ACTA N° 251

FECHA: 23 de mayo 2024

HORA: 9:00 a 9:40

LUGAR: Comunidad De Cuidado Hogar Casa Santa María

TEMA: Cuidados de la piel, prevención de úlceras por presión y dermatitis

ASISTENTES: María Mónica Pérez – Enfermera, Juan Carlos Rodríguez Bautista– Coordinador Unidad operativa, talento humano auxiliar de enfermería de la Comunidad de Cuidado Hogar Casa Santa María

ORDEN DEL DÍA:

1. Objetivo
2. Desarrollo
3. Compromisos
4. Anexos

DESARROLLO:

1. Fortalecer conocimientos que permitan cualificar el cuidado de las personas mayores respecto a los cuidados de la piel y prevención de alteraciones dérmicas.
2. Desarrollo

El cuidado de la piel y el envejecimiento

> La piel cambia con la edad. Se pone más delgada, pierde grasa y ya no se ve tan lozana y lisa como antes. Las venas y huesos se pueden ver más fácilmente. Los rasguños, cortes o golpes pueden tomar más tiempo en sanar. Años de broncearse al sol o de pasar mucho tiempo a la luz del sol puede resultar en arrugas, sequedad, manchas por la edad y hasta cáncer. Pero hay cosas que usted puede hacer para proteger la piel y hacer que se sienta y se vea mejor.

Piel seca y comezón

Muchas personas mayores sufren de piel seca, a menudo en la parte inferior de las piernas, en los codos y en la parte inferior de los brazos. La piel seca se siente áspera y escamosa. Hay muchas posibles razones por las que la piel se pone seca, tales como:

- No tomar suficientes líquidos
- Pasar mucho tiempo afuera en el sol o bronceándose
- Estar en un lugar con aire muy seco
- Fumar
- Sentir estrés
- Perder las glándulas de sudor y aceite, lo cual es común con la edad

La piel seca también puede ser causada por problemas de salud, tales como la diabetes o una enfermedad de los riñones. Usar demasiado jabón, desodorante o perfume, y tomar baños calientes de tina pueden empeorar la sequedad de la piel.

Algunos medicamentos pueden causar picazón en la piel. Debido a que las personas mayores tienen la piel más delgada, rascar la piel puede causar que sangre y esto puede resultar en una infección. Hable con su médico si tiene la piel muy seca y con picazón.

Estas son algunas maneras de ayudar a mejorar la piel seca y con picazón:

- Use productos hidratantes como lociones, cremas o ungüentos todos los días
- Tome menos baños de tina o duchas y use jabones más suaves. El agua tibia reseca la piel menos que el agua caliente. No agregue aceite de baño al agua porque eso puede hacer que la tina se ponga muy resbalosa.
- Trate de usar un humidificador (un aparato que añade humedad al cuarto)

Moretes

Las personas mayores pueden desarrollar moretes más fácilmente que las personas más jóvenes. Además, los moretes pueden tomar más tiempo en sanar. Algunos medicamentos o enfermedades pueden causar moretes. Hable con su médico si tiene moretes y no sabe cómo los adquirió, especialmente en partes del cuerpo usualmente cubiertas con ropa.

Arrugas

Con el paso del tiempo, la piel empieza a arrugarse. Elementos en el ambiente, como la luz ultravioleta (UV) del sol, pueden hacer que la piel se vuelva menos elástica. La fuerza de la gravedad puede causar que la piel se afloje y se arrugue. Ciertos hábitos, como fumar, también pueden arrugar la piel.

Se hacen muchos anuncios sobre productos y procedimientos que eliminan las arrugas. La mayoría de estos productos no funcionan. Algunos métodos pueden ser dolorosos y hasta peligrosos, y muchos procedimientos deben ser realizados por un médico. Si le preocupan las arrugas, hable con un médico especializado en problemas de la piel (un dermatólogo) o con su médico habitual.

