

Comprender y mejorar la imagen corporal después de una lesión por quemadura

Para obtener mayor información, contacte a su Burn Injury Model System más cercano. Para obtener una lista de los Burn Injury Model Systems, visite el sitio:

<http://www.msktc.org/burn/model-system-centers>

Esta publicación ha sido elaborada por Burn Injury Models Systems en colaboración con el centro Model Systems Knowledge Translation Center de la Universidad de Washington con financiamiento del National Institute on Disability and Rehabilitation Research [instituto nacional de investigación sobre discapacidad y rehabilitación] del Departamento de Educación de Estados Unidos. Donación No. H133A060070.

Las quemaduras graves pueden cambiar la manera cómo el cuerpo se ve y funciona, y producir un trastorno de la imagen corporal. La imagen corporal se define cómo la percepción de qué tan satisfecha, cómoda y segura se siente una persona con su apariencia.

Aproximadamente, un tercio de los niños y adultos que han sobrevivido a quemaduras reportan trastornos significativos relacionados con los cambios en el aspecto de su cuerpo, la manera cómo se sienten y cómo funcionan durante la hospitalización inicial. Afortunadamente, la mayoría de los niños y adultos se ajustan bien con el paso del tiempo; no obstante, casi todo el mundo experimenta algunos altibajos al irse recuperando de las quemaduras y adaptándose al cambio de su apariencia.

¿Qué determina el trastorno de la imagen corporal?

Las quemaduras de gravedad y su localización no determinan necesariamente qué tan angustiados se sienten los sobrevivientes de una quemadura debido al cambio en su apariencia. Por ejemplo, una persona puede sentirse muy angustiada por la apariencia de una pequeña quemadura, mientras puede suceder que alguien con quemaduras muy extensas para nada se sienta angustiada sobre su apariencia. En gran medida, lo que determina el trastorno de la imagen corporal está en función de factores como la personalidad, el historial de depresión, el apoyo social, la habilidad social y para hacer frente a situaciones, y cómo una persona se sentía acerca de su apariencia antes de la lesión.

Algunos pacientes con quemaduras pueden pensar que las cicatrices de sus quemaduras son "feas" y preocuparse de que los demás los rechacen debido éstas. La angustia vinculada a la imagen corporal puede comprender:

- Dolor o tristeza acerca de los cambios en la apariencia y habilidades físicas.
- Ansiedad sobre las situaciones sociales o íntimas, en las que se puedan observar las cicatrices.
- Preocupación por no saber cómo reaccionará la gente al ver las cicatrices.

Estos sentimientos son normales, por lo que a continuación se describen algunas maneras de aliviar este sufrimiento y desarrollar una actitud más positiva sobre su imagen corporal.

Fases de la curación

Después de una quemadura, la piel pasa por varias fases de curación. Durante cada fase de la curación, es importante seguir las indicaciones de su equipo de atención a las quemaduras para mejorar la manera como mejora su piel.

La fase de curación de las heridas

Lo que ve: La piel de color claro que reemplaza la herida abierta. Cuanto más rápido se cure una herida, menos serán las cicatrices que se produzcan.

Lo que puede hacer: En la medida de lo posible involúcrese en el cuidado de su herida, ayudando en el cambio de los vendajes. Una herida limpia cicatriza con más rapidez, y cuanto más consciente esté de su cuidado, es más probable que se prodiguen buenos cuidados.

Fase de formación de la cicatriz

Lo que ve: Después de que la herida se cura, la piel cambia en los 3 a 4 meses subsiguientes volviéndose cada vez más oscura, más rígida y realzada.

Lo que puede hacer: La cicatrización es un problema no sólo debido a su apariencia, sino también porque puede incapacitar a la persona debido al dolor y la rigidez.

- Trabaje con el equipo de rehabilitación para minimizar la cicatrización. Su equipo de atención puede recomendarle que use prendas de presión o férulas o bien realizar ejercicios de estiramiento o masaje de la cicatriz.

Fase de maduración de la cicatriz:

Lo que ve: La maduración de la cicatriz puede tomar hasta 1 a 2 años. Poco a poco, durante este proceso la piel con cicatrices vuelve a adquirir un tono de piel más normal y se vuelve más suave y más plana.

