

El cuidado de la cicatriz después de una lesión por quemadura

Noviembre de 2016

www.msktc.org/burn/factsheets

Hoja informativa sobre las lesiones por quemaduras

En esta hoja informativa se explica la formación de cicatrices después de una lesión por quemadura, los distintos tipos de cicatriz y el cuidado que requieren.

Los supervivientes de quemaduras pueden sentirse frustrados cuando siguen teniendo problemas de formación de cicatrices después de que la lesión inicial ha sanado. Las cicatrices hipertróficas de las quemaduras (cicatrices elevadas en la zona de la quemadura original) son la complicación más frecuente de una lesión por quemadura y pueden limitar la capacidad de funcionamiento del superviviente y afectar su imagen corporal. Es difícil predecir quién formará cicatrices. Las investigaciones muestran que las quemaduras menos graves que sanan en menos de 14 días por lo general no dejan cicatrices. Las de gravedad un poco mayor, que sanan entre 14 y 21 días, corren el riesgo de dejar cicatrices. Las que duran más de 21 días en sanar corren un riesgo alto de dejar cicatrices y podrían requerir injertos de piel.

¿Por qué se forman las cicatrices?

Las cicatrices tienen que ver con la edad, el grupo étnico y la profundidad y ubicación de la quemadura. Se forman cuando la dermis o capa inferior de la piel resulta lesionada. El organismo produce una proteína llamada colágeno para sanar la piel afectada. Normalmente, las fibras de colágeno están dispuestas de una manera ordenada, pero en las cicatrices hipertróficas estas fibras se forman en mucho desorden, lo cual le da a la nueva piel y a la cicatriz una textura y un aspecto diferentes. La recuperación de una cicatriz puede durar mucho tiempo. Las cicatrices normalmente se forman en los primeros meses después de la quemadura, llegan a su punto máximo alrededor de los 6 meses y se resuelven o “maduran” entre los 12 y los 18 meses. Al madurar, el color de las cicatrices se hace más claro y estas se vuelven más planas, más suaves y, en general, menos sensibles.

¿Qué son las cicatrices hipertróficas de las quemaduras?

Las cicatrices hipertróficas tienen las siguientes características:

- Permanecen dentro de la zona en que ocurrió la lesión original.
- Se forman en los primeros meses después de la lesión.
- A menudo son de color rojo intenso y se elevan sobre la superficie de la piel.
- Pueden sentirse cálidas al tacto, hipersensibles y con picazón.
- Son más sobresalientes y obvias alrededor de las articulaciones, donde hay más tensión de la piel y más movimiento.

Problemas frecuentes de las cicatrices hipertróficas

- Las cicatrices que se encuentran sobre una articulación pueden disminuir la capacidad de movimiento. Esto se conoce como contracturas.
- Las personas que tienen cicatrices visibles pueden sentirse cohibidas y evitar situaciones sociales. Esto puede llevar al aislamiento, a la depresión y a una menor calidad de vida.
- Las cicatrices pueden ser secas y causar agrietamiento o ruptura de la piel.
- Las cicatrices son más sensibles al sol y a las sustancias químicas.

The Burn Model System (el sistema modelo de quemados) es patrocinado por el Instituto Nacional de Incapacidad, Vida Independiente e Investigación de Rehabilitación, el Departamento de Salud y Administración de Servicios Humanos de los Estados Unidos para la Vida Comunitaria. (Consulte <http://www.msktc.org/burn/model-system-centers> para obtener más información).



Contracturas

Las contracturas pueden afectar su capacidad para moverse y encargarse de su propio cuidado. Si las contracturas afectan las piernas, podría tener dificultades para ponerse en cuclillas, sentarse, caminar o subir escaleras. Si afectan el tronco y los brazos, puede tener dificultad para arreglarse, comer, vestirse y bañarse, así como para trabajar con las manos.

Algunas contracturas son inevitables, pero muchas se pueden prevenir al participar de manera activa en su programa de rehabilitación. He aquí unos pocos recordatorios:

- Debe hacer ejercicios de estiramiento por lo menos 5 o 6 veces diarias. Para que le resulte más fácil hacerlos, hidrate primero las cicatrices con una crema hidratante que el médico le haya recomendado.
- Es posible que el terapeuta le ponga un yeso o una férula para que la cicatriz quede extendida. Es importante que se deje puesto el yeso o la férula como se le haya indicado y que le diga al terapeuta si le causa dolor o le irrita la piel.
- Haga tantas cosas como le sea posible, por ejemplo, vestirse y arreglarse solo. Es posible que tarde más de lo que acostumbra, pero el movimiento y la actividad mejorarán su capacidad para moverse y cuidarse sin ayuda.