Manchas de la piel por la edad y verrugas

Las manchas de la piel por la edad, anteriormente llamadas "manchas del hígado", son manchas planas de color café frecuentemente causadas por años de exposición al sol. Son más grandes que las pecas y comúnmente aparecen en áreas como la cara, las manos, los brazos, la espalda y los pies. El uso de un protector solar de amplio espectro que ayuda a proteger contra dos tipos de rayos solares (rayos UVA y UVB) puede prevenir más manchas por la edad.

Las verrugas son crecimientos de piel pequeños, usualmente de color carne, que tienen una superficie elevada. Se vuelven comunes a medida que las personas envejecen, especialmente en las mujeres. Se encuentran con mayor frecuencia en los párpados, el cuello y en los pliegues del cuerpo como la axila, el pecho y la ingle.

Las manchas de la piel por la edad y las verrugas son inofensivas, aunque a veces una irritación puede desarrollarse en las verrugas. Si le molestan las manchas de la piel por la edad o las verrugas, hable con su médico sobre lo que se puede hacer para removerlas.

Cáncer de piel

El cáncer de piel es un tipo muy común de cáncer en los Estados Unidos. La causa principal del cáncer de piel es el sol. Las lámparas solares y las cabinas de bronceado también pueden causar cáncer de piel. Cualquier persona, de cualquier color de piel, puede desarrollar cáncer de piel. Las personas con piel clara que produce pecas fácilmente tienen el mayor riesgo. El cáncer de piel puede ser curado si es encontrado antes de que se extienda a otras partes del cuerpo.

Hay tres tipos de cánceres de piel. Dos tipos, *el carcinoma de células basales* y el *carcinoma de células escamosas*, crecen lentamente y rara vez se extienden a otras partes del cuerpo. Estos tipos de cáncer usualmente se encuentran en partes de la piel expuestas con mayor frecuencia al sol, como la cabeza, la cara, el cuello, las manos y los brazos, pero pueden ocurrir en cualquier parte del cuerpo. El tercer tipo de cáncer de piel, y el más peligroso, es el *melanoma*. Es más raro que los otros tipos, pero puede extenderse a otros órganos y ser mortal.

Revise su piel una vez al mes para ver si tiene algo que podría ser una señal de cáncer. El cáncer de piel rara vez es doloroso. Busque cambios tales como un crecimiento nuevo, una lesión que no sana o un lunar que está sangrando.

Revise los lunares, las marcas de nacimiento u otras partes de la piel usando el sistema "ABCDE":

A = **A**simetría (una mitad del crecimiento se ve diferente a la otra mitad)

B = **B**ordes que son irregulares

C = **C**olor que ha cambiado o más de un color

D = **D**iámetro más grande que el tamaño del borrador de un lápiz

E = **E**volución, o sea, el crecimiento cambia en tamaño, forma, síntomas (picazón, sensibilidad), superficie (especialmente si está sangrando) o en las diferentes tonalidades del color

Visite al médico inmediatamente si tiene cualquiera de esas señales para asegurar que no es cáncer de piel.

Mantenga la piel sana

Un poco de sol puede ser beneficioso para usted, pero para mantener la piel sana, tenga cuidado y siga estos consejos:

- **Limite el tiempo que se expone al sol.** Está bien salir durante el día, pero trate de evitar el sol durante las horas pico cuando los rayos del sol son más fuertes. Por ejemplo, durante el verano, intente mantenerse alejado del sol entre las 10 a.m. y las 4 p.m. No se deje engañar por un cielo nublado. Los rayos del sol pueden atravesar las nubes. También puede sufrir una quemadura solar si está en el agua, así que tenga cuidado cuando se encuentre en una piscina, en un lago o en el mar.
- **Use protector solar.** Busque un protector solar con un número SPF (factor de protección solar) de 15 o más. Lo mejor es elegir protectores solares que indican "amplio espectro" en la etiqueta. Aplíquese el protector solar de 15 a 30 minutos antes de salir. El protector solar se debe volver a aplicar al menos cada 2 horas. Debe ponerse protector solar con más frecuencia cuando nada, suda o se frota la piel con una toalla.
- **Use ropa protectora.** Un sombrero con ala ancha puede proporcionarle sombra al cuello, orejas, ojos y cabeza. Busque anteojos de sol que bloquean de 99 a 100 por ciento de los rayos del sol. Si tiene que estar al sol, use camisas sueltas y livianas de manga larga y pantalones largos o faldas largas.

