



M. Rodríguez Palma\*  
R. Malia Gázquez\*\*  
A. Barba Chacón\*\*\*

\*Enfermero. Hospital Universitario "Puerta del Mar". Cádiz.

\*\*Enfermera. Hospital Universitario "Puerta del Mar". Cádiz.

\*\*\*Profesor Titular. Escuela Universitaria de Ciencias de la Salud. Universidad de Cádiz.

**Correspondencia:**

Manuel Rodríguez Palma  
Paseo Marítimo, 29, 5.º H  
11011 Cádiz  
e-mail: manuelrp11@smail1.ocenf.org

Nociones básicas acerca de las úlceras por presión y su prevención: una guía para los cuidadores familiares\*

*Basic notions about pressure ulcers and their prevention: a guide for home care workers*

\*Premio a la mejor comunicación científica en el III Simposio Nacional sobre Úlceras por Presión. Logroño, 7-8 abril 2000.

**RESUMEN**

Las úlceras por presión (UPP) constituyen un importante problema de salud para todos los niveles asistenciales. Su aparición origina serias repercusiones en distintos ámbitos, por lo que es necesario el uso de medidas y estrategias de prevención.

En Atención Primaria la familia desarrolla un papel determinante en el cuidado de la salud, incrementándose cuando hablamos de pacientes incapacitados. A través de programas de formación se pretende promover y fomentar la participación del paciente y la familia en su autocuidado, en aspectos como la higiene, nutrición, ocio y tiempo libre,... y UPP.

Como parte del material complementario de estos programas, hemos desarrollado una guía para cuidadores familiares de pacientes inmovilizados en su domicilio donde se exponen las nociones básicas acerca de las UPP y las actividades tendentes a su prevención. Dicha Guía, eminentemente gráfica y caracterizada por su sencillez, brevedad y fácil comprensión, pretende facilitar la enseñanza y aprendizaje de los conceptos elementales en este tema y servir como material de apoyo a los cuidadores.

**SUMMARY**

*Pressure ulcers (PU) are an important health problem on all health care levels. Their appearance give rise to serious repercussions in different areas, for it's necessarily to use preventive measures and strategies.*

*In Primary Health Care the family develop an important function in the health care, it increase if we talk in handicapped patients. Through the training programs to try to promote and increase the patients and family's participation for their self care, in subjects as the hygiene, nutrition, pastime,... and PU.*

*Like a part of the complementary material in these programs, we have developed a guide for home care workers who assist immobilized patients in which explain the basic notions about PU and jobs for their prevention. This guide, essentially graphic, simple, short and easy comprehension, tries to facilitate the instruction and apprenticeship of basic notions in this theme and to serve as material's support for the home care workers.*





## PALABRAS CLAVE

Úlcera por presión; Prevención; Educación sanitaria; Cuidador familiar; Atención domiciliaria.

## KEY WORDS

*Pressure ulcer; Prevention; Education for health; Home care worker; Nursing home care.*

153

## INTRODUCCIÓN

Las úlceras por presión (UPP) constituyen un importante problema de salud para todos los niveles asistenciales. Su aparición origina grandes repercusiones en determinados aspectos como la afectación del nivel de salud del paciente que las padece, el deterioro en su calidad de vida, la alteración del entorno familiar, el incremento del consumo de recursos sociosanitarios y la aparición de posibles responsabilidades legales al ser consideradas en muchas situaciones como un problema evitable.

En un reciente estudio realizado en la comunidad autónoma de La Rioja acerca de la epidemiología de las UPP en España (1), se afirma que la mayoría de los pacientes con UPP (43%) se hallan en el ámbito de la comunidad, siendo por tanto, donde existe un mayor número de pacientes en riesgo de desarrollar estas lesiones.

Sabiendo que un 95% de las UPP son evitables (2), y conociendo los problemas que su aparición conlleva, se hace necesario el establecimiento de medidas y estrategias adecuadas de educación y prevención en UPP (3, 4).

Centrándonos en la Atención Primaria de Salud (APS), existe un acuerdo unánime al considerar que la familia desempeña un papel determinante como apoyo en el cuidado integral y continuado del paciente domiciliario, constituyendo un punto de conexión entre éste y la comunidad. En el cuidado de la salud de los pacientes con UPP o en riesgo de desarrollarlas hemos de destacar la importante implicación de las familias, siendo fundamental su participación en la atención de estos pacientes ya que completan o sustituyen la ausencia o deficiencia de los cuidados institucionalizados.

