

# Cuidado y manejo de la cicatriz 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.msctc.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.

Los sobrevivientes de quemaduras pueden frustrarse debido a la persistencia de problemas con las cicatrices y las heridas aún después del sanado inicial de su lesión por quemadura. Las cicatrices hipertróficas por quemaduras (cicatrices elevadas en el área de la quemadura original) constituyen la complicación más común que se presenta en las lesiones por quemadura, y pueden limitar la capacidad de funcionamiento del sobreviviente, así como afectar su imagen corporal.

Es difícil predecir quién desarrollará una cicatrización. La investigación muestra que, por lo general, las quemaduras menos severas (también llamadas quemaduras de espesor parcial superficial) que se curan en menos de 10 días, no dejan ninguna cicatriz. Las quemaduras más graves (también llamadas quemaduras de espesor parcial profundo) sanan en un lapso de 14 a 21 días y lo ponen a usted en riesgo de tener una cicatriz. Las quemaduras que requieren injertos de piel y las quemaduras que toman más de 21 días para sanar (también llamadas quemaduras de espesor total) presentan alto riesgo de cicatrización.

## ¿Por qué se forma una cicatriz?

La cicatrización está relacionada con la edad, el origen étnico y la gravedad, profundidad y localización de la quemadura. Las cicatrices se forman cuando se ha dañado la capa dérmica o inferior de la piel, como en el caso de una quemadura. El cuerpo forma una proteína llamada colágeno para ayudar a cicatrizar la piel dañada. Normalmente las fibras de colágeno se forman de manera muy organizada, pero en las cicatrices hipertróficas estas fibras se crean de manera muy desorganizada, lo que le da a la nueva piel o cicatriz una textura y apariencia diferente.

El sanado de una cicatriz puede llevar mucho tiempo. Por lo general, la cicatrización se desarrolla dentro de los primeros meses posteriores a la quemadura, alcanza su máximo alrededor de los 6 meses y se resuelve o "madura" en 12 a 18 meses. A medida que la cicatriz madura, su color se desvanece, se hace más plana, más suave y, por lo general, menos sensible.

## ¿Qué son las cicatrices hipertróficas de quemaduras?

Las cicatrices hipertróficas:

- Permanecen dentro del área de la quemadura original.
- Se desarrollan en los primeros meses después de la lesión.
- Suelen ser de un color que va del rojo oscuro al púrpura y se elevan sobrepasando la superficie de la piel.
- Pueden sentirse calientes al tacto, ser hipersensibles y dar comezón.

- Son más prominentes (se notan) cerca de las articulaciones donde la tensión de la piel y el movimiento son elevados.

## Problemas comunes con las cicatrices hipertróficas

- Las cicatrices en las articulaciones pueden causar la disminución de su capacidad de movimiento. Esto se llama contractura.
- La comezón puede conducir a rascar y a agrietar la piel.
- Las personas con cicatrices visibles pueden sentirse acomplejadas al estar con los demás y suelen evitar las situaciones sociales. Esto puede producir el aislamiento, depresión y una calidad de vida menguada.
- Las cicatrices pueden ser secas y ocasionar resequeidad o rupturas de la piel (ulceraciones).
- Las cicatrices son más sensibles al sol y a los productos químicos.

## Contracturas

Las contracturas pueden afectar su capacidad para moverse y darse cuidados. Si sus contracturas afectan a las piernas, le pueden dificultar el ponerse en cuclillas, sentarse, caminar o subir escaleras. Si sus contracturas afectan su tronco y brazos, usted puede tener dificultad para arreglarse, comer, vestirse y bañarse, así como para trabajar con las manos. Algunas contracturas son inevitables, pero muchas pueden prevenirse con la participación activa en un programa de rehabilitación. He aquí algunos recordatorios:

- Los estiramientos deben realizarse por lo menos un mínimo de 5 - 6 veces al día. Para facilitar el estiramiento, primero hidrate su cicatriz con un humectante recomendado por su médico.
- Su terapeuta puede hacerle un yeso o una férula para ayudar a colocar su cicatriz en una posición estirada. Es importante que use el yeso o la férula según se lo han prescrito y avisarle a su terapeuta si se vuelve doloroso o le provoca irritación de la piel.