Lo que puede hacer:

- El equipo de rehabilitación puede recomendarle que siga vistiendo prendas de presión o férulas o que practique los ejercicios de estiramiento o masaje de la cicatriz.
- Pida ayuda a personas capacitadas en el uso de cosméticos y ropa que hagan que las cicatrices parezcan menos obvias. Ciertas técnicas cosméticas y estilos de ropa y colores pueden ayudar a mejorar la apariencia de cicatrices. La Phoenix Society tiene un servicio de referencia para ayudarle a encontrar a un especialista en reemplazos de cosméticos o cabello en su área. Para obtener más información, visite: <http://www.phoenixsociety.org/programs/bestimageenhancement/creativemakeuptechniques/>.

- Puede consultar a un cirujano plástico especializado en la reconstrucción de quemaduras que puede mejorar su apariencia y restaurar su función usando múltiples técnicas.

Las quemaduras no sólo cambian el aspecto de su piel, sino que también pueden cambiar su apariencia de otras maneras.

- En quemaduras severas, las estructuras del cuerpo bajo la piel pueden estar dañadas. Por ejemplo, el cartílago de las orejas o la nariz puede estar dañados causando cambios en estas estructuras.
- Algunos sobrevivientes de quemaduras múltiples se someten a recibir injertos de piel y a otras cirugías reconstructivas que pueden cambiar el aspecto de la piel.
- Los injertos de piel pueden causar la pérdida de cabello debido a que los folículos pilosos no se regeneran.
- A veces las lesiones por quemadura causan daños que requieren de la amputación de los dedos, los pies o las extremidades.
- El deseo de mejorar su apariencia no significa que sea usted vanidoso. El uso de cosméticos, ropa o la cirugía plástica le pueden ayudar a sentirse mejor consigo mismo y con su apariencia. Sin embargo, incluso con la mejor y fina atención, la rehabilitación y la reconstrucción, las quemaduras graves suelen causar algunos cambios permanentes en la apariencia de su cuerpo, y en la forma cómo usted se siente y funciona. Parte del proceso emocional de la curación de las quemaduras consiste en aprender a aceptar estos cambios.

Cómo obtener el apoyo que necesita

La curación emocional y psicológica es tan importante como la curación física. Es importante obtener el apoyo de otros sobrevivientes de quemaduras que puedan compartir su experiencia con usted.

La Phoenix Society (una organización sin fines de lucro de Estados Unidos) ha capacitado a varios sobrevivientes de quemaduras que están disponibles en Estados Unidos para brindar apoyo a través del programa *Survivors Offering Assistance in Recovery Program (SOAR)* (<http://www.phoenix-society.org/20programas/soar/>).

Las interacciones sociales después de una lesión por quemadura

Algunas personas reaccionan fijando la mirada, evitando la interacción o haciendo preguntas indiscretas al ver o al encontrarse por primera vez con alguien con cicatrices de quemaduras. Los sobrevivientes de quemaduras pueden aprender algunas destrezas para encarar estas situaciones que les harán sentirse más seguros y destrezas sociales para desactivar estas situaciones incómodas y volverlas menos incómodas.

Algunas cosas que puede hacer:

- Para sentirse seguro mientras usted habla con alguien puede establecer el contacto visual, adoptar una postura corporal denotando seguridad, sonreír y usar un tono de voz amigable.
- Tener preparada por anticipado una respuesta para explicar “qué fue lo que pasó”. Por ejemplo, “me quemé cuando era más joven, pero afortunadamente he vuelto a hacer todas las actividades que hacía antes”. Algunos sobrevivientes de quemaduras han encontrado que el hecho de poder hablar de su lesión les ayuda con su curación emocional.
- Si prefiere no hablar de su apariencia, puede decir que no desea hablar de su lesión, o puede guiar la conversación y desviar la atención de su persona. Usted puede hacer preguntas abiertas (preguntas que una persona no puede responder con un "sí" o un "no") sobre la otra persona. Por ejemplo: "He oído que fuiste a la India. Suena interesante. Cuéntame de tu experiencia".

