

Los falsos mitos en el cuidado de las cicatrices



Cicatriz del costado del torero Jairo Sánchez Alonso. | El Mundo

Silvia R. Taberné | Madrid

Actualizado **sábado 04/02/2012 05:36 horas**

¿Le suenan consejos del tipo 'deja la herida al sol que así se cura' o 'esa cicatriz se irá cuando salga la costra'? Por mucho que abuelos y padres siempre busquen nuestro bienestar, no siempre están en lo cierto... y este es un ejemplo.

Esta semana se celebra el II Congreso Nacional de Heridas y Cicatrización que organiza la Sociedad Española de Heridas (SEHER) y, entre otros temas, abordarán un 'Decálogo sobre cómo tratar una cicatriz'. ¿El objetivo? **Desterrar los falsos mitos** en cuanto a la curación de las heridas y evitar una mala cicatrización que, según su gravedad, puede provocar molestias o desencadenar problemas en el futuro.

Como explica a ELMUNDO.es el presidente de la SEHER, Xavier Santos, "aunque los tratamientos a seguir dependan también del tipo de cicatriz, existen una **serie de claves generales**, fáciles de seguir, que ayudan a una recuperación mejor y más rápida".

Adiós a la costra...

"La presencia de la costra está señalando la posibilidad de desarrollar una mala cicatriz", asegura el doctor Santos. "Incluso como cirujano plástico, yo siempre recomiendo a mis pacientes que **al día siguiente de la operación se limpien la herida con agua y la eviten**. La costra es simplemente sangre seca y caldo de cultivo para posibles infecciones. Además, tira de los bordes de la herida, lo que causa daños donde esté localizada", explica.

y al sol.

Evitar la exposición al sol de la zona afectada es un cuidado básico, ya que "los rayos ultravioletas hacen que se pigmente la cicatriz", analiza Santos. Para ello, **habrá que cubrirla** desde el principio y aplicar geles para las zonas más expuestas que eviten rojeces, además de pantallas solares con un factor de protección 50. En las cicatrices de cierta gravedad, el agua se evapora con rapidez, por lo que es necesario mantener la zona hidratada ya sea con cremas o vendajes que retengan la humedad.

Los masajes, con cuidado

Adaptados al estado de la inflamación, los masajes son un tratamiento habitual, sobre todo cuando se trata de una quemadura. De todas formas, deben aplicarse con **cuidado por los efectos secundarios**. De hecho, están contraindicados si existen infecciones y en ningún caso debería resultar dolorosos.

Evitar las tensiones

Las cicatrices se ven sometidas a tirones y presiones debido al movimiento de la piel y los músculos. Para evitar esto, se pueden **utilizar vendajes** como las suturas adhesivas estériles. Este tipo de productos acortan el periodo de maduración de la cicatriz.

El quirófano

A pesar de todas estas medidas, es recomendable que un médico compruebe la evolución de la cicatriz pasadas unas semanas. Será él quien aconseje otros tratamientos en el caso de que la cicatriz no mejore, entre los que cabe la posibilidad del láser. "Hay ciertas cicatrices que para resolverlas hay que recurrir normalmente a la operación", dice el doctor Santos. En este caso se encontrarían aquellas que pueden provocar una **alteración funcional**, tales como las cicatrices en los codos que, al retraerse, con el tiempo pueden dificultar el estiramiento total del brazo.

Camuflar la cicatriz

Las cicatrices de mayor gravedad también pueden convertirse en un problema estético. En este caso, los especialistas recomiendan que, tras pasar 12 meses desde que se formó la cicatriz (tiempo mínimo para que se estabilice), se recurra al maquillaje o, incluso, a los **tatuajes**.



"La plata coloidal aniquila infinidad de especies de microbios patógenos, virus, bacterias, gérmenes, hongos, además es INOCUA. Uso tópico, oral, nasal y digestivo..."



"Producción limitada"



(+34) 952.46.66.25
oikos@oikos-net.com



OIKOS-SILVER - PLATA COLOIDAL
"ANTISEPTICO, DESINFECTANTE, BIOCIDA, 100% NATURAL"
Humanos y animales domesticos

- ✓ Envases, de 135 mls. y 65 mls. azul Boston de muy alta calidad, con cabezal especial de spray, para conseguir partículas microscópicas de plata coloidal, con el tamaño ideal para su alta estabilidad y eficacia.
- ✓ Numerosos estudios demuestran la eficacia de la "Plata coloidal para ayudar a prevenir y eliminar mas de 650 virus, bacterias, hongos, gérmenes, levadura y microbios"
- ✓ "Desde principios del siglo XX se sabe que bacterias, virus, hongos, levaduras o microbios no pueden vivir en un liquido que haya una sola partícula de plata. De ahí que la OIKOS-SILVER obtenida con plata ultra-pura con la biotecnología mas avanzada, OIKOS I+D+i se considera uno de los mas potentes y eficaces germicidas naturales conocidos, desde civilizaciones muy antiguas, griegos, romanos, fenicios egipcios, se le otorga la denominación de <antiséptico, desinfectante, biocida, casi universal...>"

APLICACIONES: Tópica, Oral, Nasal y Digestiva. Máxima eficacia con dosis mínima.

- Como antiséptico y germicida ayuda frente a bacterias, virus, hongos, levaduras, parásitos, incluso cutáneos (acné, verrugas), etc...
- Ayuda a eliminar toxinas del cuerpo, mejorando la digestión y oxigenación de las células...
- Favorece la curación de heridas y quemaduras, activando así el proceso de cicatrización...
- Ayuda tópica para prevenir olores en axilas, boca y pies...
- Ayuda a prevenir la gingivitis (piorreas), aftas dentales y problemas periodontales mejorando así la salud de encías y dientes...
- Ayuda ANTI-SMOKING: Aplicar 3 a 4 sprays en la boca antes de encender el cigarillo y normalmente comenzará a aborrecerlo.



15-11-2011



OIKOS®

Por su Salud Total
desde 1980

