dañada la parte alta de la médula espinal (*cuadriplejía*) la irritación causada por las llagas de presión puede también producir fuertes y repentinos dolores de cabeza y presión alta de la sangre (disreflexia, vea la pág. 187), que también puede causar la muerte.

## ¿Qué tan comunes son las llagas de presión?

Son **muy comunes** en las personas que han perdido la sensibilidad en ciertas partes del cuerpo. A la mayoría de las personas con daño de la médula espinal, tanto en los países ricos como en los pobres, les salen llagas de presión. Muchas veces, las llagas aparecen primero en el hospital, poco después del accidente que causó el daño, por **falta de buen cuidado**. Por esta razón, **es importante que los familiares de la persona con la médula dañada, y la persona misma, aprendan cómo prevenir y tratar de inmediato las llagas de presión, y que tomen todas las medidas necesarias para hacerlo.**

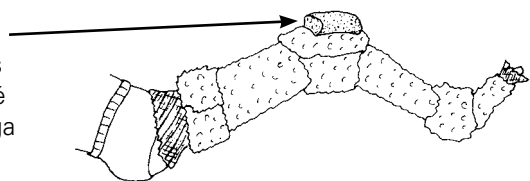
## PREVENCION DE LAS LLAGAS DE PRESION

**Es importante que tanto el niño como su familia sepan cuáles son los riesgos de las llagas de presión y que aprendan cómo prevenirlas.**

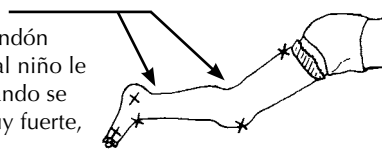
- **No permanezca en la misma posición** por mucho tiempo. **Cuando esté acostado**, voltéese de lado a lado o de barriga a espalda por lo menos cada 2 horas (o cada 4 horas si tiene un acojinamiento excelente). **Si está sentado**, levante el cuerpo y cámbiese de posición cada 10 ó 15 minutos.
- Use almohadas o **cojines gruesos y suaves** (u otra cosa que acolchone) para proteger las áreas huesudas del cuerpo. (Vea los diseños de cojines en las págs. 199 y 200.)
- Use **sábanas suaves, limpias y secas**, que no estén arrugadas. Cámbiese de ropa a diario. También cambie las sábanas todos los días y cada vez que se mojen o ensucien. **A una persona que pasa tiempo mojada se le forman llagas de presión fácilmente—sobre todo si se mojó con su orina.**
- **Bañe** al niño todos los días y séquele bien la piel sin frotarla. Es mejor no usar cremas, aceites o talco (excepto en las manos y los pies para evitar que se resequen). Las cremas y los talcos ablandan la piel y la debilitan. **Nunca** use alcohol, aceites o lociones que ardan o produzcan calor.
- **Examínele el cuerpo** al niño cuidadosamente todos los días, revisando sobre todo las áreas donde es más probable que le salgan llagas de presión. Si ve alguna mancha rojiza u oscura, tenga mucho cuidado de evitar toda presión sobre esa parte hasta que la piel se vea normal.
- **La buena alimentación** es importantísima para evitar las llagas. El niño debe comer bien, pero no demasiado (para no engordar). Es bueno que coma muchas frutas, verduras y comidas con proteína (frijoles, lentejas, huevos, carne, pescado, leche, queso). Si el niño está pálido, revise si tiene señas de anemia (vea la pág. 320) y asegúrese de que coma alimentos con mucho hierro (carne, huevos y verduras de hojas verde oscuro como la espinaca) o que tome pastillas de hierro (sulfato ferroso) y vitamina C (naranjas, limones, tomates, etc.).
- Dentro de lo posible, el niño debe aprender a examinar su propio cuerpo para ver si se le están formando llagas, y debe ser responsable de tomar las medidas preventivas necesarias.

### Otras precauciones

- Si el niño no siente en los pies, debe usar calzado que le quede bien y que esté bien acojinado para que no se le formen llagas. Hablamos de éstas y otras precauciones en el capítulo sobre la espina bífida (pág. 173) y en el capítulo sobre la lepra o mal de Hansen (pág. 224).
- Para evitar que se formen llagas de presión en un **miembro** que vaya a enderezar con yesos, ponga más acojinamiento sobre las áreas huesudas antes de enyesar, y no apriete esas áreas cuando se esté secando el yeso. Hágale caso al niño cuando le diga que algo le duele y revise **dónde** le duele.



