

## **INSTRUCCIONES DE CUIDADO DE CICATRIZ**

Cicatrices, ya sean causados por cirugía o traumatismo, toman un tiempo para sanar completamente. La aparición de cicatrices más continuará mejorando durante 6 a 12 meses. Inicialmente, una cicatriz tiende a ser color rosa o rojo en color y también tiende a tener irregularidades de la superficie. El color y el lumpiness una nueva incisión hacen más visible y como resolución estos problemas, se desvanece las cicatrices. Aunque la aparición de cicatrices mejora con el tiempo, hay cosas que usted puede hacer para conseguir cicatrices buscando mejor más rápido. Le sugerimos que a partir de estos tratamientos sobre una o dos semanas después de que las suturas se retiran.

### **MASAJE**

Masaje se ha demostrado para acelerar la remodelación del colágeno y, al hacerlo, suaviza los terrones y topetones de una incisión de nuevo. El masaje es simple de hacer. Se aplicará presión firme a la cicatriz con un dedo. Esta presión se debe aplicar tan firme como puede tolerar sin causar molestias. Se aplicará presión mientras se mueve el dedo en un movimiento circular. Después de 30 segundos de aplicar presión, mueva el dedo hacia abajo de la longitud de la cicatriz se repita hasta que el masaje ha sido aplicado a toda la longitud de la cicatriz. Esta rutina de masaje debe realizarse tres veces al día. Mayoría de los pacientes continuarán ver mejora con masaje durante al menos tres meses.

### **GEL DE SILICONA**

The application of silicone has also been shown to speed scar maturation. We recommend applying scar gel at bedtime. Most people continue seeing improvement with silicone for up to three months. Scar gel can be purchased at our office, by calling the phone number on the sample package, or through the website.