- En la medida de lo posible, haga el máximo de cosas por cuenta propia, como el vestirse y arreglarse. Si bien esto puede tomarle más tiempo del acostumbrado, el movimiento y la actividad mejorarán su capacidad para moverse y darse cuidados.

## La picazón

Las quemaduras pueden dañar o destruir las glándulas sebáceas que normalmente evitan que la piel se reseque demasiado. Las quemaduras de espesor parcial tienen pocas glándulas sebáceas y las quemaduras de espesor total o los injertos de piel no tienen glándulas sebáceas. La falta de glándulas sebáceas produce cicatrices reseca que dan comezón.

Muchos pacientes experimentan picazón intensa después de sus quemaduras. Los estudios han demostrado que cuanto más extensa es la quemadura, tanto más probable es que la picazón sea un problema.

### **Pídale a su médico que le recomiende el humectante que es mejor para usted.**

Las cremas hidratantes con alto contenido de agua — como las que vienen en botella— por lo general penetran la piel con mayor rapidez y tendrán que ser aplicadas con más frecuencia. Las cremas hidratantes envasadas en un tubo o frasco generalmente son más espesas y contienen menos agua, por lo que hay que aplicarlas con menos frecuencia. Cerciórese de evitar los productos a los que usted puede ser alérgico, como las lociones perfumadas.

- Los humectantes pueden aplicarse con frecuencia a lo largo del día en todas las áreas curadas.
- Los humectantes deben aplicarse en capas finas y con masaje suave mientras las cicatrices sean más frágiles. A medida que maduren sus cicatrices, usted puede comenzar a aplicar más presión para ayudar a que la cicatriz se afloje a fin de que no sean tan rígidas.
- Trate de evitar remojar en baños de tina con agua caliente o de usar jabones perfumados ya que esto le reseca aún más la piel e incrementará la picazón.
- La picazón puede aliviarse un poco con prendas de presión y con antihistamínicos orales y tópicos. Hable con su médico acerca de cómo utilizar los antihistamínicos de forma segura.

- Nunca debe usar aceite mineral, vaselina o ungüentos antibióticos para hidratar la piel. Estos le pueden ocasionar una reacción alérgica y agrietamiento de la piel.

## Exposición al sol

Durante el proceso de curación hay que evitar exponer la cicatriz al sol. Las cicatrices que se decoloran y no han madurado se queman con facilidad. Si sale al sol, le recomendamos que:

- Planee realizar sus actividades temprano por la mañana o tarde por la noche cuando el sol es menos intenso.
- Utilice un protector solar con SPF de por lo menos 15 o lleve ropa protectora para minimizar la exposición de la piel.
- Aplique el protector solar a la cara cada dos horas mientras permanezca al exterior.

## Tratamiento de cicatrices hipertróficas

Usted necesitará trabajar muy de cerca con su equipo médico y de terapia para asegurarse de que sus cicatrices se curan lo más completamente posible. Se requiere del serio compromiso de parte suya y del miembro de su familia para seguir con el plan de tratamiento y garantizar el mejor resultado de la cicatriz.

Ningún tratamiento es ideal para el tratamiento de cicatrices. Durante muchos años, se pensaba que las prendas de presión personalizadas eran el mejor tratamiento para curar las cicatrices hipertróficas, pero la investigación reciente ha demostrado que las prendas de presión no hacen ninguna diferencia en cómo sanan las cicatrices.