Picazón

Las quemaduras pueden lesionar o destruir las glándulas sebáceas que normalmente evitan que la piel se seque demasiado. En las quemaduras de segundo grado quedan unas pocas glándulas sebáceas. En las de tercer grado no hay glándulas sebáceas. La ausencia de glándulas sebáceas causa sequedad de la piel. La organización caótica del colágeno en la piel que ha sanado puede aprisionar terminaciones nerviosas, lo cual también contribuye a la picazón.

Muchos pacientes sienten picazón intensa después de la quemadura. En estudios se ha demostrado que cuanto más grande sea la quemadura más probable será la picazón.

Pídale al médico que le recomiende la crema hidratante más adecuado en su caso. Las cremas hidratantes que tienen un alto contenido de agua —como las que vienen en frasco— por lo general se absorben en la piel con más rapidez y deben aplicarse con más frecuencia. Las que vienen en tubo o en tarro normalmente son más espesas y contienen menos agua, por lo cual tienen que aplicarse con menos frecuencia. Evite los productos a los que pueda ser alérgico, por ejemplo, las lociones perfumadas.

- Las cremas hidratantes se pueden aplicar a lo largo del día en todas las zonas en que la piel ha sanado.
- Deben aplicarse en capas finas y extenderse con masajes suaves cuando las cicatrices estén más frágiles. Cuando las cicatrices maduren, usted puede comenzar a hacer más presión sobre ellas para que se aflojen y no sean tan rígidas.
- Las duchas calientes retiran los aceites naturales de la piel. Por esa razón es esencial volver a hidratarla bien después de la ducha. Darse un baño es agradable, pero también retira los aceites naturales. Agregue aceite para bebés al agua para contrarrestar en parte este efecto.

La estrategia de tratamiento para la picazón varía. Debe comenzar por mantener la piel ligeramente húmeda. Además, hacerse masajes o presionar con firmeza en las cicatrices puede dar resultado. Si se rasca, la inflamación aumentará y la picazón será peor. Las prendas elásticas o las prendas de compresión hechas a la medida también pueden controlar la picazón.

Los medicamentos como la gabapentina y la pregabalina (que generalmente se usan para el dolor de origen nervioso) han demostrado ser eficaces como tratamiento de primera línea para la picazón. Los antihistamínicos también pueden ser beneficiosos. Pregúntele al médico qué medicamento es adecuado para usted. No se aplique nunca aceite mineral, vaselina ni pomadas antibióticas para hidratar la piel, ya que pueden causar reacciones alérgicas y rupturas de la piel. No se aplique pomada antibiótica para hidratar la piel después de que la herida sane.

La exposición al sol

Debe evitar exponer al sol las cicatrices que estén sanando. Las cicatrices de color intenso que no han madurado se queman fácilmente. Si sale al sol, le recomendamos lo siguiente:

- Planifique las actividades para las primeras horas de la mañana o las últimas horas de la tarde, cuando el sol sea menos intenso.
- Aplíquese frecuentemente un filtro solar con factor de protección (SPF) de más de 15 para mantenerse protegido.
- Vuelva a aplicarlo cada dos horas.

El tratamiento de las cicatrices hipertróficas

Tendrá que colaborar de manera estrecha con el médico y con el equipo de terapia para asegurarse de que las cicatrices sanen lo más completamente posible. Se requiere un gran compromiso de parte suya y de su familia para cumplir con el plan de tratamiento y garantizar el mejor resultado en la recuperación de la cicatriz.

Ningún tratamiento individual es ideal para el tratamiento de la cicatriz. Durante muchos años se creyó que las prendas de compresión hechas a la medida eran el mejor tratamiento para las cicatrices hipertróficas. Este tipo de prendas pueden ser útiles para disminuir la picazón posterior a la quemadura y la formación de cicatrices.

