

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

Octubre de 2023

<https://msktc.org/burn/factsheets>

Hoja informativa sobre quemaduras

En esta hoja informativa se explican temas de importancia para los sobrevivientes de quemaduras con respecto a la imagen corporal y estrategias prácticas para usar en situaciones sociales.

Una lesión por quemadura, independientemente de su tamaño, puede cambiar el aspecto y el funcionamiento del cuerpo. Las lesiones por quemaduras también pueden provocar angustia por la imagen corporal de las personas con cicatrices, incluso si no son fácilmente visibles. La imagen corporal se refiere a lo feliz, cómoda y segura que está una persona con su apariencia. Alrededor de un tercio de los sobrevivientes de quemaduras sienten angustia grave por los cambios en la forma en que su cuerpo se ve, se siente y funciona cuando son hospitalizados por primera vez. Casi todo el mundo tiene altibajos a medida que se cura, pero la mayoría de los niños y adultos se acostumbran al cambio en su apariencia con el tiempo.



## ¿Qué causa el deterioro de la imagen corporal?

Muchos factores pueden causar problemas en la imagen corporal después de una lesión por quemadura. Estos incluyen cómo se siente una persona acerca de sus quemaduras; estrategias de afrontamiento inútiles; y el género, el historial de salud mental, la imagen corporal previa a la lesión y la red de apoyo de una persona. El sufrimiento debido a la imagen corporal puede implicar lo siguiente:

- Dolor o tristeza por los cambios en la apariencia y las habilidades físicas,
- Ansiedad ante escenarios sociales o íntimos donde se pueden ver cicatrices,
- Ansiedad por las preguntas y miradas reales y esperadas de las personas de la comunidad,
- Preocuparse por cómo reaccionarán las personas cuando vean las cicatrices, y
- Deseo de estar con una persona de confianza cuando se está en lugares públicos.

El Centro de traducción de conocimientos de Model Systems trabaja con los centros de Burn Model System (BMS) para proporcionar recursos gratuitos de rehabilitación basados en investigaciones para personas que viven con lesiones por quemaduras (consulte <https://msktc.org/burn> para obtener más información). Esta ficha informativa ha sido aprobada por expertos de los centros BMS.

Estos sentimientos son una parte común de la adaptación después de una lesión por quemadura. Las siguientes secciones describen las formas en que uno puede aliviar esta angustia y sentirse más positivo con su cuerpo.

## Fases de la curación

Después de una lesión por quemadura, la piel pasa por varias fases de curación. Durante cada fase, es importante seguir los consejos de su equipo de atención de quemaduras para mejorar la forma en que se cura su piel. Hacer cosas para ayudar con la curación también puede mejorar la confianza y la sensación de control.



## Fase de cicatrización de heridas

**Lo que ve:** La piel de color más claro reemplaza las heridas abiertas. Para las personas con piel más oscura, la piel de color rosado puede reemplazar la herida de la quemadura al principio y luego volver a tener un color de piel más cercano al de la piel intacta con el tiempo. Por lo general, cuanto más rápido sane una herida, menos cicatrices se producirán.



**Lo que puede hacer:** Involúcrese en el cuidado de sus heridas tanto como sea posible, como ayudar con los cambios de vendaje. Una herida más limpia se cura más rápido. Cuanto más consciente e involucrado esté usted con el cuidado de su herida, es más probable que cuide bien su quemadura.

## Fase de formación de cicatrices

**Lo que se ve:** Después de que la herida sana, la piel cambia durante los siguientes 3 a 4 meses. Se vuelve más oscura, más rígida y más elevada.

**Lo que puede hacer:** Las cicatrices pueden causar angustia porque se ven y se sienten diferentes a la piel sana. Las cicatrices también pueden hacer que la piel se vuelva rígida y dolorosa.

- Trabaje con su equipo médico para prevenir y disminuir las cicatrices. Es posible que su equipo le indique que use prendas de compresión o férulas o tablillas, que masajee la cicatriz o que haga ejercicios de estiramiento.
- Proteja su piel en proceso de curación del sol usando ropa protectora, como un sombrero o mangas largas, y aplicando protector solar con SPF 30 o superior.



