

Módulo Técnico · Video 4 de 5

Cama Clínica y Prevención de Úlceras por Presión

Para cuidadores familiares · AtenciónDomiciliaria.cl

¿Por qué es importante prevenir las úlceras?

Cuando una persona pasa mucho tiempo en cama, la piel entre el cuerpo y la superficie puede sufrir daño por presión sostenida. Ese daño puede comenzar en minutos sin que el paciente lo note. La buena noticia: la gran mayoría de las úlceras son prevenibles con la cama correcta, cambios de posición regulares y cuidado de la piel.

La cama clínica: tipos y ajustes correctos

Tipo de cama	Indicación
Cama de 2 posiciones	Ajusta respaldo y piernas. Adecuada para dependencia leve a moderada.
Cama de 3 posiciones	Agrega ajuste de altura — protege mejor la espalda del cuidador.
Cama eléctrica	Facilita múltiples cambios durante el día. Ideal para alta dependencia o cuidador con sobrecarga.

IMPORTANTE: Mantén la cabecera lo más plana que permita la condición de salud de tu familiar. Si elevas, máximo 30 grados. Evita la posición de 90 grados de forma rutinaria: genera cizalla en el sacro y aumenta el riesgo de úlcera. Si tienes dudas sobre la posición adecuada para tu familiar, consulta al equipo de salud tratante.

Superficies de apoyo: el colchón importa

Riesgo	Superficie recomendada
Riesgo bajo-moderado	Colchón de espuma de alta especificación o viscoelástico.
Riesgo moderado-alto	Colchón alternante de presión — distribuye la carga cíclicamente y reduce el riesgo de lesión.
Riesgo muy alto o lesiones presentes	Superficies de baja pérdida de aire o aire fluidizado — requieren cotización especializada.

IMPORTANTE: No usar "picarones" o aros de goma: concentran la presión en los bordes y aumentan el daño. Ninguna superficie elimina la necesidad de cambios de posición.

Cambios de posición: técnica correcta

El cambio de posición regular es el pilar más importante de la prevención:

1 Frecuencia

Cada 2 horas en alto riesgo o sin colchón especial. Con superficie adecuada y piel sana, algunos protocolos aceptan hasta 3 horas.

2 Usa sabanilla — nunca arrastres

La fricción y la cizalla son tan dañinas como la presión directa. Siempre usa una sábana de arrastre para elevar y desplazar el cuerpo.

3 Revisa antes de girar

Verifica que sondas, tubos y oxígeno no queden atrapados.

4 Microcambios si el giro no es posible

Mover extremidades, rotar la cabeza, usar cojines para aliviar puntos de presión.

5 Registra cada cambio

Anota la hora del próximo cambio en una planilla visible — esto reduce olvidos.

Posturas que protegen

Decúbito lateral a 30°

No apoyo directo sobre el trocánter a 90 grados. Usa una cuna o almohada en la espalda. El peso se distribuye mejor en glúteo y espalda.

Descarga de talones

Pon una almohada debajo de la pierna, no del talón, para que el pie quede suspendido en el aire. La carga debe repartirse a lo largo de toda la pantorrilla.

Posición supina

Agrega una leve elevación de rodillas y piernas para evitar que el cuerpo se deslice hacia abajo.

Cuidado de la piel: limpieza e hidratación

1 Limpieza suave

Agua y jabón no irritativo de pH neutro, enjuague completo y secado sin fregar, especialmente en pliegues.

2 Hidratación

Crema emoliente suavemente después de limpiar — sin masaje. El masaje sobre prominencias óseas está contraindicado.

3 Control de humedad

La orina y los exudados ablandan la piel. Usa productos de barrera sin alcohol. Programa cambios de pañal con la misma disciplina que los cambios de posición.

4 Dispositivos médicos

Revisa la piel bajo máscaras, cánulas, sondas y contenciones — también generan lesiones. Rota o reposiciona cuando sea posible.

IMPORTANTE: Nunca masajees prominencias óseas ni zonas con enrojecimiento: puede aumentar el daño tisular.

Detección precoz: señales de alarma

- Eritema no blanqueable: zona roja que al presionar con el dedo no se pone blanca.
- En pieles oscuras: busca calor localizado, induración o cambio de textura.
- Enrojecimiento que no desaparece después de un cambio de posición.
- Aparición de dolor nuevo, edema o humedad difícil de controlar.
- Marcas de dispositivos médicos (sondas, cánulas, contenciones).

IMPORTANTE: No masajees la zona enrojecida. No esperes a que la piel se rompa para pedir ayuda. Llama al equipo de salud.

El paquete preventivo completo:

Superficie adecuada · Cambios de posición · Lateral a 30° · Talones descargados · Cuidado de piel · Control de humedad · Revisión diaria · Registro.

Cada giro que haces es una lesión que evitas.