Si hay dolor en estos puntos, probablemente es porque el tendón está encogido. Es normal que al niño le duela un poco el miembro cuando se lo estire, pero si el dolor es muy fuerte, revise porqué.



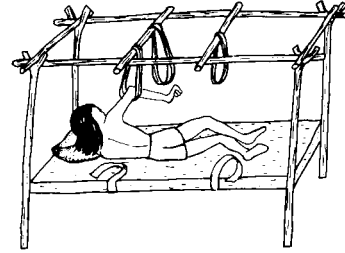
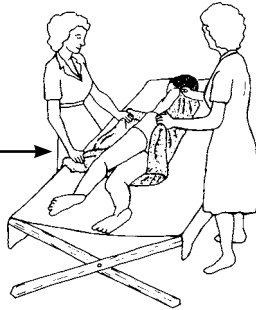
Si hay dolor en uno de los puntos marcados con una X, podría ser a causa de una llaga. Quite el yeso y revise la piel.

## Cambios de posición

Cuando a una persona se le acaba de dañar la médula espinal, hay que voltearla a menudo, y con cuidado de no doblarle la espalda.

A medida que la persona vaya ganando fuerza, cuelgue lazos sobre su cama u otras cosas que le ayuden a darse la vuelta sola.

Una buena forma de hacerlo es poniendo una sábana debajo de la persona y volteándola así.



Al principio es importante que la persona se voltee (o que alguien la voltee) al menos **cada 2 horas**, de día y de noche. Después, si no hay señas de llagas, poco a poco se puede ir volteando menos, hasta que lo haga sólo cada **4 horas**. Use un reloj despertador para no pasarse toda la noche sin voltearse.

**Cuando la persona empieza a sentarse** o a usar silla de ruedas, hay un nuevo peligro de que le salgan llagas. **La persona debe acostumbrarse a quitar su peso de las nalgas cada 10 ó 15 minutos.**

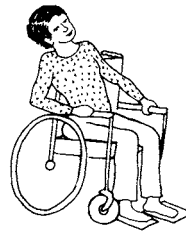
Juan tiene los brazos fuertes. Puede levantarse completamente y mantenerse en el aire por uno o dos minutos. Esto permite que la sangre le circule mejor en las nalgas.



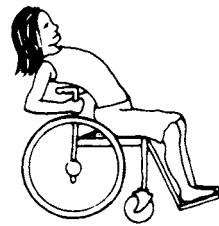
José tiene los brazos débiles. Para quitar su peso de las nalgas, él recarga el cuerpo entero sobre un brazo de la silla y luego sobre el otro.



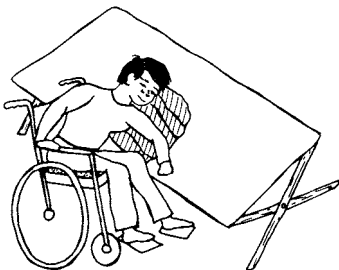
Así, primero una nalga le queda por completo en el aire, y después la otra.



Como Carlota tiene una silla con el respaldo bajo, se puede recargar bien hacia atrás y levantar las nalgas del asiento.



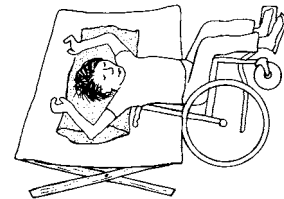
Si la silla no tiene brazos o se le pueden quitar, la persona se puede acostar de lado sobre un cojín en una cama alta. Puede descansar así por unos 15 ó 30 minutos.



Si la persona tiene poco control de los brazos y el cuerpo, puede poner los pies sobre el suelo (con ayuda, si es necesario) y recargarse hacia adelante con el pecho sobre las rodillas. Esto quita la presión de las nalgas.



O alguien puede recargar la silla hacia atrás por un minuto o más. Para un descanso más largo, puede recargar la silla sobre una cama o catre.



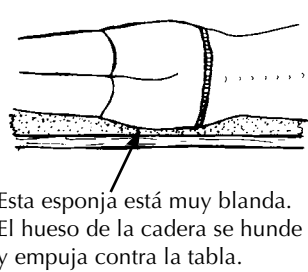
**Para evitar que se le formen llagas de presión cuando esté sentado, ¡quite el peso de sus nalgas durante un minuto, por lo menos cada 15 minutos!**

## Acojinamiento para estar acostado

Si la persona no siente, para evitar que se le formen llagas de presión es importante que se siente y acueste sobre superficies blandas que no le aplasten las áreas huesudas del cuerpo.

- Es mejor acostarse sobre algo plano con un **colchón grueso y esponjoso**.

