

## Guía sobre los Cuidados de la Piel

Adaptado de *Guías sobre los Cuidados de la Salud para Personas con Espina Bífida – La Piel*  
La Asociación de Espina Bífida, 2018

### Introducción

Los problemas relacionados con la piel tienen un impacto significativo en la salud, las actividades de la vida diaria y la calidad de vida de las personas con espina bífida. Las complicaciones relacionadas con las lesiones de la piel, conocidas también como lesiones por presión o deterioro de la piel, son el segundo problema que más a menudo se observa en las clínicas de espina bífida. Más de una cuarta parte de los pacientes del Registro Nacional de Pacientes con Espina Bífida han tenido una lesión por presión. Las siguientes pautas tienen el propósito de prevenir el deterioro de la piel.

### Pautas

#### 0 a 11 meses

1. Aprenda a identificar las partes del cuerpo donde la piel puede estar perdiendo sensibilidad. El médico del bebé puede mostrarle cómo hacerlo.
2. Revise con frecuencia estas partes de la piel para ver si hay cambios de temperatura, aspecto y textura (cómo se ve y cómo se siente al tocarla).
3. Cuando vaya a bañar al bebé, revise siempre la temperatura del agua antes de ponerlo en la tina. Si es posible, utilice un termómetro de baño para asegurarse de que la temperatura del agua no pase de 37-38° Celsius (100° Fahrenheit).
4. Antes de colocar al bebé en el asiento de seguridad, sobre equipos de juegos para niños o cualquier otro lugar que esté expuesto al sol, asegúrese de que la superficie no esté caliente.
5. Utilice cremas protectoras (con óxido de zinc) para prevenir un sarpullido en la piel debido al uso del pañal.
6. Para obtener más detalles sobre cómo mantener saludable la piel del bebé, consulte el folleto “¿Se fijó?” en la página <https://www.spinabifidaassociation.org/did-you-look/>.

#### 1 a 2 años 11 meses

1. Revise la piel con frecuencia para ver si hay cambios de aspecto y textura (cómo se ve y cómo se siente al tocarla), especialmente en las áreas que están perdiendo la sensibilidad y en las partes del cuerpo sobre las que su hijo tenga que soportar peso (por ejemplo: pies y rodillas si gatea o nalgas si utiliza silla de ruedas). Igualmente, revise estas áreas de la piel del bebé para ver si hay cambios de temperatura.

2. Cuando vaya a bañar al niño, revise siempre la temperatura del agua antes de ponerlo en la tina. Si es posible, utilice un termómetro de baño para asegurarse de que la temperatura del agua no pase de 37-38° Celsius (100° Fahrenheit).
3. Antes de colocar al niño en el asiento de seguridad, sobre equipos de juegos para niños o cualquier otro lugar que esté expuesto al sol, asegúrese de que la superficie no esté caliente.
4. Utilice cremas protectoras (con óxido de zinc) para prevenir un sarpullido en la piel debido al uso del pañal.
5. Si su hijo utiliza aparatos ortopédicos, asegúrese de que se adapten bien al cuerpo. El fisioterapeuta o el especialista en aparatos ortopédicos puede enseñarle qué cosas hay que tener en cuenta. Después de quitarle al niño los aparatos ortopédicos, revise las partes del cuerpo que quedan rojas debido al contacto para asegurarse de que la piel vuelva al color normal dentro de 15 a 20 minutos. A menudo, las llagas o lesiones por presión son de un color rojo oscuro al principio y van oscureciéndose poco a poco hasta quedar de color púrpura o negro. Esto se debe a la presión continua sobre la piel. Si no se reduce la presión, con el tiempo el área se convierte en una llaga. Tal vez sea necesario ajustar los aparatos ortopédicos si están causando un enrojecimiento en estas áreas de la piel. Esto sucede especialmente a medida que si su hijo va creciendo.
6. Asegúrese de que si su hijo lleve ropa o zapatos protectores en las partes del cuerpo donde la piel ha perdido sensibilidad. Cuando vaya a la playa o la piscina, su hijo debe usar zapatos de agua o zapatos para nadar.
7. Busque tratamiento médico de inmediato si su hijo desarrolla una lesión por presión o agrietamiento en alguna de las partes del cuerpo donde la piel ha perdido sensibilidad.
8. Para obtener más detalles sobre cómo mantener saludable la piel de su hijo, consulte el folleto [“¿Se fijó?” en la página https://www.spinabifidaassociation.org/did-you-look/](https://www.spinabifidaassociation.org/did-you-look/).

