



Lunes 9 de marzo de 2026



Colombia 8:00 a.m. – 12:00 m.



México 7:00 a.m. – 11:00 a.m.



Argentina 10:00 a.m. – 2:00 p.m.



Laura Almeida Rueda

Taller 3. Voces y reflexiones

Mencione 3 cambios en la piel que ocurren con el envejecimiento y que contribuyen a aumentar el riesgo de lesiones.

Ucc Santa Marta

Pérdida de la elástina y colageno
Reduccion de la capa grasa cutánea
Disminución de la vascularizacion

Vanessa Ventura

- La piel se vuelve más fina y frágil, por lo que puede dañarse o lesionarse con mayor facilidad. -
- Disminuye la hidratación de la piel, lo que provoca sequedad.
- Disminuye la irrigación sanguínea de la piel, lo que hace que cicatrice más lentamente.

Alejandro Christiansen **(Especialización de Enfermería en** **Geriatría & Residencia de** **Enfermería en Salud del Anciano -** **UBA**

Adelgazamiento de la epidermis y dermis,
reduciendo la protección contra traumas.

Pérdida de elasticidad (elastosis), haciendo la piel
más frágil y propensa a desgarros.

Disminución de glándulas sebáceas y
sudoríparas, causando sequedad y mayor riesgo
de fisuras.

Eider Díaz enfermería ucc Bucaramanga

1. Disminución de la elasticidad de la piel: La piel se vuelve más delgada y pierde flexibilidad, lo que facilita que se rompa o se lastime con facilidad.
2. Reducción de la hidratación: La piel envejecida produce menos grasa natural, por lo que se vuelve más seca y frágil, aumentando el riesgo de grietas y lesiones.
3. Disminución de la circulación sanguínea: Llega menos sangre a la piel, lo que reduce la capacidad de cicatrización y hace que las heridas tarden más en sanar.

Darlin Ortiz Urbina UCC

1. Adelgazamiento de la piel.
2. Pérdida de elasticidad.
3. Disminución de la grasa subcutánea.

Julieth Sanabria- Colombia, campus Bucaramanga

1. Disminución de la elasticidad de la piel: la piel se vuelve más delgada y frágil, por lo que se lesiona con más facilidad.
2. Menor hidratación: la piel se reseca más, lo que puede causar grietas o irritaciones.
3. Disminución de la circulación sanguínea: la piel recibe menos oxígeno y nutrientes, por lo que tarda más en cicatrizar.

Maydy zarith orozco Florez - universidad Cooperativa de Colombia

- La piel se vuelve más delgada por lo que se lastima con más facilidad.
- Pierde elasticidad volviéndose más frágil y fácil de romper.
- Se vuelve más seca lo que puede causar grietas y aumentar el riesgo de lesiones.

Gisell Sthefany Rubiano Arévalo

ucc

1. Disminución del colágeno y la elastina
2. Reducción de la capa grasa subcutánea
3. Disminución de la vascularización

Luisa Arboleda - Enfermería UCC

1. Adelgazamiento de la piel, lo que la vuelve más frágil y fácil de lesionar.
2. Disminución de la elasticidad cutánea, lo que hace que la piel sea menos resistente a la presión o fricción.
3. Menor sensibilidad y circulación en la piel, lo que dificulta detectar presión o daño a tiempo.

Yulieth j

La piel con los cambios biológicos del Adulto mayor se vuelve más fina, pierde colágeno y elasticidad además, disminuye la grasa subcutánea y la capacidad de curación es más lenta.

Paula caicedo

Tres cuidados para disminuir el riesgo de lesiones en la piel en adultos mayores:

Mantener la piel limpia, seca e hidratada. Cambiar de posición con frecuencia para evitar presión prolongada. Usar ropa y superficies suaves que reduzcan la fricción y la humedad.

Natalia Villamizar

1. Disminución de la elasticidad de la piel.
2. Piel más delgada y frágil.
3. Menor hidratación (resequedad).

UCC Bucaramanga

Laura Pinilla- Campus Bucaramanga- Universidad Cooperativa de Colombia

1. La piel se vuelve más delgada y frágil.
2. Aparece más resequedad en la piel.
3. La piel tarda más en sanar cuando se lastima

M

Ledis díaz

Ucc Bucaramanga colombia

Enfermería

1 Higiene e hidratación de la piel

Mantener la piel limpia y seca, utilizando jabones suaves y aplicando cremas hidratantes. Esto ayuda a evitar resequedad, grietas y posibles infecciones.

2 Cambios de posición frecuentes

Si el adulto mayor permanece mucho tiempo acostado o sentado, se deben realizar cambios de posición cada 2 horas. Esto disminuye la presión en ciertas áreas del cuerpo y previene úlceras por presión.

3 Buena alimentación e hidratación



Luisa Fernanda Navas Ucc Bga

1. Adelgazamiento de la dermis y epidermis

2. Pérdida de elasticidad y colágeno

3. Fragilidad capilar

**Keina Sanabria Campus
Bucaramanga ucc enfermería Los
cambios que ocurren en la piel
con el envejecimiento hacen que
aumente el riesgo de presentar
lesiones. Con el paso de los años
la piel pierde elasticidad debido a
la disminución del colágeno, por lo
que se vuelve más frágil y se
puede lesionar con mayor
facilidad. Además, la piel se
vuelve más delgada, lo que
reduce su resistencia frente a
golpes, presión o fricción.**

Maite Cornejo UBA

1. Adelgazamiento de las capas de la piel(epidermis, dermis).
2. Disminución de elastina y colágeno, favoreciendo su ruptura ante la fricción.
3. Disminución de la hidratación del tejido, por factores nutricionales y cambios fisiológicos.

