

El cuidado de la cicatriz después de una lesión por quemadura

Agosto de 2024

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

Hoja informativa sobre las lesiones por quemadura

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.

Después de una lesión por quemadura quedan cicatrices. Algunas cicatrices pueden tener repercusiones físicas y mentales en el superviviente después de que la quemadura inicial ha sanado. Es difícil predecir quién formará cicatrices, aunque estas tienen que ver con el tono y la textura de la piel antes de la lesión, y con la profundidad y ubicación de la quemadura.



¿Por qué se forman las cicatrices?

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 de la piel están dispuestas de una manera ordenada, pero en las cicatrices 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.

¿Cuánto tiempo tardan en madurar las cicatrices?

Las cicatrices “maduran” o cambian con el tiempo y pueden limitar la capacidad funcional del superviviente y afectar su imagen corporal. Por lo general, las cicatrices se forman en los primeros meses después de la quemadura, llegan a su punto máximo alrededor de los 6 meses, y podrían mejorar o madurar entre los 12 y los 18 meses.

Las investigaciones muestran que las quemaduras menos graves que sanan en menos de 14 días por lo general no dejan cicatrices. Las que tardan más tiempo en sanar corren más riesgo de presentar cicatrices problemáticas y podrían requerir más tratamiento, incluida una operación de cirugía reconstructiva. El proceso de maduración puede ser largo y frustrante tanto para el superviviente de una quemadura como para su familia. Desde el punto de vista físico, podría notarse que las cicatrices:

- Pueden estar resacas, lo cual causa agrietamiento o rupturas de la piel.
- Son más sensibles al tacto y al entorno físico, por ejemplo, a la exposición al sol y a ciertos productos para el baño o el cuerpo.
- Pueden causar síntomas como dolor neuropático o dolor nervioso, y sensación de hormigueo en la quemadura.

Al madurar, el color de las cicatrices se hace más claro y estas se vuelven más planas, más suaves y, en general, menos sensibles. Las personas que tienen cicatrices visibles pueden sentirse cohibidas y evitar situaciones sociales. Esto puede llevar al



El Centro de Traducción de Conocimientos de Sistemas Modelo colabora con el Sistema Modelo de Lesión por Quemadura (BMS) para ofrecer a quienes han sufrido lesiones por quemadura recursos gratuitos de rehabilitación que se basan en la investigación. (Visite <https://msktc.org/burn> si desea más información). Esta información ha sido aprobada por expertos de los centros del BMS.



aislamiento, a la depresión y a una peor calidad de vida. Si tiene preguntas o dudas sobre su proceso de recuperación, los tratamientos o su salud física y mental, comuníquese con los profesionales de la salud que lo atienden.

El cuidado de las cicatrices

La hidratación

Es importante mantener las cicatrices limpias y bien hidratadas para lograr los mejores resultados clínicos. Hágase masaje con loción en las cicatrices para mantenerlas húmedas y menos sensibles, disminuir la picazón y facilitar los estiramientos. Esto también podría evitar las rupturas de la piel.



- 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 bebé al agua para contrarrestar en parte este efecto.

Al elegir un hidratante, evite los productos que contengan perfume o alcohol. 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. En los siguientes recursos encontrará más consejos sobre cómo elegir un hidratante y cómo tratar la picazón de la piel después de una lesión por quemadura. Además, debe hablar con el médico sobre los tratamientos o medicamentos que sean adecuados en su caso.

- **Hoja informativa:** [La picazón en la piel después de una lesión por quemadura \(https://bit.ly/Itchy-Skin-Factsheet\)](https://bit.ly/Itchy-Skin-Factsheet)
- **Infografía:** [Cómo seleccionar un hidratante para la picazón después de una lesión por quemadura \(https://bit.ly/Moisturizer-Infographic\)](https://bit.ly/Moisturizer-Infographic)

La exposición al sol

Debe evitar exponer las cicatrices al sol. 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 30 para mantenerse protegido.
- Vuelva a aplicarlo cada dos horas.
- Si desea más información, consulte esta hoja informativa: [Cómo protegerse del sol después de una lesión por quemadura \(https://bit.ly/Sun-Protection-Factsheet\)](https://bit.ly/Sun-Protection-Factsheet)



Las contracturas

La formación de cicatrices sobre las articulaciones puede causar contracturas y afectar la capacidad para moverse y hacerse cargo de sus cuidados personales. 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 seis 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.