- **Evite broncearse.** No use lámparas solares o camas de bronceado. Las píldoras para broncearse no están aprobadas por la Administración de Drogas y Alimentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés) y puede que no sean seguras.

La piel puede cambiar con la edad. Pero recuerde: hay cosas que usted puede hacer para ayudar. Revise su piel frecuentemente. Si encuentra algún cambio que le preocupa, visite al médico.

La úlcera por presión (UPP) es una necrosis de la piel y el tejido subcutáneo de una zona sometida a presión entre dos planos duros, los huesos del paciente y el soporte (cama o silla), que provoca una disminución del aporte de oxígeno y nutrientes a esa zona, por el aplastamiento de los vasos sanguíneos que se produce.

Este tipo de lesiones aparece principalmente en pacientes inmovilizados durante mucho tiempo y tiene una baja tendencia a la cicatrización espontánea. Constituye un importante problema de salud pública, dadas las repercusiones que ocasiona en la calidad de vida de los pacientes, la prolongación de la estancia hospitalaria y el aumento del gasto de material y de los cuidados por parte del personal de enfermería. Por todo ello, es muy importante realizar una adecuada prevención para evitar la aparición de las UPP.

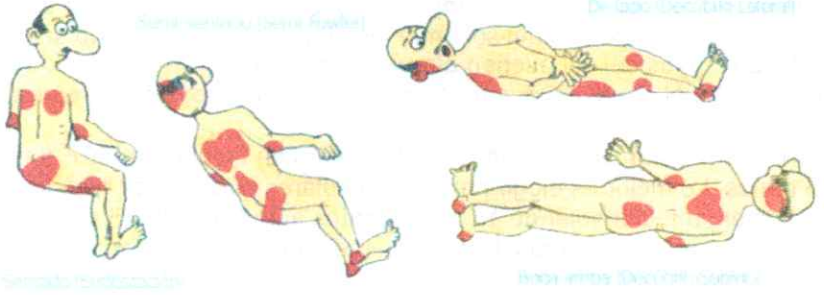
Se sabe que la mayoría de las UPP podrían haber sido evitadas con la aplicación de un adecuado protocolo de prevención, por eso, cada vez más, el problema de las UPP está teniendo repercusiones legales, ya que el hecho de que un paciente ingrese por una patología determinada y deba prolongar su estancia en el hospital debido a la aparición de una lesión de este tipo lleva cada vez más a los familiares a denunciar la falta de cuidados adecuados para prevenir la UPP.

Es muy importante tener en cuenta que la prevención no sólo se debe realizar a nivel hospitalario, también resulta imprescindible implantar medidas de prevención en el propio domicilio del paciente, cuando sus condiciones así lo precisen.

Una vez se han desarrollado estas lesiones, es necesario llevar a cabo tratamientos efectivos para que no se produzcan complicaciones en los pacientes y además hay que continuar con las medidas de prevención establecidas para impedir que aparezcan nuevas UPP.

1. Examinando la piel al menos una vez al día, poniendo especial atención a:

- Prominencias óseas: talones, caderas, tobillos, codos, zona sacra.
- Zonas expuestas a incontinencia. La orina, las heces, el sudor, los estomas, etc. pueden lesionar la piel y provocar lesiones.