- Si usted y su equipo médico se deciden por las **prendas de presión personalizadas**, éstas deben utilizarse 23 de las 24 horas del día. Aunque el uso de las prendas de presión no puede mejorar su cicatriz, sí puede disminuir la picazón y proteger la piel de lesiones. Algunos sobrevivientes de quemaduras también sienten que las prendas de presión lucen mejor que las propias cicatrices.

- **Las láminas de gel de silicona** son piezas de silicona de grado médico delgadas y flexibles que se colocan sobre las cicatrices y pueden disminuir la picazón y la resequedad. Generalmente son durables y cómodas de usar. Se pueden usar solas o debajo de las prendas de presión, de las férulas o del yeso. Algunas personas encuentran que son sensibles a la silicona, así que revise su piel con frecuencia para identificar cualquier posible irritación o erupciones cutáneas.
- Sus terapeutas podrán recomendar los **insertos hechos a la medida** para usarse con guantes, vendas de compresión o prendas personalizadas con el objeto de aumentar la presión sobre la cicatriz y mejorar la cicatrización. Estos insertos pueden estar hechos de distintas sustancias, desde la espuma suave hasta las de consistencia de goma.
- **El masaje puede ayudar a suavizar y desensibilizar la cicatriz.** Cuando se combina con estiramientos, el masaje puede volver la cicatriz más relajada, más suave y más cómoda. Hable con sus terapeutas para enterarse más sobre técnicas de masaje específicas.
- **El tratamiento quirúrgico** es también una opción si la cicatrización le impide realizar ciertas actividades. Es importante permanecer en contacto con su médico que está tratando la quemadura para que la evalúe.

## Heridas del tejido cicatricial

El tejido cicatricial es frágil y se daña o lesiona con facilidad. Una vez que hayan sanado sus principales quemaduras, la piel curada es vulnerable y puede experimentar agrietamientos o heridas. El frotamiento puede producir ampollas. Los golpes en la piel pueden producir desgarros de la piel o úlceras. Incluso a veces usted no notará que se ha dañado el tejido de la cicatriz, así que es importante que revise su piel a menudo. Por lo general, estas heridas se vuelven menos frecuentes con el tiempo a medida que sus cicatrices van madurando y se vuelven más resistentes a las lesiones.

## Ampollas

- Lo más común es que las ampollas se produzcan debido a una fuerza que corta o frota la cicatriz. Las ampollas se pueden producir a partir de la ropa que está demasiado apretada, el frotamiento que ocurre al ponerse sus prendas de presión, o por frotarse una quemadura que pica.
- Las ampollas deben perforarse y drenarse tan pronto como las note. Utilice una aguja estéril para hacer un pequeño orificio, escúrrala sobre un pedazo de gasa y luego ponga un poco de ungüento antibiótico en la zona.
- Si una ampolla se abre, puede ser necesario que la venda con un apósito no adherente. Las gasas de Adaptic o Xeroform son dos apósitos anti-adherentes que puede encontrar en las farmacias.
- No utilice vendajes adhesivos o cinta difícil de despegar porque su piel podría rasgarse al intentar retirarla.

## Desgarraduras de la piel

- Ocurren más a menudo al chocar con algo como una puerta, una encimera o un mueble. También se producen al rascarse.
- Si sangra la zona, ejerza presión firme sobre la herida durante unos 5 minutos hasta que el sangrado se detenga.
- Lave minuciosa y suavemente el área desgarrada con agua y jabón.
- Utilice una pequeña cantidad de pomada antibiótica y un vendaje antiadherente como el de Xeroform o Adaptic y deje que la herida cicatrice.
- Si el área circundante se ha enrojecido y está caliente, podría tener una infección. Póngase en contacto con su médico para una evaluación adicional.

## Ulceraciones

- Las ulceraciones son rasgaduras de la piel que normalmente se producen a través de las bandas del tejido cicatricial alrededor del hombro, la parte delantera del codo y la parte posterior de la rodilla.