La intimidad después de una lesión por quemadura

Si está preocupado por mostrar sus cicatrices de quemaduras durante situaciones íntimas, hay formas de ayudarle a sentirse más cómodo y seguro como:

- Hable con su pareja acerca de sus preocupaciones.
- Obtenga el apoyo que necesita para tratar sus preocupaciones acerca de la intimidad como sería el hablar con un profesional de la salud y otros sobrevivientes de quemaduras.

Otros recursos que pueden ayudarle con la intimidad y las interacciones sociales

The Behavior & Enhancement Skills Training (BEST) program (<http://www.phoenix-society.org/programs/bestimageenhancement/>). [Sobre el programa BEST de capacitación en destrezas para el comportamiento y fortalecimiento de habilidades].

A Guide to Intimacy & Relationships (<http://admin.changingfaces.org.uk/downloads/intimacyandrelationships.pdf>). [Esta es una guía para la intimidad y las relaciones.]

Phoenix Society's Burn Support News, Winter 2001, issue 1 (http://www.phoenix-society.org/downloads/reprint_article/intimacy.pdf).

“Handling other people’s reactions: Communicating with confidence when you have a disfigurement” pamphlet (<http://admin.changingfaces.org.uk/downloads/Handling%20Reactions.pdf>). [Consejos sobre cómo manejar las reacciones de otras personas y cómo comunicarse con confianza cuando tiene una desfiguración.]

Los niños sobrevivientes de quemaduras y las burlas

Los padres y maestros necesitan vigilar de cerca el comportamiento de un niño sobreviviente de una quemadura y su interacción con las demás personas. Los niños suelen burlarse hasta de las diferencias ligeras en la apariencia. Puede ser que los padres no estén conscientes del grado en que su hijo se ve ridiculizado. Los niños objeto de burlas pueden caer en depresión o sufrir ansiedad cuando conocen a gente nueva.

La intervención temprana de los adultos en la vida del niño puede ayudar a protegerlos de las burlas. Los adultos pueden darle a conocer a los demás niños alguna información básica sobre cómo deben tratar a un sobreviviente de una quemadura con respeto, lo que puede ayudar a crear un ambiente propicio para los niños sobrevivientes de quemaduras.

Programas para el regreso a la escuela y campamentos de quemados

Los centros de quemaduras suelen ofrecer programas para ayudar a los sobrevivientes de quemaduras con el regreso a la escuela. Por lo general, los programas escolares de reingreso comprenden un profesional experto en quemaduras que visita la escuela antes de que regrese el niño sobreviviente de la quemadura. Esta visita tiene por objeto explicarle a los profesores y compañeros del sobreviviente el proceso de recuperación de las quemaduras, y alentar a los alumnos a que sean cuidadosos y brinden apoyo al sobreviviente de la quemadura. A muchas familias les parece útil este proceso para fomentar un entorno propicio para el sobreviviente de una quemadura.

Las escuelas deben tener políticas dirigidas a minimizar las burlas y el acoso escolar, y para crear un ambiente favorable para el aprendizaje en la escuela. Los padres deben entablar una discusión franca con los directivos de la escuela acerca de estas políticas y cómo se aplicarán en el caso de su hijo.

The Journey Back: Resources to Assist School Reentry ofrece información útil sobre el proceso de reingreso a la escuela. Para obtener más información o hacer un pedido, visite

<http://www.phoenixsociety.org/programs/schoolreentry/>.

Algunos centros de quemaduras ofrecen campamentos de quemaduras para los niños, los que suelen ser gratuitos. Estos campamentos les ofrecen a los niños la oportunidad de jugar y socializar con otros niños con quemaduras, por lo que no se sentirán tan diferentes.

Encontrar ayuda

La recuperación de una quemadura puede resultar emocionalmente difícil. Busque ayuda si usted se siente ansioso o deprimido. No sufra solo. Muchos sobrevivientes de quemaduras pueden beneficiarse de las pláticas con un psicólogo o un consejero con experiencia en encarar retos psicosociales de la recuperación de una quemadura. Su centro local de quemaduras o su proveedor de atención médica puede referirlo a un profesional de la salud mental en su área. A continuación se presentan algunas opciones de tratamientos a discutir con sus médicos.

Medicamentos: Algunos sobrevivientes se benefician con tratamiento a base de medicamentos para la depresión y la ansiedad. Tomar medicamentos no es una debilidad y puede ayudarle a avanzar en su vida.

