

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

Julio de 2017

[www.msktc.org/burn/factsheets](http://www.msktc.org/burn/factsheets)

Hoja informativa sobre las lesiones por quemaduras

En esta hoja informativa se explican asuntos importantes para los supervivientes de quemaduras en relación con la imagen corporal y se ofrecen estrategias prácticas que se pueden emplear en situaciones sociales.

Las quemaduras importantes pueden alterar el aspecto y el funcionamiento del cuerpo. Las lesiones por quemadura también pueden causar inquietudes relacionadas con la imagen corporal. El término "imagen corporal" se refiere a lo satisfecha, cómoda y confiada que una persona se siente con su aspecto físico. Durante la hospitalización inicial, cerca de una tercera parte de los supervivientes de quemaduras se angustian mucho sobre los cambios que ha sufrido su cuerpo en cuanto al aspecto, las sensaciones y el funcionamiento. Casi todas las personas tienen altibajos durante la recuperación, pero la mayoría de los niños y los adultos se acostumbran con el tiempo a los cambios que ha habido en su aspecto físico.

## ¿Cuáles son las causas de las inquietudes relacionadas con la imagen corporal?

Muchos factores pueden causar inquietudes relacionadas con la imagen corporal después de una lesión por quemadura, entre ellos, lo que la persona siente acerca de sus quemaduras, las estrategias poco eficaces de afrontamiento, su sexo, los antecedentes de salud mental y la red de apoyo con que cuente. Estas inquietudes pueden consistir en:

- Duelo o tristeza debido a los cambios que ha habido en el aspecto y las capacidades físicas
- Ansiedad en relación con situaciones sociales o íntimas en que las cicatrices estén a la vista
- Ansiedad por preguntas reales o posibles y por las miradas curiosas de la gente
- Preocupación sobre cómo reaccionarán otras personas cuando vean las cicatrices
- Deseo de tener cerca a una persona de confianza en lugares públicos

Estos sentimientos son normales. En los apartados siguientes se describen formas de calmar estas inquietudes y de tener una mentalidad más positiva acerca de su cuerpo.

## Las fases de la recuperación

Después de una lesión por quemadura, la piel pasa por varias fases de recuperación. En cada fase es importante seguir los consejos del equipo de profesionales que le atiende para mejorar la cicatrización.

### Fase de recuperación de la herida

*Qué ve usted:* Una piel de color más claro reemplaza las heridas abiertas. En las personas de piel más oscura, la herida de la quemadura se puede reemplazar primero por piel rosada, cuyo tono disminuye con el tiempo. Por lo general, cuanto más rápido sana la herida, menos cicatriz se forma.

*Qué puede hacer:* Participe en la mayor medida posible en el cuidado de la herida. Por ejemplo, ayude en el cambio del vendaje. Una herida más limpia sana más rápidamente. Hay más probabilidades de que usted cuide bien la herida de la quemadura si está al tanto de cómo hacerlo.

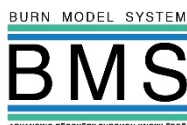
### Fase de formación de la cicatriz

*Qué ve usted:* Después de que la herida sana, la piel cambia en el transcurso de los siguientes 3 o 4 meses. Se vuelve más oscura, más rígida y más elevada.

*Qué puede hacer:* La formación de cicatriz puede ser problemática debido a su aspecto. Además, la cicatriz puede hacer que la piel se ponga rígida y duela.

- Colabore con el equipo de rehabilitación para disminuir la formación de cicatriz. El equipo puede recomendarle que use prendas de compresión o férulas, que se haga masajes en la cicatriz o que haga ejercicios de estiramiento.
- Proteja del sol la piel que está sanando.

El Sistema Modelo de Lesiones por Quemadura (*Burn Model System*) cuenta con el patrocinio del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR) de la Administración para la Vida Comunitaria del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos. (Si desea más información, visite <http://www.msktc.org/burn/model-system-centers>).



## Fase de maduración de la cicatriz

*Qué ve usted:* La maduración de la cicatriz puede tardar 1 o 2 años. Durante este proceso, la piel cicatrizada recupera gradualmente un tono más normal. Además, se vuelve más blanda y menos protuberante.