Zonas de riesgo de úlceras por presión según la posición de la persona

2. Manteniendo la piel limpia y seca.

- Utilizar jabones o sustancias limpiadoras respetuosas con la piel y con bajo poder irritativo.

- Lavar la piel con agua tibia, aclarar y secar meticulosamente, pero sin friccionar.
- No utilizar alcoholes, ni colonias ya que resecan la piel.
- Aplicar cremas hidratantes procurando que se absorban bien.
- Si tenemos un problema de incontinencia o exceso de sudoración utilizar productos barrera, como productos con óxido de zinc que protegen y aíslan la piel de la humedad.

3. Realizando un buen manejo de la presión:

Para reducir el efecto de la presión sobre nuestro cuerpo tenemos que considerar 4 elementos:

- La **movilización**: solicite a su profesional sanitario que le elabore un **plan de cuidados que fomente y mejore la movilidad y actividad de la persona**.
- Los **cambios posturales**: los cambios posturales deben realizarse cada 2-3 horas siguiendo un programa rotatorio de cambios.
- La utilización de colchones, sobrecolchones, cojines y otros **dispositivos de alivio de la presión**.
- La **protección local** con **apósitos** de diferentes formas que se adaptan a la forma del cuerpo (los más comunes son las taloneras para proteger los talones).

Profundicemos en ellos:

Cambios posturales



A la hora de realizar los cambios posturales tenga presente algunas consideraciones:

- Si el paciente está sentado y tiene autonomía para realizar cambios de postura, realícelos cada 15 minutos.
- Evitar apoyar al paciente directamente sobre sus lesiones.
- Evitar arrastrar al paciente, si arrastramos al paciente podemos agravar las lesiones que tenga.
- Evitar el contacto directo entre prominencias óseas. Ejemplo: si tenemos al paciente de lado, pondremos una almohada entre las 2 piernas para las rodillas y los tobillos no contacten entre si.
- Evitar levantar la cabecera o los pies de la cama, sólo y en caso necesario un máximo de 30º.

Dispositivos de alivio de la presión (colchones, sobrecolchones, cojines…)

Existen en el mercado toda una serie de dispositivos diseñados para manejar la presión; son conocidos como colchones o sobrecolchones o cojines antiescaras.

Hay de muchos tipos, aunque los más comunes son los sistemas de aire alternante; aunque lo que decidirá qué tipo de colchón o cojín será el riesgo que tiene la persona de padecer o sufrir úlceras por presión.

Su profesional sanitario le asesorará en el tipo de colchón más adecuado para su caso. No obstante, podemos hacer una **clasificación según el riesgo** de padecer úlceras por presión:

Bajo riesgo

personas que no han sufrido ninguna úlcera por presión pero en que la movilidad cada vez es más limitada. El tipo de superficies que utilizaremos serás **colchones de espuma viscoelástica**, sobrecolchones de aire estático o sobrecolchones de aire alternante (celdas pequeñas).

Riesgo medio

Personas que ya han sufrido úlceras por presión u otro tipo de heridas y cuya movilidad es muy limitada. Aquí las superficies que utilizaremos serán de **colchones o sobrecolchones de aire alternante** (celdas medianas) o superficies de **baja presión continua**.

Alto Riesgo

Son personas cuya movilidad es prácticamente nula. Utilizaremos **colchones de aire alternante** (celdas grandes) o de **baja presión continua**.

Protección local ante la presión

Debemos proteger aquellas zonas de especial riesgo: talones, sacro, tobillos, caderas, etc. Para ello utilizamos apósitos de diferentes formas que se adaptan específicamente a estas zonas del cuerpo; uno de los más comunes son las taloneras para proteger los talones.
Pero estos apósitos tienen que cumplir una serie de requisitos:

- Nos deben permitir inspeccionar la piel una vez al día, sino no sabremos si debajo del apósito se puede estar originando una lesión.
- Si utilizamos apósitos adhesivos tenemos que vigilar que éstos no lesionen la piel cuando los sacamos. Debemos utilizar apósitos con gel de silicona o con un adhesivo suave.

