



CICATRICES

Cómo cuidarlas y atenuarlas

Son alteraciones de la apariencia dérmica causadas por un daño en la piel. Están asociadas al proceso natural de reparación de la zona afectada, el cual reemplaza la piel dañada por piel nueva.

¿Porqué se producen?

Algunos factores que las provocan son:

- * Accidentes
- * Quemaduras
- * Cortes
- * Ulceraciones
- * Procesos inflamatorios: acné, varicela, herpes
- * Cirugías

Su evolución depende de las causas, profundidad, tamaño, localización, tipo de tratamiento y predisposición genética.



EL ASPECTO FINAL DE LAS CICATRICES DEPENDE DE LOS CUIDADOS DE LA HERIDA DURANTE LA ETAPA DE REGENERACIÓN

Tipo de Cicatrices

Depende de las etapas y tiempos de cicatrización:

NORMALES

(antes de 6 meses)

Aplanadas, suaves, del color de la piel, no molestan y en ocasiones son imperceptibles

PATOLÓGICAS

(después de 6 meses)

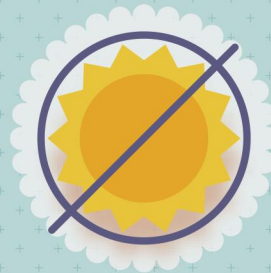
Elevadas, duras, de diferente coloración -rosado oscuro, rojo, marrón-, suelen picar, doler y alcanzar gran tamaño



Evitar la tensión de la zona afectada y/o actividades que estiren o ensanchen la cicatriz



Para evitar la hiperpigmentación de la cicatriz usar filtros solares de protección elevada o muy elevada



Evitar la exposición al sol durante varios meses, después de algún tipo de tratamiento. Exponer la cicatriz a la radiación solar puede empeorar su aspecto y retrasar su reparación



No manipular la zona afectada para prevenir la infección de lesiones



Evitar el contacto continuo de la cicatriz con el agua, ésta reblandece la lesión empeorando el proceso de cicatrización



Seguir el tratamiento asignado por el médico para lograr la mayor efectividad posible

Tratamientos



CREMAS, POMADAS O UNGÜENTOS TÓPICOS

- Aceleran y favorecen la regeneración dérmica mejorando el aspecto de las lesiones
 - Alivian la irritación y los síntomas
- Suelen aplicarse con masajes locales, 2 a 3 veces diarias, durante un mínimo de 2 meses

Preventiva

Medidas útiles para intervenir cicatrices inmaduras previniendo la aparición de cicatrices anormales, que suelen diagnosticarse después de 6 meses de evolución



MEDIDAS COMPRESIVAS Y OCLUSIVAS

- Aplanan y ablandan la cicatriz
- Se aplican de día y de noche, con intervalo mínimo de 18 horas, durante 3 meses
- Se utilizan planchas de silicona, vendas elásticas, tela microporosa de papel adherente, etc.



GEL DE SILICONA

Es oclusivo y se utiliza en quemaduras para acelerar la cicatrización, aplanar y mejorar la elasticidad de la cicatriz manteniéndola hidratada. Debe emplearse de día y de noche, durante un mínimo de 3 meses

Para las cicatrices patológicas

Debe estar a cargo de un profesional experto, ya que cada tipo de cicatriz (queloide, hipertrófica y atrófica) requerirá una terapia diferente:

- Cirugía
- Infiltraciones con corticoides o 5 fluoracilo
- Imiquimod local
- Crioterapia (quemar con frío)
- Radioterapia y láseres (como luz pulsada intensa)



Combinados

En la actualidad se tiende a aplicar terapias combinadas para optimizar los resultados