

Desgarros de piel



Los desgarros de piel son una pérdida o separación de la capa externa de la piel. Tiene el aspecto de una ampolla rota o un pedazo de piel colgante (colgajo).

¿Quién está en riesgo?

Aquellos con piel frágil, especialmente los ancianos; usuarios de sillas de ruedas; aquellos con alteraciones visuales, mentales o sensoriales; y aquellos que necesitan cuidado total.

Causas

Movimientos de tracción en brazos o piernas, deslizamiento de la piel, tirar de telas adhesivas, golpes con objetos, caídas y, en ocasiones, sin causa aparente.

Cuidados

- Lava tus manos por lo menos 15 segundos.
- Enjuaga suavemente la herida con agua limpia
- Seca suavemente.
- Si la piel semi-desprendida está presente aun, colócalo de nuevo cubriendo la herida.
- Cubre con un apósito no adhesivo
- Fija el apósito con una venda de gasa o estoquinete
- Evita la tela adhesiva
- Cambia el apósito y vendaje si se mancha o se humedece con exudado; quita el vendaje cuidadosamente, enjuaga la herida suavemente y coloca un nuevo apósito y vendaje.

Prevención

Maneja con cuidado a aquellos con piel frágil. Evita movimientos bruscos o tracción. Usa métodos adecuados para transferir, voltear, levantar o posicionarlos. Acojina los barandales y los soportes para brazos y piernas. Utiliza mangas largas o pantalones. Mantiene la piel humectada y lubricada con cremas apropiadas.

Este panfleto llega a usted a través de la Association for the Advancement of Wound Care (AAWC) a través del apoyo y experiencia clínica de voluntarios de la fuerza de tarea de conocimiento público de la AAWC.

NUESTRA MISIÓN

AAWC es una Asociación multidisciplinaria sin fines de lucro que da a sus miembros la oportunidad, a través de numerosos beneficios al asociado y oportunidades de liderazgo para construir una comunidad de colaboración para facilitar el cuidado óptimo de aquellos que sufren con heridas.

¿SABIAS QUE?

AAWC tiene una variedad de opciones de membresía y opciones de contribuir. Existen categorías para proveedores de salud y sus instituciones, pero también para pacientes y quienes los cuidan.

¡LOS PACIENTES CON HERIDAS NECESITAN UNA VOZ!

¡Convértete en parte del Equipo de Voz de AAWC!

Únete a AAWC hoy y estimula a tus proveedores de salud a que se hagan miembros. Para preguntas sobre la membresía a AAWC o para hacer una contribución, por favor llama o visita:

Sin costo: 866-AAWC-999
Fuera de los EUA: 610-560-0484
www.aawconline.org

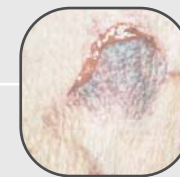
SOLICITUD DE REINPRESOS

Si quieres recibir copias adicionales de este panfleto, se puede bajar gratis en www.aawconline.org. No se requiere permiso para reimprimirlo cuando el propósito sea educativo.

Referencias: Bolton LL, Corbett L, Bernato DL, Dotson P, Larous S, Merkle D, Patterson G, Phillips T, McNees P, Porter Riedesel P, Sheehan P and the AAWC Government and Regulatory Task Force. Development of a content validated venous ulcer guideline. *Ostomy/Wound Management* 2006; 52(11):32-48.

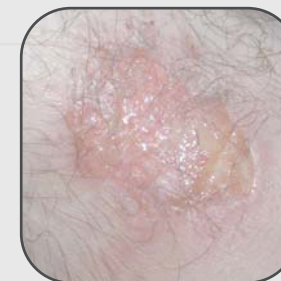


Copyright © 2011 AAWC



EL ABC del Cuidado de la Piel y las Heridas

Una guía para tratar heridas menores para pacientes y proveedores de cuidados.



Abrasiones



Moretones



Cortadas



Las heridas ocurren en la vida diaria, y si estás activo en algún deporte puedes sufrir aún más heridas. Una abrasión es una de las heridas que casi cualquiera ha sufrido. Una abrasión sucede cuando la piel se pierde por raspado, como un raspón de rodilla u otro contra el suelo. Las abrasiones pueden ser dolorosas y el sangrado inicia inmediatamente después de que la piel se pierde. Con buenos cuidados las abrasiones menores cicatrizan en un periodo corto.