DERMATITIS

La dermatitis es una afección frecuente que causa la hinchazón y la irritación de la piel. Tiene muchas causas y tipos, y a menudo implica piel con picazón y seca o un sarpullido. O bien, puede hacer que la piel se ampolle, exude, forme costras o se descame. Tres tipos frecuentes de esta afección son la dermatitis atópica, la dermatitis de contacto y la dermatitis seborreica. La dermatitis atópica también se conoce como eczema.

La dermatitis no es contagiosa, pero puede ser muy molesta. Aplicar con regularidad crema hidratante ayuda a controlar los síntomas. El tratamiento también puede consistir, por ejemplo, en ungüentos, cremas y champús medicinales.

Cada tipo de dermatitis tiende a ocurrir en diferentes partes del cuerpo. Los síntomas pueden incluir:

- Picor que puede ser doloroso.
- Piel seca, agrietada y escamosa, que es más frecuente en la piel blanca.
- Erupción en la piel hinchada, cuyo color varía según el de la piel.
- Ampollas, quizás con exudado y formación de costras.
- Caspa.
- Engrosamiento de la piel.
- Pequeñas protuberancias, más comunes en la piel morena o negra.

Factores de riesgo

Los factores de riesgo frecuentes de la dermatitis incluyen:

- **Edad.** La dermatitis se puede presentar a cualquier edad, pero la dermatitis atópica es más frecuente en los niños que en los adultos. Suele comenzar en la infancia.
- **Alergia, dermatitis atópica y asma.** Las personas son más propensas a desarrollar dermatitis atópica cuando tienen antecedentes personales o familiares de la afección, alergias, fiebre del heno o asma.
- **Profesión.** Los trabajos que te ponen en contacto con ciertos metales, solventes o productos de limpieza aumentan el riesgo de dermatitis por contacto. Ser un trabajador de atención médica está vinculado con el eccema de las manos.
- **Otras enfermedades.** Las enfermedades que hacen que corras un mayor riesgo de tener dermatitis seborreica incluyen la enfermedad de Parkinson, la inmunodeficiencia y el VIH o el SIDA.

Prevención

Usa ropa protectora si trabajas en algo con sustancias irritantes o productos químicos cáusticos.

Desarrollar una rutina básica de cuidado de la piel también puede ayudar a prevenir la dermatitis. Los siguientes hábitos pueden ayudar a reducir los efectos de sequedad por tomar baños:

- **Toma baños y duchas por menos tiempo.** Limita el tiempo de la ducha o del baño a unos 10 minutos. Utiliza agua tibia, no caliente. Los aceites para baño también pueden ser útiles.
- **Usa un jabón suave o un limpiador sin jabón.** Elige un limpiador que no contenga tintes, alcohol ni fragancias. Algunos jabones pueden secar la piel. En el caso de los niños pequeños, por lo general, solo se necesita agua tibia para bañarlos; no es necesario usar jabón ni baños de espuma. No frotes la piel con una toallita o esponja vegetal.
- **Sécate con toquecitos suaves.** No frotes la piel con una toallita o esponja vegetal. Evita los frotamientos agresivos.
- **Hidrata toda la piel.** Mientras la piel aún esté húmeda, sella la humedad con aceite, crema o loción. Humecta la piel a lo largo del día según sea necesario.

  Hay muchas cremas humectantes a la venta. Prueba diferentes productos hasta encontrar uno que sea adecuado para ti. La crema humectante ideal debe ser segura, sin perfume, eficaz, asequible y una que te guste utilizarla con regularidad. Algunos ejemplos son Vanicream,

En caso de sospecha informar a jefe de enfermería de la Comunidad de cuidado y llamar a la línea 123 o línea servicio EMI 6013077330

COMPROMISOS

Compromisos	Responsables	Fecha de Ejecución

CONVOCATORIA.