Terapia cognitivo-conductual (TCC): La TCC es un eficaz enfoque terapéutico sobre el comportamiento de la salud.

Le muestra a las personas cómo comprender y mejorar la relación entre sus pensamientos, emociones y comportamientos. Es eficaz para tratar la ansiedad y la depresión severa y ha ayudado con éxito a personas con trastorno de la imagen corporal.

Terapia familiar: Una quemadura puede imponer estrés en toda la familia y cambiar la dinámica familiar. A veces, los sobrevivientes de quemaduras y sus familias se benefician de la terapia familiar (*counseling*).

Otros tratamientos para aliviar traumas: Usted puede hablar con su médico sobre otros tratamientos basados en la investigación para aliviar traumas. Algunos de estos tratamientos pueden conseguirse por medio de las siguientes organizaciones:

- National Center for PTSD (Post-Traumatic Stress Disorder): www.ptsd.va.gov
- Anxiety Disorders Association of America: <http://www.adaa.org>.

Recursos adicionales

La Phoenix Society se “dedica a empoderar a cualquier persona que haya sufrido una lesión por quemadura”. Para obtener mayor información, visite <http://www.phoenix-society.org>, o llame al 1-800-888-BURN.

- Pláticas semanales con moderadores en <http://www.phoenix-society.org/community/chat/>
- Catálogo de recursos de libros, videos y CDs para sobrevivientes de quemaduras: http://www.phoenix-society.org/downloads/forms/2009_resource_catalog.pdf
- Changing Faces, una organización ubicada en Inglaterra cuya misión es “crear un futuro mejor y más justo para toda persona que padece de desfiguramiento de la cara o el cuerpo por cualquier causa y sus familias.” Para obtener más información, visite: <http://www.changingfaces.org.uk/Home>.
- Partridge, J. (2006). From burns unit to boardroom. *British Medical Journal*, 332, 956-959. Este artículo ofrece una perspectiva personal de los desafíos psicosociales que encarar los sobrevivientes de quemaduras.

Kammerer Quayle, B. (2006). Behavioral skills and image enhancement training for burn survivors: essential interventions for improving quality of life and community integration. En Sood, R., & Achaur, B (Eds.), *Achauer and Sood's Burn Surgery, Reconstruction and Rehabilitation*. Elsevier Health Sciences. [Trata de las destrezas para el comportamiento y entrenamiento para fortalecer la imagen de los sobrevivientes de quemaduras, y las intervenciones esenciales para mejorar la calidad de vida y la integración a la comunidad.]

Referencias

Blakeney, P., Partridge, J., & Rumsey, N. (2007). Community integration. *Journal of Burn Care & Research*, 28, 598-601. Un examen acerca de los temas relacionados con la integración de los sobrevivientes de quemaduras a la comunidad.

Thompson, A., & Kent, G. (2001). Adjusting to disfigurement: Processes involved in dealing with being visibly different. *Clinical Psychology Review*, 21, 663-682. [Sobre cómo ajustarse a la desfiguración y los procesos para lidiar con el hecho de verse diferente.]

Corry, N., Pruzinsky, T., & Rumsey, N. (2009). Quality of life and psychological adjustment to burn injury: social functioning, body image, and health policy perspectives. *International Review of Psychiatry*, 6, 539-548. [Trata de la calidad de vida y el ajuste psicológico a una lesión por quemadura y sobre las perspectivas del funcionamiento social, la imagen corporal y la política de salud.]

Renuncia de responsabilidad

La presente información no tiene por objeto remplazar los consejos de un médico profesional. Usted debe consultar a su proveedor de cuidados médicos sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas.

Fuente de información

El contenido de nuestra información sobre la salud se basa en la evidencia de la investigación siempre que está disponible y representa el consenso de la opinión experta de los directores del Burn Injury Model System.

Autor

Comprender y mejorar la imagen corporal después de una lesión por quemadura (*Understanding & Improving Body Image after Burn Injury*) fue elaborada por John Lawrence, Ph.D., James Fauerbach, Ph.D., y Shawn Mason, Ph.D., en colaboración con el centro Model Systems Knowledge Translation Center de la Universidad de Washington.