



## La piel: ¡Demasiada presión!

*Probablemente escucho decir que la piel dura toda la vida. Es LA cosa que los profesionales de atención médica resaltan más. Y con un buen motivo: la ruptura de la piel sigue siendo una de las complicaciones principales de los sobrevivientes de lesiones en la médula espinal (SCI). Representa incontables días de pérdida de trabajo, escuela y diversión. Da como resultado una costosa cirugía, y sus complicaciones pueden incluso llevar a la muerte. Es algo muy importante. No obstante, el fin de este artículo es ver la piel desde otra perspectiva. Vamos a hablar sobre otros temas de salud que aumentan o disminuyen su RIESGO de problemas de la piel.*

### Circulación

Incluso la gente que hace todo bien a veces termina con llagas en la piel. De hecho, en cualquier año determinado, según los investigadores, aproximadamente un cuarto de los sobrevivientes de SCI (lesión en médula espinal) tienen úlceras por presión. ¿Por qué? No lo saben con certeza. No obstante, nos enteramos de que, aunque la presión cause la ruptura de la piel, otras cosas parecen aumentar su riesgo de problemas cutáneos, también...

**Dato uno:** la mala circulación se relaciona con el aumento de los problemas cutáneos. Si no recibe suficiente sangre, oxígeno y nutrientes en la piel, no podrá mantenerse saludable.

**Dato dos:** fumar es malo para la circulación. Los investigadores descubrieron que los sobrevivientes de SCI que fuman mucho tienen úlceras por presión más frecuentes y graves, y cuando las tienen, el proceso de curación es más lento. ¿Por qué? Porque fumar contrae gradualmente los vasos sanguíneos, permitiendo que entre menos sangre, hasta que un día, esto provoca una ruptura de la piel. ¿Qué puede hacer? **¡No fumar!**

El contenido de este documento es para fines de información general solamente, y no sustituye el asesoramiento médico profesional o tratamiento para la afección médica específica. No se insinúa ni establece de otro modo una relación profesional por el hecho de leer este documento. Usted no podrá usar esta información para diagnosticar o tratar una enfermedad o problema de salud sin consultar con un prestador calificado de atención médica. Muchos de los recursos mencionados no están afiliados a Craig Hospital. Craig Hospital no asume ninguna responsabilidad por materiales de terceros u otras acciones u omisiones como resultado de contenidos o sugerencias realizadas en este documento, y no se deberá recurrir al mismo sin investigación independiente. La información de esta página es un servicio público suministrado por Craig Hospital y de ninguna manera representa una recomendación o autorización de Craig Hospital.

Otras cosas también pueden afectar su circulación... y su piel. Si tiene diabetes, hipertensión y el colesterol alto, preste especial atención a sus pies y tobillos. Son los que están más alejados del corazón y tendrán mayor probabilidad de verse afectados primero. Hable con su médico o enfermera sobre el cuidado de los pies y el calzado.

La hinchazón o edema (con frecuencia, efecto colateral de la parálisis) también causan malnutrición de la piel, y con el tiempo se afina. La piel más fina es más susceptible a las lesiones y rupturas. Para contrarrestar esto, eleve las piernas un par de veces al día, y también sus brazos si se hinchan. Intente usar medias de apoyo. Siga el consejo de su médico y haga el seguimiento que él le sugiera.

## Dieta y alimentos

La dieta también influye en la condición a largo plazo de su piel. Adelgazar demasiado es malo, porque pierde las "almohadillas" entre sus huesos y su piel. Esto posibilita la ruptura de su piel con incluso poca cantidad de presión. Pero engordar mucho también es riesgoso. Aunque el aumento de peso debería significar mayor almohadilla, también significa más presión. Hace más difícil cambiar de peso, aliviar la presión y moverse. Y toda esa grasa desvía la sangre que podría nutrir a su piel.

Los alimentos y nutrientes que mantienen la fortaleza de la piel y mejoran su cicatrización incluyen:

- **Proteínas** – Los alimentos como carnes magras, huevos, lácteos y frijoles y legumbres ayudan a mantener la elasticidad de la piel y ayudan a cicatrizar las heridas.
- **Carbohidratos** – El almidón, como los panes y cereales, brindan las calorías necesarias para tener energía y nutrientes. Sin suficientes carbohidratos, su cuerpo usará en cambio proteínas, que entonces no estarán disponibles para funcionar como cicatrizante de heridas.
- **Zinc** – Se encuentra en alimentos como pescado, carnes rojas, mariscos, grano integral y frijoles. El zinc es crucial para la reparación cutánea, ya que ayuda a metabolizar carbohidratos, grasas y proteínas. Pero consulte con su médico antes de consumir suplementos con zinc, ya que es posible que el exceso de zinc le provoque un daño significativo.
- **Vitaminas A y C** – La vitamina C se encuentra en frutos cítricos y muchas verduras. La vitamina A está en las verduras de color naranja y verde oscuro, albaricoques, melones y leche fortificada. Ambas vitaminas aumentan la resistencia de su piel. Probablemente es seguro consumir vitamina C extra en la forma de cápsulas o píldoras, pero consulte a su médico antes de tomar vitamina A extra: ¡puede ser tóxica, y hay posibilidad de sobredosis!

## Agua

No se olvide de los líquidos: Necesita abundante agua. Si tiene una herida o llaga, puede *perder* más de un litro de agua por día, sólo como parte del proceso de cicatrización. ¡Beber 64 onzas o entre 2000-3000 ml por día es un buen objetivo! Y si pierde mucho líquido por una llaga abierta, o por otro motivo, consulte a su médico sobre la cantidad de agua que deberá beber.

