

CUIDADOS DE LA PIEL

- Puede **ducharse** o bañarse diariamente según sus preferencias utilizando un **jabón neutro**.



- **Si todavía tiene vendajes** o apósitos, lávese **sin retirarlos ni mojarlos**.



- Tras la higiene, realice un **secado cuidadoso** insistiendo en los pliegues cutáneos (axilas, ingles, dedos...).



- La piel que se ha quemado puede estar seca y ocasionar sensación de tirantez o rigidez. **Aplíquese crema hidratante** en una capa fina **al menos dos veces al día**. No es necesario utilizar productos específicos para quemaduras ni cremas muy grasas.

- **Si usted utiliza prendas de presoterapia**, espere unos minutos hasta la absorción de la crema antes de su colocación. **Tenga en cuenta que la efectividad de estas prendas depende del uso constante de las mismas.**

- **Si va a salir a la calle**, sustituya la crema hidratante por un **protector solar** con factor protector elevado y evite las **exposiciones prolongadas al sol**.

Estas medidas previenen la pigmentación de la piel y la aparición de manchas provocadas por la radiación solar sobre la piel que ha estado quemada. Mientras tenga áreas enrojecidas deberá usar el protector solar (meses e incluso años).



- La **ropa** en contacto con las zonas lesionadas debe ser **preferentemente de algodón**.



- **Evite los traumatismos y las rozaduras en las zonas afectadas**. La nueva piel es muy fina y tiende a romperse con mínimos golpes, apareciendo ampollas y/o heridas. Si esto ocurre, puede pinchar la ampolla para vaciarla, sin retirar la piel, y aplicar algún antiséptico.
- **No se alarme si las zonas curadas cambian de color (a rojas, violetas,...) con los cambios de temperatura**. Estos cambios son normales al principio y disminuyen con el tiempo.



MOVILIDAD

- Debe moverse y ejercitarse todo lo que pueda. Continúe realizando los ejercicios de rehabilitación de las zonas lesionadas que inició durante su estancia hospitalaria.

Mueva las articulaciones con frecuencia. La inmovilización prolongada de una articulación conlleva un retraso en la recuperación de su movilidad y la aparición de retracciones.

Por otro lado, la falta de movimientos favorece la aparición de trombos. Trate de mantener en alto las zonas afectadas cuando esté en reposo (p.ej.: piernas elevadas cuando esté sentado)



DOLOR



- En su informe de alta se especifica la **analgesia** que debe tomar si tiene dolor. Si no fuera suficiente, acuda a su médico de cabecera o comuníquelo en su próxima revisión. **La presencia de dolor no justifica la inmovilización.**

- La sensación de **picor o pinchazos** es normal. Se le irán pasando con el transcurso del tiempo. Si llega a ser molesta, comuníquelo en la próxima revisión.



OTRAS RECOMENDACIONES

- Acudirá a **revisiones** periódicas en la Consulta de Cirugía Plástica, previa petición de cita, o bien **al servicio de Urgencias si presentase cambios significativos en su estado general o en el de sus quemaduras**: temperatura mayor de 38º, supuración de las heridas, heridas malolientes, sangrado excesivo, etc.



Para más información consulte nuestra página web. <https://www.comunidad.madrid/hospital/getafe/profesionales/cirugia-plastica>