Entre las necesidades identificadas de estos cuidadores familiares se hallan la información, el apoyo y soporte emocional, el descanso y la formación (5-7). Formación para la adquisición de

habilidades, ya que los cuidadores informales no siempre cuentan con los conocimientos necesarios que sustenten sus actuaciones. Atendiendo a estas demandas de formación, diversos centros de APS han puesto en marcha programas específicos de formación para cuidadores familiares de pacientes domiciliarios dependientes (ancianos, inmovilizados, terminales,...). La mayoría de estos programas coinciden en desarrollar las siguientes áreas temáticas: higiene, alimentación, accidentes domésticos, ocio y tiempo libre, recursos sociosanitarios y cuidados básicos (5, 8-10), incluyéndose en este último epígrafe los aspectos relacionados a la prevención y tratamiento de las UPP (11-14). Con relación a este último tema y dentro del proceso educativo a estos cuidadores, apreciamos la necesidad de disponer de un material complementario que facilitara el aprendizaje y su enseñanza.

Por ello, nos propusimos la elaboración y el diseño de unos apuntes que recogieran las nociones básicas acerca de las UPP y las medidas más adecuadas para su prevención y cuidado dirigidas a los cuidadores familiares de los pacientes domiciliarios con UPP o en riesgo de padecerlas.

## RECOPIACIÓN DEL MATERIAL

El material de donde obtuvimos los conceptos básicos en UPP se consiguió principalmente a través de 3 fuentes:

- Revisión bibliográfica en la base de datos CUIDEN de la Fundación Index, abarcando el período comprendido entre enero de 1995 y diciembre de 1999, utilizando los descriptores úlcera por presión, prevención, educación sanitaria y cuidador familiar.
- Revisión bibliográfica de nuestras bases de datos personales y bibliotecas particulares.
- Recopilación de documentos que habitual-





mente no figuran en las bases de datos, como pueden ser los distintos folletos editados por las empresas del sector en relación con las UPP y su prevención. Para su obtención nos pusimos en contacto con estos laboratorios y realizamos su solicitud. De igual forma valoramos otros folletos educativos no relacionados con el tema en cuestión pero de los cuales pudiéramos obtener alguna idea por su relación con la educación sanitaria y prevención de algún problema de salud.

### CONTENIDOS Y CARACTERÍSTICAS DE LA GUÍA EDUCATIVA

Tras el estudio y el análisis del material disponible obtuvimos unos contenidos que clasificamos a efectos pedagógicos en los siguientes apartados:

- Qué son las úlceras por presión. En este apartado se definen las UPP y con qué otros nombres se les conocen.
- Por qué se producen. Se explica someramente cual es la etiología de estas lesiones.
- Dónde aparecen. Localización más frecuente dependiendo de la posición habitual del paciente.
- En quién aparecen. Se mencionan aquellos factores predisponentes para la aparición de UPP.
- Riesgos y complicaciones más frecuentes.
- Cómo evitarlas: medidas de prevención. Se desarrollan y explican brevemente las actividades preventivas que pueden ser llevadas a cabo por el cuidador familiar en el entorno domiciliario:
  - Realización de cambios posturales en pacientes sentados y encamados.
  - Movilización pasiva de las articulaciones.
  - Masaje de las zonas vulnerables.
  - Examen diario de la piel.
  - Uso de dispositivos que alivien la presión.
  - Movilización del paciente evitando arrastres.
  - Higiene de la piel.
  - Cuidados generales: nutrición, circulación, respiración, etc.

Una vez recopilados los contenidos elementales acerca de las UPP y su prevención procedimos a diseñar su exposición y presentación, intentando tener presentes las 3 premisas que al menos debe cumplir todo material visual: sorprender, agradar e interesar. A efectos prácticos y de utilidad a la hora de su impresión y manejo, optamos por plantear un cuadernillo tipo folleto en tamaño cuartilla (21 × 15 cm).

Un aspecto a tener en cuenta es que aún concibiendo el díptico o folleto como un elemento de apoyo a las actividades programadas, no podemos obviar que como material escrito funciona de manera autónoma. Por ello, a la vez que complementario debe ser, en cierta manera, autosuficiente. Intentando conseguir que el documento tenga entidad propia según la premisa anterior, hemos procurado además, que la exposición de los contenidos fuera de forma sencilla, breve y comprensible, evitando en lo posible la terminología técnica.