- Si usted y el equipo médico que le atiende deciden optar por **las prendas de compresión hechas a la medida**, es necesario usarlas durante 23 horas diarias. Aunque el uso de prendas de compresión quizá no mejore la cicatriz, puede disminuir la picazón y proteger la piel de lesiones. Algunos supervivientes de quemaduras también consideran que las prendas de compresión tienen mejor aspecto que las cicatrices mismas.
- **Las láminas de gel de silicona** son trozos delgados y flexibles de silicona de calidad médica que se colocan sobre las cicatrices y pueden disminuir la picazón y la sequedad. Por lo general, son durables y cómodas de usar. Se pueden usar solas o debajo de prendas de compresión, férulas o yesos. Algunas personas son sensibles a la silicona. Por esta razón, examínese la piel frecuentemente en busca de irritación o sarpullido.
- Es posible que el terapeuta le recomiende **insertos a la medida**, que se colocan bajo los guantes, los vendajes de compresión o las prendas a la medida para hacer más presión sobre la cicatriz y contribuir a la recuperación. Estos insertos pueden fabricarse a partir de diversas sustancias, desde espuma suave hasta algunas que tienen la consistencia del caucho.
- **El masaje puede suavizar la cicatriz y desensibilizarla.** Cuando se combina con los estiramientos, el masaje pueden ablandar la cicatriz, suavizarla y hacer que se sienta más cómoda. Hable con el terapeuta para aprender técnicas específicas de masaje.
- **El tratamiento quirúrgico, incluido el tratamiento con láser**, puede ser una opción si las cicatrices le impiden realizar ciertas actividades. Es importante mantenerse en contacto con el médico que le trata la quemadura para que le evalúe.

¿Qué puede hacer usted?

- Participe de manera activa en su recuperación haciendo preguntas e interviniendo en la toma de decisiones sobre la atención que recibe. Lleve a las citas médicas una lista de preguntas o dudas para que el profesional de la salud las resuelva.
- Mantenga siempre la piel limpia y bien hidratada.
- Continúe el programa de ejercicios como se lo recomendó el médico.
- Hágase masaje con loción en las cicatrices para mantenerlas húmedas y menos sensibles, y para que le sea más fácil hacer los estiramientos. Esto también podría evitar las rupturas de la piel.
- Es importante seguir las instrucciones de los profesionales de la salud acerca del uso de prendas de compresión, insertos, férulas o láminas de gel de silicona. Si estos tratamientos no se ajustan bien o causan problemas, como presión o rupturas de la piel, avísele de inmediato al profesional de la salud.

El proceso de recuperación a menudo puede ser largo y frustrante tanto para el superviviente de una quemadura como para su familia. Si tiene preguntas o dudas sobre su proceso de recuperación o sobre los tratamientos, comuníquese con los profesionales de la salud que lo atienden.

Recursos adicionales sobre las prendas y los productos para el cuidado de las cicatrices: Si desea más información sobre las prendas de compresión, el cuidado de la herida y los productos para el cuidado de las cicatrices, comuníquese con el médico o el terapeuta para que ellos le hagan recomendaciones con base en sus necesidades específicas.

Autores

La hoja informativa “El cuidado de las cicatrices después de una lesión por quemadura” (*Scar Management After Burn Injury*) fue preparada por la fisioterapeuta Sandra Hall y las doctoras Karen Kowalske y Radha Holavanahalli, en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center.

Fuente: La información de salud de esta hoja se basa en resultados de investigaciones y en el consenso profesional y ha sido revisada y aprobada por un equipo editorial de expertos de los Sistemas Modelo de Lesiones por Quemadura (*Burn Injury Model Systems*).

Descargo de responsabilidad: La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte a su profesional de la salud sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. Esta publicación fue producida por el Sistema Modelo de Quemaduras en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center de la University of Washington, con financiación proveniente de la subvención H133A060070 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad y Rehabilitación del Departamento de Educación de los Estados Unidos. Fue actualizada por el Model Systems Knowledge Translation Center de los Institutos Americanos de Investigación (AIR) con financiación proveniente de la subvención 90DP0082 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). Este contenido no representa necesariamente las pautas del Departamento de Salud y Servicios Humanos y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

Copyright © 2016 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede ser reproducido y distribuido libremente con la atribución apropiada. Se debe obtener permiso previo para su inclusión en materiales basados en tarifas.