En constancia de lo anterior firman:

Nombres y Apellidos	Cargo o Tipo de vinculación	Dependencia	Firma
María Mónica Pérez Sotelo	Enfermera	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARÍA	
Juan Carlos Rodríguez Bautista	Coordinador	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARÍA	

Se anexa listado de asistencia

Anexos: Registro fotográfico



Elaboró: María Mónica Pérez Sotelo – enfermera profesional Comunidad De Cuidado Hogar Casa Santa María

ALCALDIA MAYOR DE BOGOTA D.C SECRETARIA DE INTEGRACIÓN SOCIAL	PROCESO GESTIÓN DOCUMENTAL FORMATO PLANILLA DE ASISTENCIA	Código: FOR-GD-023 Versión: 1 Fecha: Memo I2023023863 - 14/08/2023 Página: 1 de 1

1. Tema: CAPACITACION ENFERMERIA 2. Lugar: COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA 3. Fecha y hora: 23/05/2024 09:00

4. Ítem	5. Nombres y Apellidos	6. Documento de identidad	7. Entidad o Dependencia	8. Rol / Cargo	9. Planta / Contratista	10. Correo electrónico	11. Teléfono y Ext. / Celular	12. Firma
1	JUAN CARLOS RODRIGUEZ BAUTISTA	80177107	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	COORDINADOR	CONTRATISTA	jjccrodri2@gmail.com	3102415407	
2	MARIA MONICA PEREZ SOTELO	1015403710	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	ENFERMERA	CONTRATISTA	monikperez.sotelo@gmail.com	3142886591	
3	KAREN YULIANA VARGAS BARRERA	1006552524	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	REGENTE DE FARMACIA	CONTRATISTA	kv4973333@gmail.com	3044101958	
4	MAYRA ALEJANDRA SUAREZ	1012455595	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	mayrilzespitia@gmail.com	3115728734	
5	ZABATTANY GONZALEZ ARELLAN	1012419267	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	tanyarellan-12@hotmail.com	3115964486	
6	RITA ELENA VARGAS AGUILAR	40049843	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	AUXILIAR DE ENFERMERÍA	CONTRATISTA	elenitis810hotmai1.com	3012252342	
7	JAIRO ELIAS MORENO GUERRA	1032423684	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	jairomoreno5142@gmail.com	3057364670	
8	CARMELITA ROJAS BERMUDEZ	51908340	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	cafesita-03@hotmail.com	3116225240	
9	CRISTIAN CAMILO RODRIGUEZ RAMIREZ	1013613426	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	criscarora.cr@gmail.com	3143053304	
10	CRISTIAN CAMILO RODRIGUEZ LEON	1018509900	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	camioo13@hotmail.es	3118271312	
11	MONICA CAMILA PATIÑO GAONA	1019009538	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	camilagaona12@outlook.com	3022710259	
12	ALVARO LISANDRO ACOSTA BARACALDO	1069730593	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	lisandroacota1989@gmail.com	3014154986	
13	GLADIRA JAIMES DURAN	28272660	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	gladijadu@gmail.com	3107898739	
14	CIELO JUDITH LLORENTE LOPEZ	30663454	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	cielojllorente@hotmail.com	3124185355	
15	HEIMY ROCIO BRICEÑO REAL	52201086	COMUNIDAD DE CUIDADO HOGAR CASA SANTA MARIA	AUXILIAR DE ENFERMERIA	CONTRATISTA	Heimyreal80@gmail.com	3057796760	

Tratamiento de datos personales: Los datos personales aquí consignados tienen carácter confidencial, razón por la cual es un deber y un compromiso de los asistentes y de la SDIS no divulgar información alguna en propósito diferente a la de este registro so pena de las sanciones legales a que haya lugar de acuerdo con la Ley 1581 de 2012 y Decreto 1377 de 2013.