## Fase de maduración de la cicatriz

**Lo que ve:** La maduración de la cicatriz puede tardar entre 1 y 2 años. Durante este proceso, la piel cicatrizada vuelve gradualmente a tomar un tono de piel más normal. También se vuelve más suave y plana.

### Lo que puede hacer:

- Es posible que el equipo de rehabilitación le diga que siga usando prendas de presión o férulas o tablillas. Es posible que el equipo también le diga que siga masajeadando la cicatriz y haciendo ejercicios de estiramiento.
- Continúe protegiendo su piel del sol. Para obtener más información, visite: <https://msktc.org/burn/burn-topics/sun-protection-after-burn-injury>.
- Es posible que desee reunirse con un cirujano capacitado en reconstrucción de quemaduras. Es posible que le ofrezca consejos sobre cómo mejorar la apariencia de las cicatrices y restaurar la función. Algunas de sus técnicas pueden incluir láseres y tatuajes cosméticos.

Las lesiones por quemaduras cambian el aspecto de la piel. También pueden cambiar su apariencia de otras maneras:

- Las quemaduras graves pueden dañar las estructuras debajo de la piel. Por ejemplo, cuando se quema el cartílago de las orejas o la nariz, puede haber cambios visibles en estas estructuras.
- Algunos sobrevivientes de quemaduras se someten a muchos injertos de piel y otras cirugías reconstructivas. Estos procedimientos pueden cambiar la apariencia de una persona.



- La piel curada o injertada puede quedar permanentemente decolorada. Puede volverse más clara o más oscura que la piel sana.
- La apariencia de las cicatrices de las quemaduras puede ser difícil de cambiar. Si está interesado, pídale a maquilladores capacitados que le ayuden a alterar la apariencia de las cicatrices de las quemaduras. Para obtener más información, visite: <https://resources.phoenix-society.org/makeup-application-for-burn-survivors>.
- Los injertos de piel pueden causar la caída del cabello porque los folículos pilosos no vuelven a crecer.
- A veces, las lesiones por quemaduras pueden provocar la amputación o la pérdida de los dedos de las manos, los pies o las extremidades.



Querer lucir lo mejor posible es normal y una parte importante de la recuperación. Incluso con la mejor atención, rehabilitación y reconstrucción, las quemaduras pueden causar algunos cambios permanentes en la forma en que su cuerpo se ve, se siente y funciona. El maquillaje, la ropa o la cirugía reconstructiva pueden ayudarle a sentirse más seguro, pero parte del proceso de curación emocional es aprender a adaptarse a los cambios en su apariencia. Puede ser útil centrarse menos en su apariencia física y más en las fortalezas e intereses internos que conforman su autoimagen. Por ejemplo, concéntrese en sus logros o roles que le enorgullecen. Estos pueden incluir su educación, carrera o ser un buen amigo o padre. Aceptar tus cicatrices no significa que te tengan que gustar. Mientras que algunos sobrevivientes informan que se sienten completamente cómodos con sus cuerpos cambiados, otros obtienen su autoestima a partir de cualidades internas como la amabilidad y el humor.



Aquí hay un extracto de un sobreviviente de quemaduras que habla sobre el cambio en su apariencia:

“No me *gusta* mi apariencia, algunas cosas no me gustan en absoluto, pero me *gusto*. La persona que soy. Las contribuciones que hago. El impacto que puedo tener en los demás. La amabilidad que puedo mostrar”.

## Interacciones sociales después de una lesión por quemadura

Al ver o conocer a alguien con cicatrices de quemaduras por primera vez, algunas personas pueden mirar, evitar el contacto o hacer preguntas agresivas.