¡La cerveza y las bebidas con cafeína NO cuentan! ¡El alcohol y la cafeína en realidad causan la pérdida de agua o deshidratación! Y puede evitar que su cuerpo use en forma eficaz los alimentos y vitaminas que usted consume, provocando que lo que parece una dieta balanceada termine siendo desbalanceada.

## La piel: ¡Demasiada presión!

## Problemas de vejiga e intestinos

La humedad suaviza y debilita la piel. Si se sienta sobre ropa húmeda o un almohadón húmedo debido a pérdida de orina o heces, aumentará la probabilidad de que su piel sufra rupturas. Y lo que es peor, el ácido de la orina puede desencadenar un proceso químico que acelere la ruptura de la piel. Si su programa de intestino o vejiga no funciona, pida ayuda.

## Salud física

La fiebre aumenta el riesgo de ruptura de la piel. La fiebre cambia su metabolismo, altera la tolerancia de la piel y disminuye la resistencia de su organismo. Además, la fiebre aleja los recursos para combatir enfermedades que tiene su organismo, hacia áreas donde son más necesarios... que probablemente **NO** sea su piel. Así que, si está enfermo, sepa que *todos* los sistemas de su organismo pueden verse afectados. Las infecciones de la vejiga no afectan sólo a la vejiga; las infecciones de oído no afectan solo a los oídos. Con *cualquier* enfermedad, su piel tendrá aún mayor riesgo del habitual, así que ¡contrólela con cuidado!

## Salud mental

Su salud *mental* también afecta su piel. Obviamente, si está estresado o deprimido, tal vez no preste tanta atención al cuidado de la piel como debería. Esto pone en riesgo a su piel. Pero hay más: Los investigadores están descubriendo evidencia de que el estrés y la depresión en realidad modifican el sistema inmunológico de su cuerpo. Su capacidad para combatir virus y la gripe, por ejemplo, puede disminuir por el estrés, y el proceso de sanación se torna más lento. Lo importante: ¡la salud de la piel y la cicatrización se ven afectadas por su estado de ánimo!

## Aumento de la edad

Incluso las personas sin lesiones en la médula espinal deben lidiar con el envejecimiento de la piel. Con el tiempo, la piel de todos se debilita, afina, se endurece y está menos elástica y resistente. Golpes, lesiones y presión que en otra época no tenían impacto en absoluto, ahora pueden provocar hematomas, decoloración y rupturas. Al mismo tiempo, todos los pequeños vasos sanguíneos que llevan oxígeno y nutrientes a las células de la piel también envejecen y se degeneran, haciéndolos menos capaces de mantener la piel nutrida.

¿La piel de los sobrevivientes de SCI envejece más rápido? Aunque no podamos responder a esto con certeza, varias cosas suceden que pueden hacer que su piel se *comporte* como si tuviera mucha más edad de la que en verdad tiene: Si sufre de mucha hinchazón y no se la trata, su piel puede afinarse y asumir las características de la piel de una persona mucho mayor. Fumar, la obesidad, o no hacer cambios de peso, puede causar que la circulación de la piel disminuya antes de lo esperado.

## La piel: ¡Demasiada presión!

Los prestadores de atención y los investigadores no saben suficiente sobre lo que sucede con el tiempo, como para hacer promesas. Hay muchas historias de sobrevivientes de SCI que hicieron todo bien por años, y luego un día, tienen problemas de piel de todos modos. Un investigador entrevistó a 14 personas que recayeron en esta categoría. Todos, después de más de 25 años de antecedentes perfectos, tuvieron una ruptura grave. ¿Por qué?

No se sabe con certeza. En algunos casos, el investigador puede adivinar: depresión, cambio del estilo de vida, enfermedad. Pero ninguna de estas fueron razones claras, y para todas las demás, no hubo explicación acorde, salvo que “todo cambia”.

Tenga en mente que estos problemas de piel tardíos se producen tanto en personas mayores como en personas jóvenes que se han lesionado hace mucho tiempo. No es demasiado pronto para empezar a pensar sobre el envejecimiento de la piel. No sea perezoso. Nunca crea que está “a salvo”.

Su piel depende de su salud general:

- Prevención de enfermedades, atención médica adecuada, buena higiene, buena nutrición y una buena actitud, pueden marcar la diferencia.
- Fumar no es saludable; los fumadores no tienen una piel saludable.
- Lo que funciona hoy puede no funcionar mañana. Las personas saludables saben que todos envejecemos... incluso ellas.

## Algunas reflexiones finales

Con estos puntos en mente, las probabilidades pueden estar a su favor. Si es verdad, como dicen los investigadores, que el 25% de los sobrevivientes de SCI tiene llagas en la piel todos los años, ¡entonces también debe ser verdad que el 75% de los sobrevivientes de SCI *no* tiene llagas en la piel!

**Lo importante: si desea una piel saludable, trabaje para ser una persona saludable.**

*Esta es una publicación de RRTC sobre Envejecimiento con lesiones en la médula espinal, financiada por el subsidio #H133B30040 del Instituto Nacional sobre Investigación de Discapacidades y Rehabilitación del Departamento de Educación de EE.UU. Las opiniones que aparecen en esta publicación son del beneficiario del subsidio y no reflejan necesariamente las opiniones del Departamento de Educación de EE.UU.*

**La piel: ¡Demasiada presión!**