*Qué puede hacer:*

- El equipo de rehabilitación podría decirle que siga usando prendas de compresión o férulas. Además, quizá le diga que siga haciendo masajes en la cicatriz y ejercicios de estiramiento.
- Continúe protegiéndose la piel del sol.
- Pida ayuda de personas capacitadas en el uso de maquillaje o ropa para que las cicatrices se noten menos. Ciertas técnicas de maquillaje y algunos estilos y colores de ropa pueden mejorar el aspecto de las cicatrices. La Phoenix Society tiene un servicio de remisiones para ayudarle a encontrar un especialista en maquillaje o pelucas en la zona en que vive. Si desea más información, visite <https://www.phoenix-society.org/resources/creative-cosmetics-for-burn-survivors> (en inglés).
- Quizá usted quiera consultar a un cirujano plástico experto en reconstrucción después de quemaduras. Este especialista podría darle consejos sobre cómo mejorar el aspecto de la cicatriz y restablecer el funcionamiento de la parte corporal afectada. Algunas de las técnicas podrían consistir en intervenciones con láser y en tatuajes cosméticos.

Las lesiones por quemadura cambian el aspecto de la piel, pero también pueden alterar el aspecto personal de otras formas:

- Las quemaduras graves pueden lesionar estructuras que quedan debajo de la piel. Por ejemplo, si el cartílago de las orejas o de la nariz se quema, podría haber cambios visibles en estas estructuras.
- Algunos supervivientes de quemaduras tienen muchos injertos de piel y se someten a otras operaciones reparadoras. Estas intervenciones pueden alterar el aspecto físico de la persona.
- La piel que ha cicatrizado o los injertos de piel pueden ser de un color diferente y permanente, más claro o más oscuro que la piel que no sufrió lesiones.
- Los injertos de piel pueden causar caída del cabello, porque los folículos pilosos no se regeneran.
- A veces, las lesiones por quemadura causan daños que exigen la amputación de los dedos de las manos o los pies, o de las extremidades.

El hecho de querer mejorar su aspecto físico no significa vanidad de su parte. El maquillaje, la ropa o las operaciones de cirugía plástica pueden ayudarle a sentirse mejor acerca de su aspecto físico y de usted en general. Sin embargo, a pesar de los mejores cuidados, la rehabilitación y la reconstrucción, las quemaduras graves pueden causar cambios permanentes en la forma en que su cuerpo se ve, se siente y funciona. Parte del proceso de recuperación emocional es aprender a aceptar estos cambios. Podría ser beneficioso concentrarse menos en el aspecto físico y más en los puntos fuertes internos y en los intereses que forman parte de su autoimagen. Por ejemplo, céntrese en sus logros o en las funciones que desempeña y que lo llenan de orgullo, por ejemplo, su educación, su profesión o el hecho de que es un buen amigo o un buen padre de familia. Aceptar las cicatrices no significa que le gusten. Aunque algunos supervivientes dicen que se sienten completamente cómodos en su cuerpo que ha cambiado, otros aceptan los cambios y derivan su autoestima de una realidad más interna.

Este es un fragmento de lo que escribe un superviviente de quemaduras acerca de los cambios que ha tenido su aspecto físico:

“No me gusta mi aspecto. Algunas cosas no me gustan nada, pero me gusta la persona que soy. Los aportes que hago. El impacto que puedo tener en otras personas. La generosidad que puedo mostrar”.

## Las interacciones sociales después de una lesión por quemadura

Al ver por primera vez o conocer a alguien que tiene cicatrices de quemaduras, algunas personas pueden quedarse mirándola, evitar el contacto con ella o hacer preguntas impertinentes.

**Si esto sucede, usted puede hacer lo siguiente:**

- Para sentirse confiado cuando hable con alguien, mírelo a los ojos. Sonría, hable con un tono amistoso y transmita su autoconfianza mediante el lenguaje corporal.
- Prepare de antemano una respuesta para explicar lo que pasó. Por ejemplo: “Sufrí una quemadura cuando era más joven, pero afortunadamente he vuelto a hacer todas las cosas que hacía antes”. Algunos supervivientes de quemaduras dicen que hablar de la lesión contribuye a su recuperación emocional.