### Si esto sucede, he aquí algunas cosas que puede hacer:

- Para sentirse seguro cuando hable con alguien, haga contacto visual. También debe usar un lenguaje corporal seguro, sonreír y usar un tono de voz amigable.
- Tenga una respuesta rápida lista para cuando las personas pregunten “¿qué pasó?”, esto puede ayudar a aliviar un poco la ansiedad cuando surjan preguntas. Recuerde, ¡usted tiene el control de cuánto de su historia ha de compartir! Por ejemplo, “Me quemé cuando era más joven, pero afortunadamente he vuelto a hacer todas las actividades que hacía antes”. Algunos sobrevivientes de quemaduras descubren que hablar sobre su lesión ayuda a sanar emocionalmente.
- Si no quiere hablar de su apariencia, puede decir que no quiere hablar de ello. También puedes guiar la conversación para desviar la atención de usted. Hágale preguntas abiertas (preguntas que una persona no puede responder con un “sí” o un “no”). Por ejemplo, “Escuché que te fuiste de vacaciones. Qué emocionante suena eso. Cuéntame.



- Cuando las personas lo miren fijamente o le hacen comentarios negativos, tenga una frase pegadiza, como “recuerda ser amable”, lo que puede ayudarle a reenfocarse y usar las herramientas sociales en lugar de reaccionar de manera negativa.
- A algunos sobrevivientes de quemaduras les resulta útil estar con una persona de confianza cuando están en lugares públicos durante las primeras etapas de su recuperación o regreso a la comunidad.

## Intimidación después de una lesión por quemadura

Es posible que le preocupe mostrar las cicatrices de sus quemaduras durante las experiencias íntimas. Estas son algunas maneras de ayudarle a sentirse más cómodo y seguro:

- Hable con su pareja. Conozca las diferentes etapas por las que pueden pasar a medida que se recupera, las que incluyen el retraimiento, el evitar o la irritabilidad con usted.
- Anime a su pareja a tener contacto con su piel. Hidratar o masajear sus cicatrices puede ayudarlos a ambos a superar cualquier vacilación o el “miedo al rechazo”. Tal vez su pareja pueda familiarizarse con la sensación y las diferentes texturas de su piel antes de que salga del hospital.
- Realice actividades de aseo como peinarse, ducharse, afeitarse, pintarse las uñas, etc. Esto le ayudará a mejorar su bienestar y reajustes en la imagen corporal.
- Obtenga el apoyo que necesite para abordar sus inquietudes sobre la intimidación. Esto puede incluir hablar con su equipo de atención médica, otros sobrevivientes de quemaduras y/u organizaciones que apoyan a la comunidad de quemaduras.



## Otros recursos que pueden ayudarte con las interacciones sociales

- Interacción social después de una lesión por quemadura (<https://msktc.org/burn/burn-topics/social-interaction-after-burn-injury>)
- Sexualidad e intimidad (<https://msktc.org/burn/burn-topics/sexuality-and-intimacy>)
- Obtener y mantener una imagen corporal saludable de la Sociedad Fénix (Phoenix Society en inglés) (<https://www.phoenix-society.org/resources/gaining-and-maintaining-a-healthy-body-image>)
- Herramientas para ayudarle a lidiar con las reacciones de otras personas de la organización Cambiando Caras (<https://www.changingfaces.org.uk/advice-guidance/coping-with-peoples-reactions/tools-cope-with-peoples-reactions/>)

## Jóvenes supervivientes de quemaduras y burlas

Los padres y maestros deben observar de cerca cómo los jóvenes sobrevivientes de quemaduras actúan e interactúan con otras personas. Los niños y adolescentes a menudo se burlan unos de otros incluso por las pequeñas diferencias en la apariencia. Los jóvenes sobrevivientes de quemaduras que son objeto de burlas pueden deprimirse o tener ansias cuando conocen gente nueva. Los niños y adolescentes a menudo se burlan porque son curiosos o no entienden la situación o por qué sus compañeros pueden parecer diferentes.