Luz Eslava (UBA)

Conservar la piel integra, es muy importante a través de una buena hidratación, alimentación, humectación haciendo uso de emolientes previniendo las apariciones de UPP por cizallamiento, fricción, marsis.

**Describa 3 cuidados
que contribuyen a
disminuir el riesgo de
lesiones en piel en los
adultos mayores.**

Carolina miranda

1. Humectación adecuada de la piel
2. Movilización en caso de pacientes postrados.
3. Fundamental una buena nutrición.

Alejandro Christiansen (Especialización de Enfermería en Geriatría & Residencia de Enfermería en Salud del Anciano - UBA)

Hidratación diaria con cremas emolientes para prevenir sequedad y agrietamiento.

Uso de protectores solares y ropa adecuada para evitar quemaduras y daños UV.

Evaluación regular de la piel y cambio de posición frecuente en encamados para prevenir úlceras por presión.

Darlin Ortiz Urbina

1. Mantener la piel limpia e hidratada.
2. Cambiar de posición con frecuencia para evitar presión.
3. Proteger la piel de golpes, fricción o rasguños.

Eider Díaz enfermería ucc

Bucaramanga

1. Mantener la piel limpia e hidratada: Realizar higiene diaria con jabones suaves y aplicar cremas hidratantes para evitar la resequedad y mantener la piel protegida.
2. Cambiar de posición con frecuencia: En personas que permanecen mucho tiempo en cama o sentadas, se deben hacer cambios de posición cada cierto tiempo para evitar presión prolongada y prevenir úlceras por presión.
3. Revisar la piel regularmente: Observar la piel todos los días para identificar enrojecimientos, heridas o irritaciones y así actuar de manera temprana.

Laura Pinilla- Campus Bucaramanga- Universidad Cooperativa de Colombia

1. Mantener la piel limpia e hidratada, usando cremas para evitar resequedad y grietas.
2. Revisar la piel todos los días, para detectar enrojecimiento, heridas o cambios a tiempo.
3. Cambiar de posición con frecuencia, especialmente en personas que permanecen mucho tiempo acostadas o sentadas, para evitar úlceras por presión.

Adelgazamiento de la piel Con la edad la piel se vuelve más delgada y frágil porque disminuye el colágeno. Esto hace que se rompa o se lastime con mayor facilidad, aumentando el riesgo de heridas, moretones y desgarros.

Disminución de la elasticidad La piel pierde elasticidad y se vuelve más seca. Por eso aparecen arrugas y la piel no se recupera igual cuando se estira o presiona, lo que aumenta el riesgo de úlceras por presión y grietas.

Julieth Sanabria-Colombia, campus Bucaramanga

1. Mantener la piel hidratada: aplicar cremas humectantes para evitar resequedad.
2. Cambiar de posición con frecuencia: especialmente en personas que permanecen mucho tiempo en cama para prevenir úlceras por presión.
3. Mantener la piel limpia y seca: realizar higiene diaria y revisar la piel para detectar lesiones a tiempo.

Gisell Sthefany Rubiano Arévalo

ucc

1. Mantener la piel hidratada
2. Cambios de posición y movilización frecuente
3. Buena alimentación

Maydy zarith orozco Florez - universidad Cooperativa de Colombia

- Mantener la piel limpia e hidratada para evitar resequedad.
- Cambiar de posición con frecuencia para evitar presión en la piel.
- Proteger la piel de golpes, rasguños o fricción.

Viviana Celeste Medina Residente Enf. en geriatría y Esp. UBA.

Siempre es importante la prevención, mantener la piel seca y humectada. En la Argentina también hay varias marcas de productos para utilizar en heridas y prevención de las mismas.

Paula caicedo. Campus Bucaramanga

Tres cambios en la piel por el envejecimiento que aumentan el riesgo de lesiones:

Adelgazamiento de la piel, que la vuelve más frágil. Disminución de la elasticidad. Menor hidratación y producción de grasa, causando sequedad.

Enfermería UCC - Luisa Arboleda

1. Mantener la piel limpia e hidratada, utilizando cremas humectantes para evitar la resequedad y las grietas.
2. Cambiar de posición con frecuencia en personas con movilidad reducida, para evitar presión prolongada en ciertas zonas del cuerpo y prevenir úlceras por presión.
3. Revisar la piel diariamente, especialmente en zonas de apoyo como talones, caderas y espalda, para detectar enrojecimiento o lesiones de manera temprana.

Natalia Villamizar

1. Mantener la piel limpia e hidratada.
2. Cambiar de posición con frecuencia para evitar presión prolongada.
3. Revisar la piel diariamente para detectar enrojecimientos o lesiones a tiempo

UCC Bucaramanga

Yulieth j

Entre los cuidados es importante mantener hidratada diariamente la piel con cremas, usar jabones suaves con pH neutro, tomar duchas tibias, y aplicar protector solar FPS 30+. También es vital una nutrición rica en proteínas, evitar ropa ajustada y cambiar de posición frecuentemente para prevenir úlceras.

Silvia Soruco

Piel más fina y frágil

Disminuye la hidratación de la piel

Disminución de la circulación sanguínea. Menos

Irritación tisular

Ojeda Ana. Facultad de medicina UBA

- Cuidar a los adultos mayores en el momento de la movilidad para evitar los riesgos de lesiones . Por ej. Mantener espacios libres para no tener choques o roces con elementos externos.
- Mantener la piel hidratada así se conserva la elasticidad de la misma y se protege la integridad cutánea.
- En caso de heridad cutáneas utilizar productos eficaces como geles sugeridos para una curación óptima.

Maite Cornejo UBA

Hidratación del tejido con crema hidratantes sin
aroma, vaselina y óleo.

Evitar uso de jabón de tocador que reseque la
piel, y la fricción del tejido.

Nutrición adecuada e hidratación.