- Si usted no quiere hablar de su aspecto físico, puede decir que no quiere tocar el tema. También puede desviar la conversación para que no se centre en usted. Hágale a la otra persona preguntas que no pueda responder con un simple sí o no. Por ejemplo: “Oí que estuviste de vacaciones. ¡Qué interesante! Cuéntame”.
- Para las personas que tienen alteraciones en la cara, lidiar con el público puede ser una lucha diaria. Cuando la gente se quede mirándolo o haga comentarios negativos, tener un lema —por ejemplo, “no puedo olvidarme de ser cortés”— puede ayudarle a centrarse de nuevo y a emplear buenos modales en vez de reaccionar de manera negativa.

Algunos supervivientes de quemaduras prefieren tener la compañía de una persona de confianza cuando van a lugares públicos.

## Las relaciones íntimas después de una lesión por quemadura

Es posible que usted se preocupe de que las cicatrices de la quemadura se vean durante las relaciones íntimas. A continuación, le damos ideas para que se sienta más confiado y a gusto:

- Hable con su pareja. Entérese de las diferentes etapas por las que su pareja puede pasar mientras usted se recupera. Entre ellas se cuentan el retraimiento, la evitación o la irritabilidad con usted.
- Anime a su pareja a tocarle la piel. Si su pareja le aplica crema hidratante o le masajea las cicatrices, los dos podrían superar las dudas o el temor de sentirse rechazados. Quizá su pareja pueda familiarizarse con la textura y la sensación al tacto de su piel antes de que usted salga del hospital.
- Piense en actividades que le permitan arreglarse. Esto le hará sentir mejor y le servirá para adaptarse a su nueva imagen corporal.
- Consiga el apoyo que necesita para resolver sus dudas en relación con las relaciones íntimas. Para ello, quizá tenga que hablar con el equipo de profesionales que se encarga del tratamiento de la quemadura o con otros supervivientes de quemaduras.

## Otros recursos que pueden ayudarle en lo relacionado con las interacciones sociales

- Programa de Mejoramiento de la Imagen (*Image Enhancement Program*, <https://www.phoenix-society.org/resources/tools-for-redeveloping-social-skills-as-a-burn-survivor>, en inglés)
- Folleto *Handling Other People’s Reactions: Communicating With Confidence When You Have a Disfigurement* (“Cómo lidiar con las reacciones de otras personas y comunicarse con autoconfianza si tiene una desfiguración”, en inglés, <https://changingfaces.org.uk/adviceandsupport/self-help-guides>)

## Los niños que han sufrido quemaduras son vulnerables a las burlas

Los padres de familia y los maestros deben observar atentamente la forma en que los niños supervivientes de quemaduras actúan y se relacionan con otras personas. A menudo, los niños se burlan unos de otros a causa de las más mínimas diferencias en el aspecto físico. Es posible que los padres de familia no sepan qué tan crueles son las burlas que su hijo está soportando. Los niños víctimas de burlas pueden deprimirse o sentir ansiedad cuando conocen a alguien. A veces los niños se burlan de otro niño por curiosidad o porque no entienden la situación ni la razón por la que ese niño tiene un aspecto diferente.

Los adultos pueden intervenir a tiempo en la vida del niño para protegerlo del acoso al ayudarle a entender la diferencia entre la curiosidad y las burlas, y al educar a otros niños. Por ejemplo, los adultos pueden explicarle al niño la diferencia que hay entre la curiosidad (las preguntas de indagación) y las burlas (palabras maliciosas o malintencionadas). Un niño quemado puede creer que se están burlando de él cuando otros niños simplemente preguntan acerca de las cicatrices por curiosidad. En segundo lugar, los adultos pueden darles a otros niños información básica sobre las quemaduras. Esto podría satisfacer su curiosidad de una manera más positiva. Además, pueden enseñarles a los niños a tratar a un superviviente de quemaduras con respeto. Esto contribuiría a crear un entorno de apoyo para los niños que han sufrido quemaduras.