Los adultos pueden intervenir temprano para ayudar a proteger a los niños de las burlas y el acoso mediante la educación. Por ejemplo, es útil que los adultos expliquen las diferencias entre la curiosidad (preguntas hechas



basadas en la curiosidad) y las burlas (intención maliciosa o malintencionada). Los jóvenes sobrevivientes pueden sentir que se burlan de ellos cuando sus compañeros simplemente sienten curiosidad cuando les preguntan sobre sus cicatrices. En segundo lugar, los adultos pueden dar a sus hijos y estudiantes, maestros y entrenadores información básica sobre quemaduras y cicatrices. Esto podría satisfacer su curiosidad de una manera menos intrusiva. También pueden enseñar a otros cómo tratar a un sobreviviente de quemaduras con respeto. Esto puede ayudar a crear un entorno de apoyo para los jóvenes sobrevivientes de quemaduras. Las escuelas a menudo tienen políticas para minimizar las burlas y el acoso y crear un entorno de aprendizaje de apoyo. Los padres deben revisar y comunicarse con la administración de la escuela sobre estas políticas para decidir cómo pueden ayudar a sus hijos.

## Programas de Reingreso a la Escuela y Campamentos para Sobrevivientes de Quemaduras

Los centros de atención de quemaduras a menudo tienen información y/o programas para ayudar a los sobrevivientes de quemaduras a regresar a la escuela o pueden conectarlo con organizaciones que apoyan a la comunidad de quemaduras que pueden ayudar con esto. Dichos programas pueden incluir invitar a un experto en quemaduras a visitar la escuela del sobreviviente de quemaduras antes de que el niño regrese. El experto en quemaduras explica el proceso de recuperación de quemaduras a los maestros y compañeros de clase del sobreviviente. La experta en quemaduras también anima a los estudiantes a ser amables y a apoyar al sobreviviente de quemaduras. Muchas familias consideran que este proceso es útil para crear un entorno de apoyo para el sobreviviente de quemaduras.

*Volver a la escuela después de una lesión por quemadura grave y El regreso a la escuela después de una lesión por quemadura* de la Sociedad de Fénix (Phoenix Society en inglés) tienen información útil sobre el proceso de reingreso a la escuela. Para obtener más información sobre estos recursos, visite <https://msktc.org/burn/factsheets/going-back-school-after-major-burn-injury> y <https://www.phoenix-society.org/what-we-do/school-reentry>.



Algunos centros de atención de quemaduras ofrecen campamentos para sobrevivientes de quemaduras para niños. Estos campamentos suelen ser gratuitos. Estos campamentos les brindan a los niños la oportunidad de jugar e interactuar con otros niños con lesiones por quemaduras para desarrollar confianza y practicar habilidades sociales. Pregúntele a su centro de atención de quemaduras si ellos u otras organizaciones conocidas pueden ofrecer estas oportunidades en su área.

## Encontrar ayuda

Recuperarse de una quemadura puede ser emocionalmente difícil. Busque ayuda si se siente ansioso o deprimido, tiene pesadillas o revive cómo se lesionó. A muchos sobrevivientes de quemaduras les resulta útil hablar con un proveedor de salud mental que tenga experiencia con los desafíos de recuperarse de una quemadura. Su centro de atención de quemaduras local o proveedor de atención médica puede referirlo a un profesional de la salud mental en su área.



Es posible que desee hablar con su proveedor de atención médica sobre las siguientes opciones de tratamiento:



Model Systems  
Knowledge Translation  
Center

**Terapia cognitivo-conductual (TCC):** La TCC es un enfoque de tratamiento utilizado en la salud conductual. La TCC muestra a las personas cómo comprender y mejorar las conexiones entre sus pensamientos, emociones y comportamientos. Es eficaz en el tratamiento de la depresión severa y la ansiedad. La TCC también ayuda a las personas con problemas de imagen corporal.

**Actividad física:** El ejercicio puede mejorar la imagen corporal de una persona. El ejercicio puede aumentar la energía y generar confianza. También puede disminuir los sentimientos de desesperanza y conducir a una apreciación del propio cuerpo. Incluso si nunca ha sido físicamente activo, puede comenzar con 20 minutos de caminata todos los días. Hable con su equipo de atención médica sobre un programa estructurado de ejercicios.