Muchas veces, un colchón grueso de **espuma o esponja** sirve bien. Pero hay un tipo de espuma demasiado blanda que se aplasta por completo y por lo tanto no protege las partes huesudas. Hay un hule espuma con poros muy chicos (**hule de microceldas**) que es muy bueno, pero es caro.



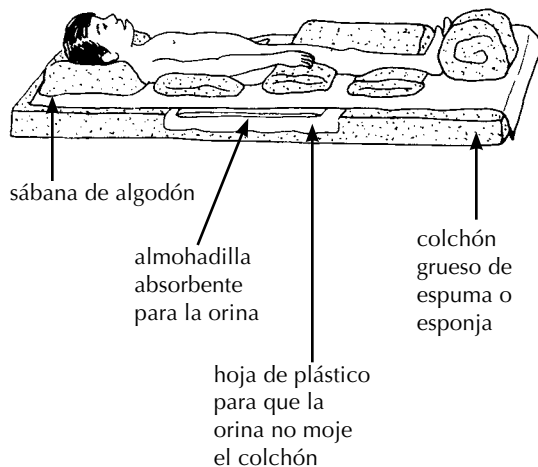
Las 'camas de agua' (bolsas llenas de agua que sirven de colchón) y los colchones de aire también sirven.

En algunos países se hace un material para colchones muy bueno con fibra de coco cubierta de hule. A este material es fácil lavarle la orina, dejando que corra agua a través de él. Como es caro, en un programa de rehabilitación en Bangladesh a los colchones baratos les cortan un cuadro y les meten un pedazo de la esponja de fibra de coco en su lugar.

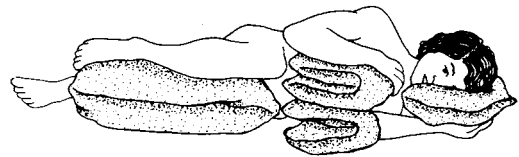


- También es importante acomodar con cuidado **cojines, almohadas o cobijas blandas dobladas**, para evitar que se formen llagas de presión. Esto es necesario sobre todo en las primeras semanas o meses después de que la persona se haya dañado la médula, cuando debe estar acostada y ser movida lo menos posible. Los cojines deben estar puestos de modo que eviten toda presión sobre las partes huesudas y que mantengan a la persona en una posición saludable, que ayude a evitar las contracturas.

### ACOSTADO DE ESPALDA

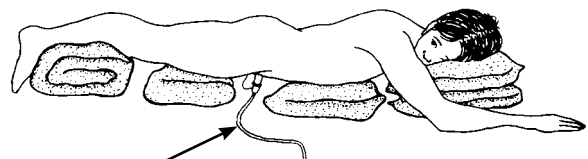


### DE LADO



Vea formas en que el enfermo puede acomodar los cojines por sí mismo en la pág. 184.

### SOBRE LA BARRIGA

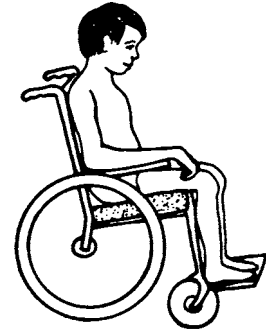


tubo para recoger la orina (vea la pág. 204)

## Cojines para sillas y sillas de ruedas

Para la persona que no siente en las nalgas, el tipo de cojín que use es muy importante—sobre todo si la *parálisis* le dificulta levantarse o cambiar de posición.

**Todas las personas con daño de la médula espinal deben usar un buen cojín.** Si la persona se sienta directamente sobre un asiento de lona o uno de madera que no esté bien acojinado, se le formarán llagas de presión.



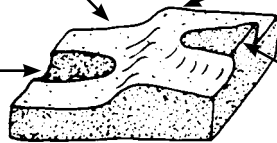
Hay cojines especiales con áreas blandas de silicón gelatinoso para las partes con mayor presión. Pero estos cojines son muy caros. Además, el silicón puede ponerse demasiado blando o volverse líquido en los climas calientes.

Se pueden hacer buenos cojines de **hule de microceldas**, que es bastante firme. Este hule sirve mejor si se le recorta y amolda de forma que proteja las partes huesudas:

más bajo atrás para evitar que las caderas se resbalarán hacia adelante

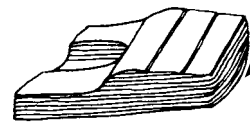
Si está más alto aquí, habrá más presión bajo los muslos y menos bajo las nalgas. Además así las caderas no se resbalarán hacia adelante.