Las escuelas deben tener normas para reducir al mínimo las burlas y el acoso, y para crear un entorno de aprendizaje que apoye a todos. Los padres deben tener una conversación franca con la administración de la escuela sobre estas normas. Además, deben preguntar cómo se aplicarán las normas en el caso de su hijo.

## El regreso a la escuela y los campamentos para niños que han sufrido quemaduras

Los centros de atención de quemados a menudo tienen programas para ayudar a los supervivientes de quemaduras a regresar a la escuela. Esos programas podrían pedirle a un experto en quemaduras que vaya a la escuela del niño superviviente antes de que este regrese a clases. El experto les explica el proceso de recuperación a los maestros y compañeros del niño. Además, exhorta a los estudiantes a ser amables con el niño que ha sufrido la quemadura y a ofrecerle apoyo. A muchas familias les parece que este proceso sirve para crear un entorno de apoyo para el superviviente de quemaduras.

El programa *The Journey Back: Resources to Assist School Reentry After a Burn Injury* ("El camino de regreso: recursos para facilitar el regreso a la escuela después de una lesión por quemadura") ofrece información útil sobre el proceso de reintegro a la escuela. Si desea más información o le interesa pedir este programa, visite <https://www.phoenix-society.org/resources/the-journey-back-navigating-school-reentry> (en inglés).

Algunos centros de atención de quemados ofrecen campamentos para niños afectados por quemaduras. A menudo, la asistencia a estos campamentos es gratuita. En ellos, los niños tienen la oportunidad de jugar e interactuar con otros niños que han sufrido lesiones por quemadura y no se sienten tan diferentes.

### Buscar ayuda

Recuperarse de una quemadura puede ser difícil desde el punto de vista emocional. Busque ayuda si se siente ansioso o deprimido, si tiene pesadillas o si a veces siente como si estuviera viviendo de nuevo la situación en la que sufrió la lesión. Muchos supervivientes de quemaduras se benefician de hablar con un profesional de salud mental que tenga experiencia con las dificultades de recuperarse de una quemadura. El centro de atención de quemados de su localidad o un profesional de la salud puede remitirle a un profesional de salud mental de la zona en que vive.

### Conseguir el apoyo que necesita

Para la persona que ha sufrido una lesión por quemadura, la recuperación emocional es tan importante como la física. Consiga el apoyo de su familia, sus amigos, sus colegas, los profesionales de la salud que le atienden y otros supervivientes de quemaduras que puedan compartir con usted sus experiencias.

La Phoenix Society, una organización sin fines de lucro de los Estados Unidos, tiene un programa llamado SOAR (*Survivors Offering Assistance in Recovery*) que conecta a personas que han sufrido quemaduras recientes con supervivientes y familiares de personas que han sufrido lesiones por quemadura. A lo largo y ancho de los Estados Unidos, el programa cuenta con voluntarios capacitados para ofrecer apoyo. Si desea más información, visite <https://www.phoenix-society.org/phoenix-soar> (en inglés).

Quizá le convenga hablar con el profesional de la salud que le atiende acerca de las siguientes opciones de tratamiento:

**Terapia cognitiva conductual:** La terapia cognitiva conductual es un enfoque terapéutico de salud conductual. Le muestra al paciente cómo entender y mejorar las conexiones entre sus ideas, sus emociones y sus comportamientos. Es eficaz en el tratamiento de la depresión grave y la ansiedad. Además, es beneficiosa para las personas con angustia causada por la imagen corporal.

**Actividad física:** El ejercicio puede mejorar la imagen corporal. Puede aumentar el nivel de energía y mejorar la autoestima. Además, puede disminuir la sensación de desesperanza y conducir a un sentimiento de gratitud por el cuerpo. Incluso si usted nunca se ha mantenido activo, puede comenzar caminando 20 minutos diarios. Pregúntele al equipo de profesionales de la salud que le atiende acerca de un programa estructurado de ejercicio.

