



TRATAMIENTO DE LAS CICATRICES

¿Por qué tratarlas?

Una cicatriz es una secuela tras una intervención quirúrgica. Como tal, es importante saber manejarla y tratarla. En caso contrario, podríamos sufrir consecuencias como dolor, adherencia del tejido circundante y restricciones de movilidad.

A nivel estético, tratarlas disminuye la percepción visual de las mismas.

Para ello, usaremos el **masaje cicatricial**.

¿Cuándo se puede realizar?

Para poder realizar el masaje cicatricial, la cicatriz ha de estar cerrada, sin ser costrosa. Tampoco pueden tener grapas o puntos o signos de infección como supuración o rojeces.

¿Durante cuánto tiempo se ha de realizar el masaje cicatricial?

La duración de cada sesión debe ser entre 3 y 10 minutos, 2 veces al día. También es importante que se realice todos los días.

¿Cómo realizar mi masaje?

- La piel debe estar limpia y seca. Sin cremas previas
- Podemos usar aceite de rosa de mosqueta, vaselina estéril o cualquier crema hidratante que esté aconsejada para nuestra piel (como ejemplo, los pacientes bajo efectos de radioterapia, podrán usar la crema para cuidado de la piel empleada en la radioterapia).
- Realizaremos un masaje profundo con la ayuda de los dedos índice y pulgar, colocados a ambos lados de la cicatriz para evitar adherencias. Realizamos un movimiento en “z” o “S”.

InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada



Es normal que el masaje resulte ligeramente doloroso y que después la zona quede enrojecida.