

Cuidado de la piel: la cama y el colchón

Probablemente escuchó 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. El objetivo de este artículo es hablar sobre la superficie donde duerme.

Términos principales

Como en todo lo relacionado con la lesión, saber el vocabulario que debe utilizar para hablar con su equipo de atención médica es el primer paso. Palabras como “cama” y “colchón” se utilizan con frecuencia indistintamente en el mundo real. Pero en el mundo médico, significan dos cosas muy diferentes. La “cama” se refiere a la estructura sobre la cual se coloca el colchón. Un “colchón” es donde usted duerme. En el mundo médico, un “colchón” con frecuencia se menciona como “superficie especializada” o “superficie de soporte”. Un revestimiento es una superficie de soporte delgada que se coloca encima del colchón estándar.

- **Cama = estructura; en donde se coloca el colchón**
- **Colchón = superficie de soporte; en donde usted duerme.**
- **Revestimiento = Superficie de soporte delgada que se coloca encima del colchón estándar.**

Cama o estructura

La cama o estructura donde se coloca la superficie para dormir varía según sus necesidades. Deberá decidir si necesita elevar o bajar la cabeza y los pies en la cama. También deberá decidir si necesita ajustar la altura de la cama.

La altura de la cama es generalmente importante si tiene ayuda para posicionarse, girar, o vestirse. También se puede usar para permitir traslados cuesta abajo (a ambos lados) si tiene dificultad o dolores en los traslados. La capacidad de elevar y bajar la cama hará más fácil el trabajo de su cuidador y disminuirá la tensión de la espalda.

- **Cama totalmente eléctrica** – Significa que el movimiento de la cama es eléctrico. La mayoría de las camas de hospital son totalmente eléctricas. Si tiene una en su casa, tenga en cuenta que será más pequeña y menos pesada que la del hospital. Las compañías de seguro casi nunca pagan este tipo de cama.
- **Cama semieléctrica** – Significa que el movimiento de la cabeza y pies de la cama es eléctrico, pero el ajuste de altura se hace en forma manual, generalmente con una manivela.
- **Cama manual** – Significa que todo el movimiento de la cama se hace a mano.

Tres niveles de atención

Cuando decida sobre su colchón o superficie de soporte, considere sus necesidades. ¿Tiene llagas en la piel que deba curar? ¿Necesita ayuda para girar o vestirse? ¿Se traslada solo dentro y fuera de la cama, o le pide ayuda a un cuidador? ¿Dormirá con otra persona en la misma cama?

Medicare desarrolló pautas para clasificar las superficies de soporte basadas en sus necesidades individuales.

Nivel 1 – Reducción de la presión

Estas superficies de descanso reducen la presión en las prominencias óseas. El pago de las compañías de seguro para estas superficies de soporte generalmente exige que el paciente esté totalmente inmóvil o que tenga movilidad limitada, tenga llagas en la piel del tronco o pelvis y una de las siguientes afecciones: trastorno del estado nutricional, incontinencia fecal o urinaria, o alteración de la percepción sensorial. Los ejemplos de superficies de soporte en esta categoría incluyen:

- **Colchones Maxifloat®** – Colchón que alivia la presión. Esta es una superficie de soporte generalmente utilizada para la mayoría de los pacientes internados en Craig Hospital.
- **Revestimiento Geo-Matt®** – En forma de cartón de huevos, se coloca sobre otra superficie de soporte.
- **Revestimiento de presión alternada o APP** – Revestimiento hecho de cámaras que se alternan inflándose y desinflándose de aire. Se coloca sobre otra superficie de soporte.

Nivel 2 – Alivio de la presión

Estas superficies de descanso alivian la presión al sumergir en algo suave o alternando la presión. El pago de las compañías de seguro para estas superficies de soporte generalmente requiere que el paciente trabaje con un especialista de cuidado de heridas en llagas múltiples o significativas, abiertas y que no se han curado. Los ejemplos de superficies de soporte en esta categoría incluyen:

- **Colchón de presión alternada** – La superficie de soporte está hecha de celdas que se alternan inflándose y desinflándose con aire. Estos colchones tienden a ser más frescos y a producir ruido intermitente cuando el aire se infla y desinfla.

Cuidado de la piel: La cama y el colchón

- **Colchón giratorio** – Esta superficie de soporte lo hace girar físicamente de un lado a otro mientras usted yace en la cama. Produce ruido intermitente cuando el aire se infla y desinfla. Rara vez se recomienda esta superficie, porque el movimiento de rotación puede causar lesiones cortantes.
- **Colchón con baja pérdida de aire** – Esta superficie de soporte es un colchón de sumergimiento con cámaras de aire. Las cámaras se pueden llenar de aire según su peso corporal para que el peso se distribuya uniformemente. Constantemente pierden y ganan aire mientras este circula por el colchón. Son colchones más cálidos y producen ruido constante.

Nivel 3 - Fluidos

Estas superficies no se usan mucho en el hogar porque son extremadamente pesadas y su hogar necesitará evaluación para saber si puede sostener el peso de la cama. Son muy costosas. Los ejemplos de superficies de soporte de esta categoría incluyen la cama Hill Rom Clinatron y KCI Air Fluidized.