Por último, en lo que respecta a la utilización de la imagen en los materiales complementarios y conociendo que entre los fines de su uso se hallan el aumentar la capacidad de recuerdo, desarrollar un papel afectivo y didáctico, atraer la atención y conseguir un apoyo educativo para facilitar la comprensión de un tema concreto (15), decidimos plantear nuestra presentación de una forma eminentemente gráfica, a través de dibujos de tipo cómic en clave humorística para exponer las ideas fundamentales en materia de prevención de UPP, ya que parece ser que se suelen aceptar mejor los mensajes que utilizan el humor, la broma y la diversión en relación con determinados temas.

Como resultado de todo lo expuesto, obtuvimos un cuadernillo de 14 páginas (7 hojas a 2 caras) que consta de:

- Portada. Título, autores y destinatarios.
- Página 1. Incluye los epígrafes: qué son las úlceras por presión y por qué se producen.
- Páginas 2 y 3. Dónde aparecen: con dibujos donde se reflejan las zonas de localización más frecuente según el paciente se halle sentado, acostado bocarriba, acostado de lado o reclinado. Se inicia el apartado En quién aparecen.





- Página 4. Continua exponiendo los factores predisponentes y desglosa los riesgos y complicaciones.
- Páginas 5 a 12. Se exponen las medidas de prevención por medio de textos y dibujos: cambios posturales, movilización, masajes, examen de la piel, uso de dispositivos, higiene y cuidados generales (Figs. 1 y 2).
- Páginas 13 y 14. Páginas en blanco para notas y recomendaciones.
- Última página. Reservada para direcciones y teléfonos de contacto del Centro de Salud y de los profesionales del mismo.

### LA IMPORTANCIA DE LA FORMACIÓN

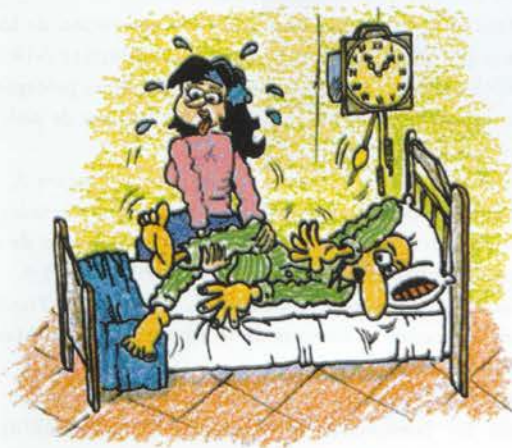
En el ámbito domiciliario, el cuidador familiar constituye una parte importante del equipo de atención global a la salud del paciente de-

pendiente, por lo que el sistema sanitario tiene que considerar a estos cuidadores como parte de sus recursos y al mismo tiempo como clientes secundarios de los recursos formales.

Pensamos que el sistema formal y sus profesionales han de fomentar la participación activa del paciente y especialmente de las personas que lo cuidan: han de valorar las aportaciones de estos cuidadores, recoger sus necesidades, establecer unas relaciones adecuadas, entrenar y fomentar las capacidades y habilidades personales, proporcionar una buena formación y asesoramiento, utilizar los medios adecuados, diseñar acciones en su planificación e incluirlos como parte activa en las decisiones (9, 16), para que las aportaciones de estos cuidadores incidan positivamente en los grados de autonomía e independencia de los pacientes domiciliarios.

La educación sanitaria se presenta como un instrumento para conseguir este nivel de independencia, o lo que es lo mismo, de autocuidado por parte de pacientes y familias a través de

#### CÓMO EVITAR LAS ÚLCERAS: MEDIDAS DE PREVENCIÓN



#### REALIZAR CAMBIOS POSTURALES

- En pacientes encamados, cada 2-3 horas, siguiendo una rotación programada e individualizada —según se indica en el gráfico de la página siguiente.
- En pacientes sentados, cada hora. Si el paciente puede realizarlo por sí solo, cada 15-30 minutos. Mantener el alineamiento corporal, la distribución del peso y el equilibrio.

Fig. 1. Dibujo y texto de la página 5 de la Guía en la que se aconseja la realización de cambios posturales como una de las actividades básicas en la prevención de las úlceras por presión. (Dibujo realizado por Manolo Palma).



#### EXAMEN DIARIO DE LA PIEL

- Examinar el estado de la piel a diario en busca de zonas enrojecidas o pequeñas heridas. Si se detectaran, proteger la zona y favorecer los cambios posturales. Ante cualquier duda, consultar con su enfermero/a.