## Obtener el apoyo que necesita

Con las lesiones por quemaduras, la curación emocional es tan importante como la curación física. Considere la posibilidad de obtener apoyo de familiares, amigos, colegas, profesionales de la salud y otros sobrevivientes de quemaduras que puedan compartir su experiencia.

La Sociedad Fénix (Phoenix Society en inglés), una organización sin fines de lucro con sede en Estados Unidos ofrece el programa *Phoenix Survivors Offering Assistance in Recovery* (SOAR, por sus siglas en inglés). Este programa conecta a las personas con nuevas lesiones por quemaduras con sobrevivientes y familiares que se han visto afectados por una lesión por quemadura. Los sobrevivientes de quemaduras capacitados están disponibles en todo Estados Unidos para ofrecer apoyo. Para obtener más información, visite <https://www.phoenix-society.org/phoenix-soar>.

## Recursos adicionales

El sitio web de los Sistemas Modelo del Centro de Traducción de Conocimiento tiene muchos recursos gratuitos basados en la investigación disponibles, uno que puede ser útil para los padres es el titulado “Ayude a su hijo a recuperarse: desarrolle la resiliencia de su hijo después de una lesión por quemadura”. Véase: <http://www.msktc.org/burn/factsheets/Build-Childs-Resilience-After-Burn-Injury>.



La Sociedad Fénix (Phoenix Society en inglés) está “dedicada a empoderar a cualquier persona afectada por una lesión por quemadura”. Para obtener más información, visite <http://www.phoenix-society.org> o llame al 1-800-888-BURN. La Sociedad Fénix ofrece los siguientes recursos:

- Chat semanal en vivo sobre problemas comunes para sobrevivientes de quemaduras y sus seres queridos (<https://www.phoenix-society.org/what-we-do/peer-support-chat>)
- Más allá de sobrevivir: Curso en línea de habilidades sociales (<https://resources.phoenix-society.org/beyond-surviving-whitepaper>)

Changing Faces es una organización de defensa de los derechos humanos en Inglaterra. Su misión es “crear un futuro mejor y más justo para todas las personas que tienen una desfiguración en la cara o el cuerpo por cualquier causa y sus familias”. Para obtener más información, visite <http://www.changingfaces.org.uk/Home>.



Model Systems  
Knowledge Translation  
Center

## Referencias



- Ajoudani, F., Jasemi, M., & Lotfi, M. (2018). *Social participation, social support, and body image in the first year of rehabilitation in burn survivors: A longitudinal, three-wave cross-lagged panel analysis using structural equation modeling* (Participación social, apoyo social e imagen corporal en el primer año de rehabilitación en sobrevivientes de quemaduras: un análisis de panel longitudinal de tres ondas con retardo cruzado utilizando modelos de ecuaciones estructurales). *Burns*, 44(5), 1141–1150.
- Blakeney, P., Partridge, J., & Rumsey, N. (2007). *Community integration. A review of the issues related to community integration of burn survivors* (Integración comunitaria. Una revisión de los temas relacionados con la integración comunitaria de los sobrevivientes de quemaduras). *Journal of Burn Care & Research*, 28(4), 598–601.
- Cleary, M., Kornhaber, R., Thapa, D., West, S., Visentin, D. (2020). A quantitative systematic review assessing the impact of burn injuries on body image (Una revisión sistemática cuantitativa que evalúa el impacto de las lesiones por quemaduras en la imagen corporal). *Body Image*, 33, 47–65.
- Corry, N., Pruzinsky, T., & Rumsey, N. (2009). *Quality of life and psychological adjustment to burn injury: social functioning, body image, and health policy perspectives* (Calidad de vida y ajuste psicológico a las lesiones por quemaduras: funcionamiento social, imagen corporal y perspectivas de políticas de salud). *International Review of Psychiatry*, 21(6), 539–548.
- Huang, Y. K., Su, Y. J. (2021). *Burn severity and long-term psychosocial adjustment after burn injury: The mediating role of body image dissatisfaction* (Gravedad de las quemaduras y ajuste psicosocial a largo plazo después de una lesión por quemadura: el papel mediador de la insatisfacción con la imagen corporal.) *Burns*, 47(6), 1373–1380.
- Kammerer Quayle, B. (2006). Behavioral skills and image enhancement training for burn survivors: essential interventions for improving quality of life and community integration. (Capacitación en habilidades conductuales y mejora de la imagen para sobrevivientes de quemaduras: intervenciones esenciales para mejorar la calidad de vida y la integración comunitaria.) In R. Sood & B. Achauer (Eds.), *Achauer and Sood's burn surgery: reconstruction and rehabilitation*.
- King, I. (2018). Body image in paediatric burns: a review (Imagen corporal en quemaduras pediátricas: una revisión). (2018). *Burns & Trauma*. 6 y 12.
- Perdiz, J. (2006). From burns unit to board-room (De la unidad de quemaduras a la sala de juntas). *British Medical Journal*, 332(7547), 956–959.
- Thompson, A., & Kent, G. (2001). ). Adjusting to disfigurement: Processes involved in dealing with being visibly different (Adaptación a la desfiguración: Procesos para lidiar con el hecho de ser visiblemente diferente). *Clinical Psychology Review*, 21(5), 663–682.