Otras opciones

Si tiene la suerte de no tener problemas significativos en la piel y es hora de reemplazar su colchón, podrá comprarle uno a un vendedor minorista. Tenga en cuenta que el seguro en raras ocasiones lo ayuda en la compra de colchón a un minorista, pero si ese no es un problema para usted, considere estas opciones:

- **Camas de agua** – Este tipo de cama solía ser una opción muy conocida para las personas después de una lesión de la médula espinal. Hoy son más difíciles de encontrar pero siguen siendo efectivas para reducir la presión. No obstante, las personas que han utilizado camas de agua dicen que el traslado fuera de la misma y vestirse, movilizarse, etc. puede ser muy difícil.
- **Camas SLEEP NUMBER®** – Estas camas de aire le permiten controlar la suavidad y firmeza relativas del colchón. Las personas que han usado estas camas informan que pueden hacerla suave mientras duermen para reducir mejor la presión, y hacerla firme cuando se visten o trasladan.
- **Tempur-pedic o Espuma con memoria** – Son colchones de espuma que se suavizan con el calor corporal y se amoldan a su cuerpo. La gente generalmente las ama o las detesta. Las personas a quienes no les gustaron informan que retienen calor entonces son demasiado calurosas para dormir. Y debido a que uno se hunde en ellas, son difíciles para moverse y para salir de las mismas.
- **Revestimientos** – Son opciones populares y relativamente económicas. Los revestimientos se ponen encima del colchón existente y se pueden reemplazar si se ensucian o desgastan. Vienen en variedad de materiales, incluso plumas, almohada, espuma, aire y espuma con memoria.

Compruébelo antes de comprar

Muchos minoristas ofrecen un período de prueba de sus colchones en su hogar. Si el colchón no funciona para usted puede devolverlo dentro del período de prueba para obtener un reembolso total (igualmente deberá pagar los cargos de entrega y recolección).

Para las superficies de soporte especializado, o si el seguro se utilizará para ayudar en el pago, considere alquilar el colchón o la estructura antes de comprarlos. Hill Rom Home Care Division es un proveedor importante de superficies de soporte especializado y estructuras, y lo puede ayudar a identificar lo que necesite. También ayudan con el papeleo administrativo que necesita el seguro. Alquilar antes de comprar es una forma rentable de asegurarse el evitar un error costoso.

La visión global

Tener la estructura y el colchón indicados es una pequeña parte de su régimen general de cuidado de la piel. Sólo porque tenga un colchón elegante NO significará que puede escatimar en el control de su piel, giros o almohadillas.

Verifique su piel cada mañana y noche

La inspección de rutina es una forma de encontrar antes los problemas de la piel. Mire su piel y haga que su médico revise su piel, para ver si hay cambios de color, ampollas, hematomas, sequedad o grietas. Use un espejo para chequear su espalda, parte posterior y talones. Busque si hay durezas, inflamación o calor que puedan ser signo de ruptura de la piel. Todo cambio de su piel es señal de problema. La inspección de su piel debe convertirse en rutina cada mañana, noche, y en cualquier otro momento que considere necesario.

Practique giros regulares estando en la cama

Usar un programa de giros regulares durante la noche también mantendrá saludable su piel. Según el tamaño de su cuerpo y la tolerancia de su piel, su programa de giros puede variar de 2 a 6 horas. Agregar 30 minutos a una posición determinada y luego verificar si hay enrojecimiento puede aumentar gradualmente el período de tiempo entre giros y aumentar la tolerancia de la piel.

Siempre que haga un cambio en su superficie de descanso (nuevo colchón, nuevo revestimiento, hotel, casa de un amigo, etc.) disminuya su tiempo de giro a una vez cada 2 horas. Gradualmente agregue 30 minutos en una posición determinada y luego verifique si hay enrojecimiento para aumentar el período de tiempo entre giros y aumentar la tolerancia de la piel a la nueva superficie. Si se nota un enrojecimiento o ruptura, reduzca los tiempos de giro y manténgase lejos del área hasta regresar a la normalidad.

No se siente en la cama durante períodos prolongados. Elevar la cabecera de la cama o levantar su cabeza con almohadas presiona su coxis y aumenta su riesgo de desarrollar una úlcera por presión. Si necesita sentarse, Salga de la cama y hágalo en su silla de ruedas.

Cuidado de la piel: La cama y el colchón

Practique con almohadillas en la cama

Colocar almohadas y almohadillas para aliviar la presión puede proteger las prominencias óseas de su cuerpo. Una regla general para seguir es colocar almohadillas sobre y debajo de las prominencias óseas.

Efectos de la edad en su piel

El envejecimiento de la piel es un factor de la vida para todas las personas. Con la edad, nuestra piel se afina, se seca, tiene menor suministro de sangre y es más frágil (especialmente a las fuerzas cortantes). Esto es de preocupación especial para una persona con lesión en médula espinal porque aumenta la posibilidad de desarrollar úlceras por presión. Tal vez note que la tolerancia al sentarse o girar puede disminuir y puede desarrollar úlceras por presión debido a actividades que nunca antes le causaron problemas. Es posible que necesite cambiar a un tipo de almohadón diferente o que haga giros y cambios de peso más frecuentes. Con la edad, asegúrese de que su colchón y almohadón no envejezcan junto con usted. Verifíquelos con regularidad y reemplácelos cuando pierdan su capacidad de aliviar la presión.