### 3 a 5 años 11 meses

1. Revise con frecuencia las partes de la piel que estén perdiendo sensibilidad o sobre las que su hijo tenga que soportar peso (por ejemplo: pies y rodillas si gatea; nalgas si utiliza silla de ruedas) para ver si hay cambios de temperatura, aspecto y textura (cómo se ve y cómo se siente al tocarla).
2. Ayúdele al niño a aprender cómo identificar las partes de la piel que están perdiendo sensibilidad y cuáles son los problemas que requieren atención. Enséñele cómo utilizar un espejo para revisarse la piel de las nalgas y el área genital.
3. Tenga en cuenta que el calor, la humedad y la presión sobre las partes de la piel que han perdido sensibilidad pueden causar lesiones por presión o agrietamiento de la piel rápidamente. A menudo, las llagas o lesiones por presión son de un color rojo oscuro al principio y van oscureciéndose poco a poco hasta quedar de color púrpura o negro. Esto se debe a la presión continua sobre la piel. Si no se reduce la presión, con el tiempo el área se convierte en una llaga.
4. Cuando vaya a bañar al niño, revise siempre la temperatura del agua antes de ponerlo en la

- tina. Si es posible, utilice un termómetro de baño para asegurarse de que la temperatura del agua no pase de 37-38° Celsius (100° Fahrenheit).
5. Antes de colocar al niño en el asiento de seguridad, sobre equipos de juegos para niños o cualquier otro lugar que esté expuesto al sol, asegúrese de que la superficie no esté caliente.
  6. Utilice cremas protectoras (con óxido de zinc) para prevenir un sarpullido en la piel debido al uso del pañal.
  7. Si su hijo utiliza aparatos ortopédicos, asegúrese de que se adapten bien al cuerpo. El fisioterapeuta o el especialista en aparatos ortopédicos puede enseñarle qué cosas hay que tener en cuenta. Después de quitarle al niño los aparatos ortopédicos, revise las partes del cuerpo que quedan rojas debido al contacto para asegurarse de que la piel vuelva al color normal dentro de 15 a 20 minutos. A menudo, las llagas o lesiones por presión son de un color rojo oscuro al principio y van oscureciéndose poco a poco hasta quedar de color púrpura o negro. Esto se debe a la presión continua sobre la piel. Si no se reduce la presión, con el tiempo el área se convierte en una llaga. Quizá sea necesario ajustar los aparatos ortopédicos si están causando un enrojecimiento en estas áreas de la piel, especialmente a medida que si su hijo va creciendo.
  8. Asegúrese de que si su hijo lleve ropa o zapatos protectores en las partes del cuerpo donde la piel ha perdido sensibilidad (incluyendo zapatos de agua en la playa, en una piscina o en el área que bordea la piscina).
  9. Busque tratamiento médico de inmediato si su hijo desarrolla una lesión por presión o agrietamiento en alguna de las partes del cuerpo donde la piel ha perdido sensibilidad.
  10. Para obtener más detalles sobre cómo proteger la piel de su hijo, consulte el folleto [“¿Se fijó?” en la página https://www.spinabifidaassociation.org/did-you-look/](https://www.spinabifidaassociation.org/did-you-look/).

## 6 a 12 años 11 meses

1. Revise con frecuencia las partes de la piel que estén perdiendo sensibilidad o sobre las que su hijo tenga que soportar peso para ver si hay cambios de temperatura, aspecto y textura (cómo se ve y cómo se siente al tocarla).
2. Si su hijo utiliza una silla de ruedas, pregúntele al médico por un cojín para aliviar la presión y revise el cojín todos los días para ver si está desgastándose o dañándose.
3. Ayúdele al niño a aprender cómo identificar las partes de la piel que están perdiendo sensibilidad y cuáles son los problemas que requieren atención.
4. Tenga en cuenta que el calor, la humedad y la presión sobre las partes de la piel que han perdido sensibilidad pueden causar lesiones por presión o agrietamiento de la piel rápidamente. A menudo, las llagas o lesiones por presión son de un color rojo oscuro al principio y van oscureciéndose poco a poco hasta quedar de color púrpura o negro. Esto se debe a la presión continua sobre la piel. Si no se reduce la presión, con el tiempo el área se convierte en una llaga.
5. Si su hijo utiliza aparatos ortopédicos, asegúrese de que se adapten bien al cuerpo. El fisioterapeuta o el especialista en aparatos ortopédicos puede enseñarle qué cosas hay que

tener en cuenta. Después de quitarle al niño los aparatos ortopédicos, revise las partes del cuerpo que quedan rojas debido al contacto para asegurarse de que la piel vuelva al color normal dentro de 15 a 20 minutos. A menudo, las llagas o lesiones por presión son de un color rojo oscuro al principio y van oscureciéndose poco a poco hasta quedar de color púrpura o negro. Esto se debe a la presión continua sobre la piel. Si no se reduce la presión, con el tiempo el área se convierte en una llaga. Quizá sea necesario ajustar los aparatos ortopédicos si están causando un enrojecimiento en estas áreas de la piel.

