



## Curación de Heridas

Una herida aguda puede ocurrir de repente, durar un corto periodo de tiempo y podría curarse por sí misma, mientras que la crónica demora unas 6 semanas y podría dañar tejidos alrededor. Las úlceras profundas o llagas abiertas, quemaduras grandes, y cortaduras infectadas podrían convertirse en heridas crónicas.

Una **lesión** es un rasguño causado cuando una superficie áspera se frota contra la piel. Una **laceración** es una herida irregular causada por un golpe duro a la piel. Una herida por **punción** es causada generalmente por un objeto filoso, redondo y puntiagudo, como una aguja o clavo. Un **corte** es provocado por un objeto con un borde filoso, como un cuchillo o un vidrio roto. Se llama incisión cuando el corte sucede durante una cirugía.

Las condiciones que retrasan o detienen el proceso de sanación podrían conllevar a una herida crónica, como por ejemplo:

**1. El suministro insuficiente de sangre u oxígeno** puede causar presión arterial baja, o vasos sanguíneos estrechos o bloqueados. Esto ocurre con más frecuencia si usted fuma o padece de enfermedad vascular o cardíaca. Enfermedades de la sangre, corazón, riñón, y pulmones pueden también disminuir el suministro de oxígeno a los tejidos.

**2. Una infección** ocurre cuando entran bacterias en su herida. Los objetos en la herida, como el vidrio o el metal, podrían introducir bacterias a la herida. El tejido muerto en su herida podría darle a las bacterias un lugar donde crecer. Enfermedades como la diabetes pueden también aumentar su riesgo de infección. Una herida puede estar infectada si presenta:

- Pus lechoso, amarillo, verde o amarronado en la herida
- La zona alrededor de la herida está enrojecida, sensible o tibia
- Fiebre

**3. Un sistema inmunitario débil.** Algunos tratamientos de radiación, la mala nutrición, en adición a enfermedades como el cáncer y la diabetes, pueden debilitar el sistema inmunitario haciendo que este tenga dificultades para combatir una infección.

**4. La hinchazón de los tejidos alrededor** de la herida puede causar presión que disminuye el flujo sanguíneo a la zona. Puede ocurrir la inflamación del tejido con lesiones traumáticas. También puede suceder con afecciones que causan una disminución en el flujo sanguíneo al área, como insuficiencia cardíaca o problemas vasculares.

### Signos y síntomas de una Herida Crónica:

- Sangrado, inflamación o dolor en el área afectada
- Dificultad para mover el área afectada
- La herida se ha hecho más grande o más profunda
- Piel oscura o negra alrededor de la herida

El tratamiento dependerá de la severidad, su ubicación y el tiempo que usted ha tenido la lesión. Es posible que usted necesite:

- Los **antiinflamatorios (AINE)**, como el ibuprofeno, ayudan a disminuir la inflamación, el dolor y la fiebre. Los AINE pueden causar sangrado estomacal o problemas renales en ciertas personas. Consulte con su médico si usted está tomando un anticoagulante. No administre este medicamento a niños menores de 6 meses de vida sin antes obtener la autorización de su médico.
- **Acetaminofén** alivia el dolor y baja la fiebre. Pregunte la cantidad y la frecuencia con que debe tomarlos. El acetaminofén puede causar daño en el hígado cuando no se toma de forma correcta.
- Los **antibióticos** se pueden administrar para prevenir o tratar una infección causada por bacterias.
- La **vacuna Td** es una vacuna de refuerzo para ayudar a prevenir la difteria y el tétano. El refuerzo Td se puede administrar a adolescentes y adultos cada 10 años o para ciertas heridas y lesiones.

## Cuidados de una Herida

- Lávese las manos antes y después de curarse la herida.
- Mantenga las vendas limpias y secas. No deje de usar el vendaje de su herida a menos que su médico lo autorice.
- Limpie la herida y cambie el apósito según indicó el médico.

Si alguna afección médica como la diabetes está retrasando la cicatrización de la herida, es importante tratar la afección. Los médicos podrían cambiar su tratamiento si su herida aún no sana.

- El **desbridamiento** se realiza para remover cualquier cosa de la herida que pudiera retrasar la sanación y conllevar a la infección. Esto incluye tejido muerto, y objetos como piedras pequeñas y tierra. Su médico puede usar agua y jabón, o una solución diferente para limpiar la herida. Puede usar una jeringa para impulsar con fuerza la solución hacia la herida, expulsando la suciedad. También podría cortar las áreas dañadas dentro o alrededor de su herida y drenar la herida para limpiar el pus.
- Los **apósitos** se utilizan para proteger la herida y promover la cicatrización de heridas. Se puede envolver la herida con una venda elástica para aplicar un poco de presión sobre la misma. La presión ayuda a disminuir la inflamación en los tejidos alrededor del área de la herida. Los apósitos podrían venir en forma de vendas, gasas, soluciones, geles, o espumas. Pueden contener sustancias para ayudarlo a cicatrizar más rápido.
- **Terapia de presión negativa para heridas (NPWT)** también se conoce como aspiración de heridas, o terapia aspiradora. El aparato aspirador utiliza succión para remover líquido y desechos de su herida y acercar un poco más los lados de la herida. NPWT también podría aumentar el flujo sanguíneo y facilitar el crecimiento de tejido nuevo en la herida.
- La **terapia de oxígeno hiperbárico** aplica más oxígeno bajo presión dentro de una cámara hiperbárica para mejorar el flujo sanguíneo.

## Hábitos para que las heridas sanen más rápido:

1. **Consuma alimentos sanos y beba líquidos según las indicaciones.** Los alimentos sanos le dan a su cuerpo los nutrientes que necesita para sanar su herida. Los líquidos previenen la deshidratación que podría disminuir el suministro de sangre a su herida. Los alimentos con proteínas incluyen carne, pescado, nueces y productos de soya. Las proteínas, vitamina C y zinc ayudan a curar las heridas.
2. **No fume.** Fumar retrasa la sanación de la herida. También aumenta su riesgo de infección después de haber tenido cirugía. Solicite información a su médico si usted necesita ayuda para dejar de fumar.

## Prevención de Heridas por presión:

- Cambie de posición cada 15 minutos mientras está sentado.
- Cambie de posición en la cama cada 2 horas.
- Levante sus piernas con almohadas para levantar sus talones mientras está acostado.
- Revise su piel o pídale a alguien que le revise la piel todos los días. Compruebe las áreas que son comunes a las heridas de la presión, como codos, talones y las nalgas. Indicios comunes de heridas de presión son llagas, ampollas o cambios de color o temperatura.

## Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor visite su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas:

### Línea de Consejería Médica

1-844-347-7801

TTY/TDD 1-844-347-7804

## Referencias:

CareNotes. Micromedex. Recuperado de © Copyright IBM Corporation 2022

Preparado por Educadores en Salud licenciados. Revisado en enero de 2022. ©First Medical Health Plan, Inc.