Willemse, H., Geenen, R., Egberts, M. R., Engelhard, I. M., & Van Loey, N. E. (2023). Perceived stigmatization and fear of negative evaluation: Two distinct pathways to body image dissatisfaction and self-esteem in burn survivors (Estigmatización percibida y miedo a la evaluación negativa: dos vías distintas hacia la insatisfacción con la imagen corporal y la autoestima en sobrevivientes de quemaduras). *Psychology & Health*, 38(4), 445–458.

## Autoría

*Comprender y mejorar la imagen corporal después de una lesión por quemadura* ha sido elaborada originalmente por John Lawrence, PhD, James Fauerbach, PhD, y Shawn Mason, PhD, en colaboración con los Sistemas Modelo del Centro de Traducción de Conocimiento (MSKTC, por sus siglas en inglés). Fue revisado y actualizado por Karen Kowalske, MD, Kimberly Roaten, PhD, Emma Turner y Kyra Solis-Beach del Centro Médico Southwestern de la Universidad de Texas y el Centro de Quemaduras de Parkland/NTBRMS en colaboración con el MSKTC.

**Fuente:** El contenido de esta hoja informativa se basa en investigaciones y/o consensos profesionales. Este contenido ha sido revisado y aprobado por expertos de los centros del Sistema Modelo de Quemaduras (BMS, por sus siglas en inglés), financiado por el Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente y la Rehabilitación (NIDILRR, por sus siglas en inglés). El contenido de la hoja informativa también ha sido revisado por personas con lesiones por quemaduras y/o sus familiares.

**Descargo de responsabilidad:** Esta información no pretende reemplazar el consejo de un profesional médico. Usted deberá consultar a su proveedor de atención médica con respecto a sus inquietudes o tratamientos médicos específicos. El contenido de esta hoja informativa se elaboró en el marco de una subvención del Instituto Nacional de Investigación sobre la Discapacidad, la Vida Independiente y la Rehabilitación (subvención de NIDILRR número 90DP0082) y fue actualizado en el marco de una subvención de NIDILRR (90DPKT0009 y 90DPBU0006). NIDILRR es un Centro dentro de la Administración para la Vida Comunitaria (ACL, por sus siglas en inglés), Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS, por sus siglas en inglés). El contenido de esta hoja informativa no representa necesariamente la política de NIDILRR, ACL o HHS, por lo que no se deberá asumir el respaldo por parte del Gobierno Federal.

**Cita recomendada:** Kowalske, K., Roaten, K., Turner, E., & Solis-Beach, K. (2023). ). *Understanding and improving body image after burn injury*. Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). <https://msktc.org/burn/factsheets/understanding-and-improving-body-image-after-burn-injury>

**Derechos de autor 2023** 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 de pago.