6. Asegúrese de que si su hijo lleve ropa o zapatos protectores en las partes del cuerpo donde la piel ha perdido sensibilidad (incluyendo zapatos de agua en la playa, en una piscina o en el área que bordea la piscina). También es importante utilizar calcetines limpios y secos para proteger la piel.
7. Utilizar antitranspirante puede ayudar a mantener la piel seca, especialmente en los pies y en cualquier lugar donde la piel de alguna parte del cuerpo roza con otra.
8. Cuando vaya a bañar al niño en la tina, revise siempre la temperatura del agua. Si es posible, utilice un termómetro de baño para asegurarse de que la temperatura del agua no pase de 37-38° Celsius (100° Fahrenheit).
9. Revise el asiento de seguridad, los equipos de juegos para niños o cualquier otro lugar que esté expuesto al sol para asegurarse de que la superficie no esté caliente.
10. Anime al niño a tomar bastante agua y comer alimentos saludables para tener una piel sana.
11. Busque tratamiento médico de inmediato si su hijo desarrolla una lesión por presión o agrietamiento en alguna de las partes del cuerpo donde la piel ha perdido sensibilidad.
12. Si su hijo utiliza silla de ruedas todo el tiempo, enséñele a realizar algunos movimientos cada 15 minutos para aliviar la presión. Estos movimientos pueden incluir cosas como menearse, inclinarse hacia adelante, empujarse hacia arriba con los brazos, etc.
13. Para obtener más detalles sobre cómo proteger la piel de su hijo, consulte el folleto "[¿Se fijó?](https://www.spinabifidaassociation.org/did-you-look/)" "[¿Se fijó?](https://www.spinabifidaassociation.org/did-you-look/)" en la página <https://www.spinabifidaassociation.org/did-you-look/>.

### **13 a 17 años 11 meses, y 18 años o más**

1. Revise su piel todos los días para ver si hay señales de lesiones por presión. A menudo, las llagas o lesiones por presión son de un color rojo oscuro al principio y van oscureciéndose poco a poco hasta quedar de color púrpura o negro. Esto se debe a la presión continua sobre la piel. Si no se reduce la presión, con el tiempo el área se convierte en una llaga. Posiblemente tendrá que utilizar un espejo para revisarse algunas áreas de la piel.
2. Si utiliza una silla de ruedas, pregúntele al médico por un cojín para aliviar la presión y revise el cojín todos los días para ver si está desgastándose o dañándose.
3. Tenga en cuenta que el riesgo de desarrollar una lesión por presión puede aumentar debido a utilizar silla de ruedas, haber tenido una cirugía recientemente, tener una derivación, tener una lesión de espina bífida ubicada en un nivel alto y la incontinencia de la vejiga. Los hombres también tienen un mayor riesgo de deterioro de la piel.
4. Tenga en cuenta que el calor, la humedad y la presión sobre las partes de la piel que han

perdido sensibilidad pueden causar lesiones por presión rápidamente. Para obtener más detalles sobre cómo proteger la piel, consulte el folleto [“¿Se fijó?” en la página https://www.spinabifidaassociation.org/did-you-look/](https://www.spinabifidaassociation.org/did-you-look/).

5. Si utiliza aparatos ortopédicos, asegúrese de que se adapten bien al cuerpo. El fisioterapeuta o el especialista en aparatos ortopédicos puede enseñarle qué cosas hay que tener en cuenta.
6. Cuando vaya a bañarse en la tina, revise siempre la temperatura del agua. Si es posible, utilice un termómetro de baño para asegurarse de que la temperatura del agua no pase de 37-38° Celsius (100° Fahrenheit).
7. Antes de que las partes de su cuerpo donde la piel ha perdido sensibilidad entren en contacto con superficies expuestas al sol, asegúrese de que tales superficies no estén muy calientes (por ejemplo: arena caliente en la playa u otros objetos que podrían estar calientes tales como mantas eléctricas, calentadores portátiles, etc.)
8. Tome bastante agua y coma alimentos saludables para tener una piel sana.
9. Es importante utilizar calcetines limpios y secos para proteger la piel. Se recomienda usar calcetines sin costuras.
10. Utilizar antitranspirante puede ayudar a mantener la piel seca, especialmente en los pies y en cualquier lugar donde la piel de alguna parte del cuerpo roza con otra.
11. Busque tratamiento médico de inmediato si desarrolla una lesión por presión o agrietamiento en alguna de las partes del cuerpo donde la piel ha perdido sensibilidad. Si la lesión por presión es grave, quizás necesite ir a una clínica especializada en este tipo de lesiones.
12. Si utiliza silla de ruedas todo el tiempo, cambie de posición cada 15 minutos para aliviar la presión.
13. Aprenda cómo transferirse de un lugar a otro de manera segura. El especialista en terapia física u ocupacional puede ayudarle a desarrollar estas habilidades.