Un hueco aquí evita la presión sobre los huesos de las nalgas.



separador para los muslos, si es necesario

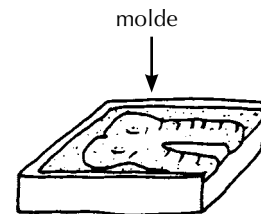
Una forma buena y barata de hacer un cojín es construyendo una base de muchas capas pegadas de **cartón grueso**. Cubra la base con espuma o esponja de 2 ó 3 cm. de grueso.



fondo redondeado para que se amolde a la silla de ruedas

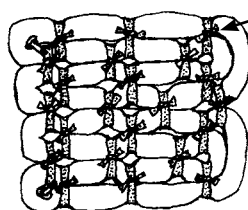
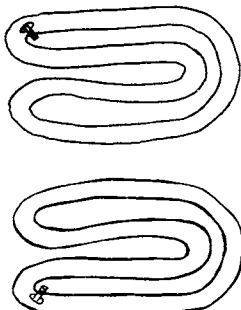
Moje el cartón y siéntese sobre él por 2 horas para que tome la forma de las nalgas. Luego déjelo secar y barnícelo.

Antes de hacer un cojín especial a la medida, se puede hacer un molde de las nalgas. Siéntese a la persona en una caja no muy honda con lodo, barro o yeso. Fíjese en los huecos de los huesos y haga el asiento de modo que se ajuste a ellos.



molde

Los cojines de aire hechos con **cámaras de llanta de bicicleta** son excelentes para prevenir las llagas de presión y para bañarse sobre superficies duras. Use una, dos o más cámaras, dependiendo de su tamaño y del tamaño de la persona.



Una las líneas con tiras delgadas de cámara de llanta.

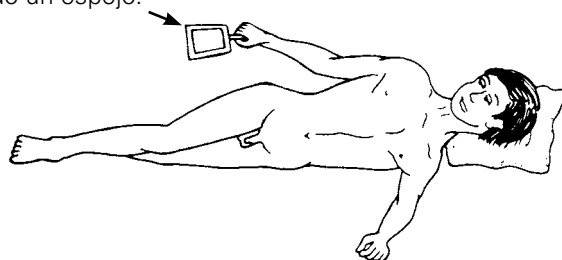
Póngales suficiente aire para que las nalgas queden completamente sostenidas por el aire.

(Idea de los fabricantes y usuarios de sillas de ruedas en Tahanan Walang Hagdanang [Casa Sin Escaleras], Ciudad Quezón, Filipinas.)

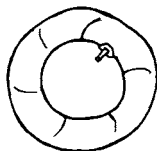
## TRATAMIENTO DE LAS LLAGAS DE PRESION

Esté pendiente de cualquier seña de una llaga de presión. Examínese el cuerpo entero todos los días. Enséñeles a los niños a examinarse usando un espejo.

Si aparecen señas de una llaga (piel rojiza, oscura, hinchada o abierta), cámbiese de posición y use cojines para proteger el área de la llaga.



Si el área es grande, (como la de los huesos cerca de la base de la *espiná dorsal*) puede quitar el peso de esa área usando una cámara de llanta chica (de 'minimoto'). Ponga una toalla sobre la cámara para absorber el sudor. (El sudor sobre el hule puede irritar la piel.)



**PRECAUCION:** En áreas chicas, como en los talones, nunca use un anillo o 'dona' de trapo para tratar de proteger una llaga. Podría cortar la circulación de la sangre a la piel dentro de la dona y hacer que la llaga empeore.



¡NO!

### Si ya se formó una llaga de presión:

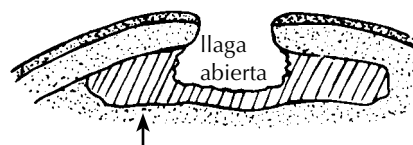
- **Quite toda presión de la llaga.**
- **Mantenga muy limpia toda el área.** Lávela con cuidado con agua hervida 2 veces al día. **No** use alcohol, mertiolate, yodo u otros antisépticos fuertes.
- **Coma bien.** Si de la llaga sale mucho líquido, se está perdiendo mucha proteína y hierro. Hay que reponerlos para sanar más pronto. Tome pastillas de hierro si tiene señas de anemia. Coma alimentos ricos en proteínas: frijoles, lentejas, nueces, huevos, carne, pescado, leche, queso.
- **No frote las áreas** donde podrían estar formándose llagas de presión. Esto podría desgarrar la carne débil y agrandar la llaga por dentro.