Cuidados

- Lava tus manos por 15 segundos y sécalas con una toalla limpia.
- Detén el sangrado mediante presión con una gasa o tela limpias contra la herida.
- Una vez detenido el sangrado, lava la herida con suficiente agua limpia.
- No uses soluciones yodadas, alcohol o jabón.
- Remueve suavemente la tierra y cuerpos extraños con una gasa o toalla húmeda limpia.
- Después de limpiar la herida, si vuelve a sangrar, vuelve a detener el sangrado haciendo presión sobre la herida con una toalla o gasa limpias.
- Busca ayuda médica si el sangrado no se detiene en 10 minutos haciendo presión y/o si hay un cuerpo extraño en la herida que no se puede remover con facilidad.
- Protege la herida y manténla húmeda con un apósito no-adhesivo para maximizar el potencial de cicatrización.
- Para protección extra puedes usar un ungüento antibacteriano, ejem: bacitracina, polisporin, u otra pomada antibiótica. Ten presente que puede haber alergia a la neomicina.
- Cambia el apósito cuando esté húmedo o sucio

Prevención

Es imposible prevenir todas las heridas por abrasión, pero puedes disminuir el número de heridas de este tipo usando cojinetes protectores, rodilleras, coderas, etc. y cubrir la piel expuesta con ropa adecuada.

Un moretón es un área que suele verse morada o rojo oscuro por la sangre que se ha derramado de los vasos sanguíneos debajo de la piel. Esto normalmente ocurre después de una caída o un golpe contra un objeto. El área puede estar hinchada y dolorosa al inicio, luego el dolor disminuye y el color se va atenuando en el lapso de una o dos semanas conforme el cuerpo reabsorbe la sangre.

Cuidado

- Por los primeros dos días después de la lesión, puedes aplicar compresas frías por 15 a 20 minutos por hora mientras sea de día. Esto ayuda a reducir el dolor y la inflamación que acompañan al moretón.
- Luego de 2 días, puedes cambiar a compresas tibias por 20 minutos por hora mientras sea de día para confort.
- Dar masaje al moretón puede causar más daño y por tanto debe evitarse.

Alerta

Algunas condiciones médicas y medicamentos pueden hacer a una persona más propensa a moretones. Estos incluyen anemia, algunas enfermedades de la sangre, y medicamentos como aspirina o anticoagulantes. Consulta con tu doctor si padeces moretones con frecuencia o aparece uno que sea firme, elevado y/o no da signos de estar apareciendo en una semana.

Una cortada o laceración es una pérdida de continuidad en la piel causada por trauma. Puede tener bordes rectos o dentados.

¿Quién está en riesgo?

Cualquiera que esté expuesto a bordes afilados como cuchillos, desarmadores, otras herramientas, o hasta papel.

Causas

Estar relacionado con actividades donde los bordes afilados puedan estar en contacto con la piel.

Cuidados

- Lava y seca tus manos
- Se puede aplicar un ungüento antimicrobiano sobre la zona abierta. Ten cuidado con reacciones alérgicas a la neomicina.
- Aplica presión directa a cualquier sangrado con una toalla o gasa limpias hasta que se detenga.
- Coloca un apósito no adherente sobre la cortada para mantener la herida limpia y húmeda.
- Limpia la herida con agua limpia.
- Cambia el apósito cuando se moje o ensucie.
- No uses peróxido de hidrógeno, soluciones yodadas, alcohol o jabón.
- Mantén la herida húmeda y cubierta (para evitar que se forme costra) hasta que la piel crezca de nuevo.
- Reaplica presión si continúa el sangrado. Si no puedes parar el sangrado con 10 minutos de presión firme, busca ayuda médica.
- Acude con tu médico para heridas punzantes, de bordes dentados o profunda.
- Aplícate la vacuna del tétanos si te cortaste con un objeto sucio u oxidado y tu vacuna no está al corriente.

Prevención

Ten cuidado cuando te expongas a bordes filosos.