Fig. 2. Dibujo y texto de la página 8 de la Guía en la que se recomienda el examen diario de la piel del paciente en busca de posibles lesiones por presión. (Dibujo realizado por Manolo Palma).





156 la información y adquisición de habilidades promoviendo hábitos y conductas saludables (12), teniendo en cuenta que se trata de trabajar con ellos a partir de su propia experiencia de salud y enfermedad, de sus propias emociones y deseos, de su propia realidad sociocultural,...

Tanto por lo expuesto como por la evidencia científica, seguimos viendo necesaria la puesta en marcha y continuidad de acciones dirigidas a la formación de cuidadores familiares de pacientes incapacitados, con el establecimiento de programas de apoyo tanto de tipo educativo como informativo e instrumental.

Estos programas han de constar de un material complementario adecuado que les sirva de apoyo y facilite el aprendizaje; y dentro del tema que nos ocupa, pensamos que la Guía para cuidadores familiares dedicada a las UPP y su prevención puede desarrollar esta función de soporte y así contribuir a alcanzar uno de los objetivos de estas actividades formativas: que pacientes y familias sean sujetos activos en la prevención y tratamiento de estas lesiones y que puedan lograr una mayor independencia en el mantenimiento y/o mejora de su propia calidad de vida.

## BIBLIOGRAFÍA

1. Soldevilla JJ, Torra JE. Epidemiología de las úlceras por presión en España. Estudio piloto en la Comunidad Autónoma de La Rioja. *Gerokomos/Helcos* 1999;10(2):75-87.
2. Hibbs P. Pressure area care for the city & Hackney Health Authority. London: St. Bartholomews Hospital; 1987.
3. European Pressure Ulcers Advisory Panel. Directrices sobre la prevención de úlceras por presión del Grupo Europeo de Úlceras por Presión. *Gerokomos/Helcos* 1999;10(1):30-3.
4. Grupo Nacional para el estudio y asesoramiento en úlceras por presión y heridas crónicas (GNEAUPP). Directrices generales sobre prevención de las úlceras por presión (Doc. I). En: Documentos GNEAUPP. Abril, 2000.
5. Arroyo C, Montes N, Pinto T, Cobos F, López E. El anciano en casa. Los cuidados y los cuidadores. *Index Enf* 1994;3(8-9):18-33.
6. Bazo MT, Domínguez-Alcón C. Los cuidados familiares de salud en las personas ancianas y las políticas familiares. *Rev Esp de Investig Sociológicas* 1995;75:1-22.
7. Cameron S. The group that cares for carers. *Br J Nursing* 1993;2:909-10.
8. Amezcua M, Arroyo MC, Montes N, López E, Pinto T, Cobos F. Cuidadores familiares: su influencia sobre la autonomía del anciano incapacitado. *Enf Clin* 1996;6(6):233-41.
9. Francisco C, Mazarrasa L. Cuidados informales. *Rev Rol Enf* 1995;18(202):61-5.
10. Montes N. Cuidadores de ancianos incapacitados. Un plan educativo. *Index Enf* 1994;3(8-9):61-3.
11. Rodríguez Palma M, Malia R, Barba A. Prevención y tratamiento de las úlceras por presión. Plan de autocuidados. *Rev Rol Enf* 1997;20(223):13-8.
12. Masachs E. Educación sanitaria en la prevención de las úlceras por presión. *Gerokomos/Helcos* 1998;9(1):7-10.
13. López M, Montserrat L, Vélez F. El paciente, protagonista de su propia curación. Úlceras u otras lesiones de piel. *Rev Rol Enf* 1991;14(154):67-73.
14. Gago M, Gaztelu V, García RF, Romero J, Jiménez A. Formación en cuidadores familiares de enfermos afectados por úlceras por presión. Análisis previo a un proyecto de educación grupal. *Gerokomos/Helcos* 1999;10(3):145-9.
15. García M, Alfonso MT, Cencillo J, Castejón JV. Planificación educativa en ciencias de la salud. Barcelona: Masson; 1995. p. 141-62.
16. Twigg J. Cuidadores de los ancianos: modelos para un análisis. En: Jamieson A, Illsley R (ed.). Comparación de políticas europeas de atención a las personas ancianas. Barcelona: Fundación Caja Madrid. SG Editores; 1993. p. 13-33.