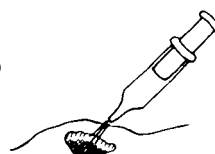
Este joven parapléjico tiene una llaga grande en la nalga. No debe sentarse hasta que le sane. Los promotores de rehabilitación del pueblo le hicieron esta 'cama con ruedas' para que pueda moverse de un lugar a otro. Aquí él le ayuda a un niño a aprender a caminar. (Foto de John Fago.)

### Si una llaga es profunda y tiene mucha carne muerta:

- Limpie la llaga 3 veces al día.
- Cada vez, trate de ir raspando y sacando más de la carne muerta y podrida. Muchas veces descubrirá que la llaga es mucho más grande por dentro de lo que parecía al principio. Puede extenderse profundamente bajo los bordes de la piel. Poco a poco vaya sacando la carne muerta hasta que llegue a la carne sana y roja (¡jo al hueso!).
- Siempre después de sacar la carne muerta, lave la llaga con agua jabonosa. Use jabón antiséptico líquido si es posible. Luego enjuague la llaga con agua limpia (hervida y enfriada).



Carne muerta—puede ser gris, negra, verdosa o amarillenta. Puede oler mal si está infectada.



Una jeringa grande de plástico o de vidrio sirve para lavar las llagas. Lave bien la jeringa con agua y jabón después de cada uso.

**Si la llaga está infectada** (pus, mal olor, hinchada, roja, área caliente a su alrededor, o la persona tiene fiebre y escalofríos), consiga ayuda de un trabajador de la salud y:

- Limpie la llaga 3 veces al día como ya indicamos.
- Si es posible, lleve a la persona a un laboratorio clínico para que le tomen muestras de la llaga y hagan cultivos para saber qué clase de gérmenes están causando la infección y qué medicina podría combatirlos mejor.
- Si no es posible que se hagan cultivos, dele a la persona penicilina, tetraciclina, o si puede, dicloxacilina. (Vea *Donde no hay doctor*, págs. 351 y 356.)
- Siga los consejos de un promotor de salud con experiencia.

**Si la llaga no se mejora o sigue soltando líquido o pus de un hoyo profundo**, puede ser que el hueso esté infectado. En ese caso pueden ser necesarios algunos estudios y tratamientos especiales, y posiblemente una operación. Trate de llevar a la persona a un buen centro médico. (Vea el Capítulo 19.)

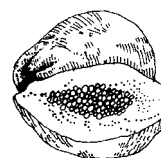
### Cuando cure una llaga, recuerde:

Usar guantes limpios al limpiar o rellenar la llaga de presión, aplicando vendas nuevas y eliminando los vendajes usados. Poner las vendas usadas en una bolsa de plástico y quemarlas o enterrarlas. Ver pág. 160 para obtener información sobre el manejo de cualquier cosa que tenga sangre o fluidos corporales.

## Dos tratamientos tradicionales que ayudan a curar las llagas de presión

### PAPAYA

La papaya tiene químicos (enzimas) que digieren la carne muerta. Algunos cocineros la usan para ablandar carne. Y de la misma forma puede ayudar a ablandar la carne muerta en una llaga para que sea más fácil sacarla. Primero limpie y lave la llaga que tiene la carne muerta. Luego empape una gasa o un trapo seco esterilizado (hervido) con la 'leche' del tronco o de la fruta del papayo y rellene con esto la llaga. Limpie y rellene la llaga 3 veces al día.



### MIEL Y AZUCAR

Cuando ya no haya carne muerta en la llaga, puede **llenarla con miel y azúcar 2 ó 3 veces al día** para prevenir infecciones y acelerar la curación. Los antiguos egipcios usaban este tratamiento y los doctores de hoy en día lo han vuelto a descubrir. Este método da muy buenos resultados. Se está usando en los hospitales de los Estados Unidos y la Gran Bretaña.

Para rellenar la llaga más fácilmente, mezcle miel y azúcar hasta que se forme una pasta. La pasta es fácil de meter en los huecos profundos de la llaga. Después cubra la llaga con una gasa gruesa.



Un promotor de rehabilitación pone miel y azúcar en las llagas de un joven.

**PRECAUCION:** Es importante limpiar y rellenar la llaga por lo menos 2 veces al día. Si la miel o el azúcar se aguan mucho con el líquido que suelta la herida, alimentarán a los gérmenes en vez de matarlos.

La melaza y el piloncillo (panela, panocha, chancala) también sirven. En Colombia, los doctores rebanan pedacitos de piloncillo y los meten en la llaga.