

Manejo de cicatrices

Masaje de cicatrices:

Las cicatrices forman parte del proceso normal de curación del cuerpo. Es normal que las cicatrices pasen por un período de transición a medida que se curan. El proceso de maduración de una cicatriz puede tardar entre 12 y 18 meses. El masaje puede ayudar a alisar y suavizar una cicatriz. Debe esperar entre 1 y 2 semanas para comenzar el masaje. Para masajear la cicatriz, lubrique las puntas de los dedos con Aquaphor o ScarEase y presione firmemente a lo largo de la cicatriz. Recomendamos usar Aquaphor durante las 2 primeras semanas y luego pasar al gel ScarEase. Puede continuar usando Aquaphor según sea necesario para mantener la cicatriz hidratada. Intente masajearla al menos 5 minutos, 3 veces al día.

Productos para la reducción de cicatrices:

En la actualidad, hay muchos productos para reducir las cicatrices en el mercado. Actualmente, los únicos métodos para reducir las cicatrices que han sido probados científicamente son el masaje de cicatrices y los productos a base de silicona.

Estos productos se pueden comprar sin receta médica o por internet y deben utilizarse solo en heridas cerradas. No los utilice en heridas abiertas que sangren o supuren.

Láminas de silicona para cicatrices:

- Se pueden usar varias veces hasta que dejen de adherirse.
- Se pueden quitar antes de ducharse o bañarse, limpiarlas suavemente con agua y jabón, dejar que se sequen y volver a colocarlas.

Gel de silicona para cicatrices:

- Aplíquelo en el área de la cicatriz dos veces al día y nuevamente después del baño o la ducha.
- Limpie el área de la cicatriz con agua y jabón suave y luego séquela.
- Con las yemas de los dedos, aplique una pequeña cantidad directamente sobre el área de la cicatriz. Con un movimiento circular desde el centro de la cicatriz hacia afuera, cúbrala de manera uniforme, superponiéndose aproximadamente 1/4 de pulgada. Limpie el exceso de gel.
- Úselo continuamente durante 8 a 12 semanas o según las indicaciones.



Manejo de cicatrices

Protección solar:

Otro factor importante para mejorar la cicatriz todo lo posible es la protección solar. Asegúrese de no exponerse de manera prolongada al sol y utilice una curita, un vendaje o un sombrero durante las primeras etapas de curación para evitar cambios no deseados en el color de la cicatriz. Cuando comience a masajear la cicatriz, podrá empezar a usar protector solar sobre ella.

Opciones de protector solar:

Para proteger la piel en proceso de curación y evitar que las cicatrices se oscurezcan o empeoren, es esencial aplicar protector solar a diario. Los mejores protectores solares para el cuidado de las cicatrices son los de amplio espectro, lo que significa que protegen contra los rayos UVA y UVB.

Para una protección óptima:

- Elija un protector solar que contenga óxido de zinc o dióxido de titanio ya que son bloqueadores físicos (minerales) suaves para la piel y ofrecen una alta protección UV.
- Puede usar loción o protector solar en aerosol, pero asegúrese de aplicarlo de manera generosa y uniforme. En el caso de los aerosoles, frote siempre después de la aplicación para asegurar una cobertura completa.
- Use un factor de protección solar (SPF) 30 o superior y vuelva a aplicarlo cada 2 horas, especialmente si está sudando o al aire libre.