¿Qué son las cicatrices hipertróficas en una quemadura?

Las cicatrices hipertróficas son cicatrices elevadas en la zona de la quemadura original. Son la complicación más frecuente de una lesión por quemadura. Por lo general, las cicatrices hipertróficas se forman a causa de quemaduras más intensas. Además:

- Permanecen dentro de la zona en que ocurrió la lesión por quemadura original.
- Se forman en los primeros meses después de la lesión.
- A menudo son de color rojo intenso o morado 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.

¿Qué son los queloides en una quemadura?

Los queloides se parecen mucho a las cicatrices hipertróficas, pero no permanecen dentro de la zona en que ocurrió la lesión por quemadura original.

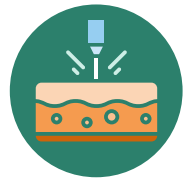


El tratamiento de las cicatrices hipertróficas y de los queloides

Tendrá que colaborar de manera estrecha con el médico y con el equipo de terapia para asegurarse de que las cicatrices maduren 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 las cicatrices hipertróficas.



- Usted y el equipo médico que le atiende podrían optar por **prendas de presión**, que pueden disminuir la picazón y proteger la piel de lesiones. Algunos supervivientes de quemaduras también consideran que las prendas de presión tienen mejor aspecto que las cicatrices mismas.
- Las **láminas de gel** son trozos de un material delgado y flexible 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 presión, 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 su maduración. 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 puede 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.



Si desea más información sobre las prendas de presión, 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.

¿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.
- Continúe el programa de ejercicios como se lo recomendó el médico.
- Es importante seguir las instrucciones de los profesionales de la salud acerca del uso de prendas de presión, insertos, férulas o láminas de gel. 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.



Autores

La hoja informativa “El cuidado de las cicatrices después de una lesión por quemadura” (*Scar Management After Burn Injury*) fue preparada inicialmente en 2016 por Sandra Hall, PT, Karen Kowalske, MD, y Radha Holavanahalli, PhD, en colaboración con el Centro de Aplicación de Conocimientos de los Sistemas Modelo (MSKTC, por sus siglas en inglés). En 2024, fue revisada y actualizada por Lauren J. Shepler, MPH, Huan Deng, PhD, Jonathan S. Friedstat, MD, y Jeffrey C. Schneider, MD, de los Sistemas Modelo de Lesión por Quemadura de Harvard en Boston, en colaboración con el MSKTC.

Fuente: El contenido se basa en la investigación o en el consenso profesional. Ha sido revisado y aprobado por expertos de los centros del Sistema Modelo de Quemaduras (BMS, por sus siglas en inglés), financiados por el Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). También ha sido revisado por personas que han sufrido lesiones por quemadura o por sus familiares.

Descargo de responsabilidad: Esta información no tiene por objeto reemplazar el consejo de un profesional médico. Consulte con el profesional de la salud que le atiende sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas. El contenido de esta hoja informativa se preparó originalmente gracias a la subvención 90DP0012 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR) y se actualizó gracias a la subvención 90DPKT0009 del NIDILRR. El NIDILRR es uno de los centros de la Administración para la Vida en Comunidad (ACL) del Departamento de Salud y Servicios Humanos (HHS). Sin embargo, este contenido no representa necesariamente las pautas del NIDILRR, la ACL ni el HHS y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

Cita recomendada: Shepler, L. J., Deng, H., Friedstat, J. S., & Schneider, J. C. *El cuidado de la cicatriz después de una lesión por quemadura (Scar management after burn injury)*. Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). <https://msktc.org/burn/factsheets/scar-management-after-burn-injury>

© 2024 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes. Debe obtenerse permiso para su inclusión en materiales por los que se cobre una cuota.



Model Systems
Knowledge Translation
Center