- Estas áreas pueden ser difíciles de curar ya que los movimientos físicos como el ejercicio pueden causar que la herida se abra constantemente o se haga más grande.
- Mantenga la herida cubierta con una capa delgada de ungüento antibiótico, especialmente cuando haga ejercicio y estiramientos.
- Si la herida sigue abriéndose, se amplía o se profundiza, el médico puede recomendar una férula o un yeso de modo que el área de la herida se mantenga inmóvil durante uno o dos días.

## Reacciones alérgicas de la piel

- Cerciórese de informarle a su médico si tiene alguna alergia de la piel.
- Las reacciones alérgicas de la piel pueden darse por cambios en el tipo de loción o jabón que utiliza o el elástico en sus prendas de compresión.
- Si tiene una reacción alérgica cutánea, deje de usar jabones, lociones y ungüentos durante 2-3 días.
- Una vez que la reacción haya desaparecido, los jabones y cremas hidratantes pueden ser reintroducidas cada uno por separado.

## ¿Qué puede hacer?

- Involucrarse activamente en su recuperación, haciendo preguntas y participando en la toma de decisiones sobre su atención. Lleve una lista de preguntas o preocupaciones a sus citas médicas para que se las aclare su proveedor de atención médica.
- Mantener siempre la piel limpia y bien hidratada.
- Mantener su programa de ejercicios según lo recomendado por su médico.
- El dar masaje a sus cicatrices con loción las mantendrá hidratadas, las hará menos sensibles y facilitará sus estiramientos. También puede impedir la ruptura de la piel.

- Es importante seguir las instrucciones de sus proveedores respecto al uso de las prendas de presión, los insertos, las férulas o las láminas de gel de silicona. Si no le amoldan correctamente o le causan problemas como presión o rupturas de piel, infórmele al médico inmediatamente.

A menudo el proceso de curación puede parecer largo y frustrante para el sobreviviente de una quemadura y su familia. Si tiene inquietudes o preguntas sobre su proceso de curación o tratamientos, póngase en contacto con sus proveedores de atención médica.

**Recursos adicionales relativos a prendas y productos para cicatrices:** Para obtener mayor información sobre prendas de compresión, cuidado de heridas y productos para administrar la cicatriz, por favor contacte a su doctor o terapeuta quien le podrá dar su recomendación con base en sus necesidades específicas.

## Referencias

Anzarus, A., Olson, J., Singy, P., Rose, B., Tredget, E. (2009). The effectiveness of pressure garment therapy for the prevention of abnormal scarring after burn injury: a meta-analysis. *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*, 62.77-84.

Durani, P., McGrouther, D.A., Ferguson, M.W.J (2009) Current scales for assessing human scarring: A review. *Journal of Plastic, Reconstructive & Aesthetic Surgery*, 62.713-720.

Edwards, Jacky (2005) The use of silicone gel in hypertrophic scar management. *Journal of Community Nursing*, 19.12.18-20.

Esselman, Peter C (2007) Burn Rehabilitation: An Overview Archives of Physical Medicine and Rehabilitation, 88.2 S3-S6

Gabriel, Vincent (2011) Hypertrophic Scar Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America, 22,301-310.

Urioste, S., Arndt, K., Dover, J (1999) Keloids and Hypertrophic Scars: Review and Treatment Strategies. *Seminars in Cutaneous Medicine and Surgery*, 18.2.159171.

Williams, F., Knapp, D., Wallen, M (1998) Comparison of the characteristics and features of pressure garments used in the management of burn scars. *Burns*, 329-335.

## 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

Cuidado y manejo de la cicatriz después de una lesión por quemadura (*Wound Care and Scar Management after Burn Injury*) fue elaborada por Sandra Hall, PT, Karen Kowalske, MD, y Radha Holavanahalli, PhD., en colaboración con el centro Model Systems Knowledge Translation Center de la Universidad de Washington.

## Renuncia de responsabilidad

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