### Recursos adicionales

El sitio web del Model System Knowledge Translation Center contiene muchos recursos. Uno que podría ser de mucha utilidad para los padres es la hoja informativa "Ayúdele a su hijo a mejorar su capacidad para recuperarse después de una lesión por quemadura". Visite: [http://www.msktc.org/lib/docs/Factsheets/Spanish\\_Factsheets/Burn\\_Resilience\\_Sp.pdf](http://www.msktc.org/lib/docs/Factsheets/Spanish_Factsheets/Burn_Resilience_Sp.pdf).

La Phoenix Society se dedica a fomentar la autonomía de toda persona afectada por una lesión por quemadura. Si desea más información, visite <https://www.phoenix-society.org/resources> o llame al 1-800-888-BURN. La Phoenix Society ofrece los siguientes recursos:

- Charlas semanales por Internet con moderadores (<https://www.phoenix-society.org/what-we-do/peer-support-chat>)
- Un catálogo de libros, videos y discos compactos para supervivientes de quemaduras (<https://www.phoenix-society.org/resources>).
- Cursos por Internet sobre habilidades sociales (<https://www.phoenix-society.org/resources/beyond-surviving>)



Changing Faces es una organización cuya sede se encuentra en Inglaterra. Su misión consiste en crear un futuro mejor y más justo para las personas que han sufrido desfiguración de la cara o el cuerpo por cualquier causa, y para sus familias. Si desea más información, visite <http://www.changingfaces.org.uk/Home>.

### Referencias bibliográficas

Blakeney, P., Partridge, J., & Rumsey, N. (2007). Community integration. A review of the issues related to community integration of burn survivors. *Journal of Burn Care & Research*, 28, 598–601.

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.

Kammerer Quayle, B. (2006). Behavioral skills and image enhancement training for burn survivors: essential interventions for improving quality of life and community integration. In R. Sood & B. Achauer (Eds.), *Achauer and Sood's burn surgery: reconstruction and rehabilitation*. Elsevier Health Sciences. Partridge, J. (2006). From burns unit to board-room. *British Medical Journal*, 332, 956–959. Este artículo presenta una perspectiva personal de los problemas psicosociales a los que se enfrentan los supervivientes de quemaduras.

Thompson, A., & Kent, G. (2001). Adjusting to disfigurement: Processes involved in dealing with being visibly different. *Clinical Psychology Review*, 21, 663–682.

### Autores

La hoja informativa “Comprender y mejorar la imagen corporal después de una lesión por quemadura” (*Understanding & Improving Body Image after Burn Injury*) fue preparada por los doctores John Lawrence, James Fauerbach y Shawn Mason, en colaboración con el Model Systems Knowledge Translation Center de la University of Washington.

### Actualización de la información

Esta hoja informativa fue revisada y actualizada por la doctora Nadia Quijije (Massachusetts General Hospital, Psiquiatría); la doctora Shelley Wiechman (investigadora del Northwest Regional Burn Model System y psicóloga del UW Medicine Regional Burn Center); Mona Krueger (coordinadora de atención poshospitalaria del Oregon Burn Center) y Claudia Baker (coordinadora del servicio de voluntarios de SOAR del UW Medicine Regional Burn Center). La revisión y actualización se realizó con el apoyo del Model Systems Knowledge Translation Center de los Institutos Americanos de Investigación (AIR) con financiación proveniente de la subvención 90DP0082 del Instituto Nacional para la Investigación sobre Discapacidad, Vida Independiente y Rehabilitación (NIDILRR). Este contenido no representa necesariamente las pautas del Departamento de Salud y Servicios Humanos y usted no debe suponer que cuenta con la aprobación del gobierno federal.

**Fuente:** Nuestra información se basa en resultados de investigaciones, si los hay, y representa el consenso de la opinión de expertos de los directores del Sistema Modelo de Lesiones por Quemadura.

**Descargo de responsabilidad:** La presente información no tiene por objeto reemplazar los consejos de un profesional médico. Consulte a su profesional de la salud sobre tratamientos o cuestiones médicas específicas.

© 2017 Model Systems Knowledge Translation Center (MSKTC). Puede reproducirse y distribuirse libremente si se mencionan las fuentes pertinentes.

