

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA PIEL EN EL ADULTO MAYOR

El cuidado de la piel es importante en todas las etapas de la vida porque es una barrera que nos protege del exterior (calor, frío, golpes, microorganismos...).

En el adulto mayor, cuidar la piel es fundamental porque ha estado expuesta más tiempo al sol y, con el envejecimiento, se producen cambios que la hacen más frágil.

Estas modificaciones, unidas a situaciones de inmovilidad o incontinencia, hacen que el adulto mayor sea más susceptible y se produzcan alteraciones cutáneas como úlceras por presión o lesiones asociadas a la humedad.

1. MEDIDAS DE PREVENCIÓN GENERALES

En muchas ocasiones, las alteraciones de la piel se pueden evitar o retrasar mediante medidas de preventivas:

- **Alimentación:** se debe mantener una dieta equilibrada, aportando las calorías adecuadas y asegurando una ingesta adecuada líquidos y de proteínas. Siempre ajustada a las indicaciones de su médico.
- **Vigilancia:** es importante inspeccionar regularmente la piel en busca de signos de alarma, especialmente en zonas de riesgo:
 - Puntos de apoyo según la postura adoptada.
 - Zonas sometidas a humedad (región perianal o genital en caso de incontinencia, pliegues cutáneos como los mamarios o los inguinales, etc.).
 - Zonas en contacto con dispositivos clínicos, si los tuviera (gafas nasales, mascarillas de oxígeno, sonda vesical o nasogástrica, etc.).
 - Los pies si la persona padece diabetes o enfermedades vasculares.
- Son signos de alarma la presencia de heridas, ampollas o enrojecimientos en la piel. En caso de aparición, se recomienda contactar con su enfermera o médico para que pueda valorarlo.

2. CUIDADOS DE LA PIEL EN LA INCONTINENCIA

El contacto prolongado de la piel con fluidos como la orina o las heces produce lesiones en la piel porque está sometida a una humedad constante y, además, estos fluidos contienen sustancias irritantes. Para prevenir estas lesiones, debemos:

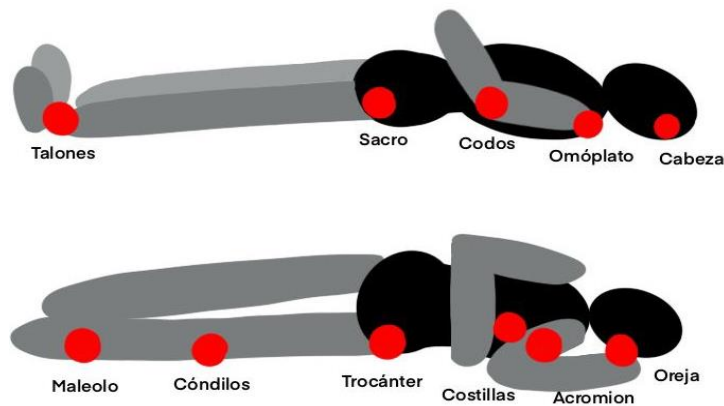
- Mantener la piel adecuadamente limpia, aclarando y secando minuciosamente la piel tras el aseo.
- Asegurar una correcta hidratación de la piel mediante el uso de cremas hidratantes corporales con pH medio bajo.

- Minimizar la exposición de la piel a la humedad, cambiando inmediatamente los dispositivos absorbentes tras un episodio de incontinencia y protegiendo la piel con un producto de barrera.
- Evitar frotar enérgicamente la piel para prevenir lesiones, especialmente las zonas de prominencias óseas.
- Evitar uso de productos que contengan alcohol y jabones o productos irritantes para la piel.

3. CUIDADOS DE LA PIEL EN LA DEPENDENCIA/INMOVILIDAD

La inmovilidad puede ocasionar úlceras por presión (lesiones producidas por la presión y el roce mantenido durante mucho tiempo en una misma zona del cuerpo). Para su prevención debemos tener en cuenta:

- Las zonas más vulnerables de la piel son las que están sobre prominencias óseas:



- Individualizar la frecuencia y horarios de los cambios posturales, siguiendo las técnicas de movilización que le indiquen su enfermera, fisioterapeuta o terapeuta ocupacional. Si la persona es totalmente dependiente, los cambios posturales se deben realizar en intervalos inferiores a 2h.

Si la persona es totalmente dependiente:

- Valorar con su médico y enfermera la necesidad de dispositivos de alivio de presiones (cojines o colchones), evitando cojines en forma de anillo.
- Intentar que la persona permanezca durante el día sentada, fuera de la cama, en un sillón adecuado o en una silla de ruedas, cambiando de posición cada hora.
- En la cama:
 - Mantener las sábanas limpias y sin arrugas.
 - El cabecero lo más bajo posible, si no hay otra patología que lo contraindique.
 - Evitar que la persona esté tumbada boca abajo.

- Aplicar, sin frotar ni masajear, ácidos grasos hiperoxigenados en las zonas vulnerables sobre huesos (especialmente en talón, trocánter y omóplato).

AUTORES: *Déniz González, V. y Verano de la Torre, M.*

Bibliografía

1. Gillespie BM, Walker RM, Latimer SL, Thalib L, Whitty JA, McInnes E, et al. Repositioning for pressure injury prevention in adults. *Cochrane Database Syst Rev.* 2020;2020(6).
2. Moore ZEH, Webster J. Dressings and topical agents for preventing pressure ulcers. *Cochrane Database Syst Rev.* 2018;2018(12).
3. Pather P, Hines S, Kynoch K, Coyer F. Effectiveness of topical skin products in the treatment and prevention of incontinence-associated dermatitis: A systematic review. *JBI Database Syst Rev Implement Reports.* 2017;15(5):1473-96.
4. Lichterfeld-Kottner A, Genedy M, Lahmann N, Blume-Peytavi U, Büscher A, Kottner J. Maintaining skin integrity in the aged: A systematic review. *Int J Nurs Stud [Internet].* 2020;103(2020):103509. Disponible en: <https://doi.org/10.1016/j.ijnurstu.2019.103509>
5. European Pressure Ulcer Advisory Panel (EPUAP). Prevención y tratamiento de las úlceras / lesiones por presión: Guía de consulta rápida 2019 - GNEAUPP [Internet]. European Pressure Ulcer Advisory Panel. 2019. 34 p. Disponible en: <https://gneaupp.info/prevencion-y-tratamiento-de-las-ulceras-lesiones-por-presion-guia-de-consulta-rapida-2019/>