



INSTRUCCIONES PARA EL CUIDADO DE CICATRICES

Las cicatrices, ya sean causadas por cirugía o trauma, tardan mucho tiempo en sanar completamente. La aparición de la mayoría de las cicatrices continuará mejorando durante 6 a 12 meses. Inicialmente, una cicatriz tiende a ser de color rosa o rojo y tiende a tener irregularidades superficiales. Tanto el color como la bursidad de una nueva incisión la hacen más visible y, a medida que estos problemas se resuelven, las cicatrices se desvanecen. Aunque la apariencia de las cicatrices mejora con el tiempo, hay cosas que puedes hacer para que las cicatrices se vean mejor más rápido. Sugerimos comenzar estos tratamientos aproximadamente una o dos semanas después de que se retiran las suturas. Después de retirar las suturas, puede continuar la limpieza diaria y la aplicación de unguento antibiótico o vaselina durante aproximadamente una semana.

Masaje

Se ha demostrado que el masaje acelera la remodelación del colágeno y, al hacerlo, suaviza los bultos y golpes de una nueva incisión. El masaje es fácil de hacer. Se debe aplicar presión firme a la cicatriz con un dedo. Esta presión debe aplicarse tan firme como se puede tolerar sin causar molestias. Se debe aplicar presión al mover el dedo en un movimiento circular. Después de 30 segundos de aplicar presión, mueva el dedo hacia abajo a lo largo de la cicatriz y repita hasta que se haya aplicado el masaje toda la longitud de la cicatriz. Esta rutina de masaje debe realizarse tres veces al día. La mayoría de los pacientes continuarán mejorando con el masaje durante al menos tres meses.

ESTEROIDE TOPICAL

Una nueva cicatriz tiende a ser de color rosa o rojo. Un curso de aplicación de esteroides tópicos puede animar este tono rosa para desvanecerse. Recomendamos hidrocortisona y preferimos la fuerza de prescripción (2,5%). La hidrocortisona se debe aplicar una vez al día y la mayoría de los pacientes la aplican a la hora de acostarse. Sólo se necesita una pequeña cantidad de hidrocortisona con cada aplicación. Esteroides tópicos no deben utilizarse durante largos períodos de tiempo y recomendamos aplicarlo durante tres semanas.

GEL DE SILICONA

También se ha demostrado que la aplicación de silicona acelera la maduración de las cicatrices. Recomendamos aplicar Pure Scar Care, un adhesivo de silicona pegajoso. Por lo general, se recomienda el uso de silicona después de tres semanas de aplicación de esteroides tópicos. Al igual que la crema de esteroides, sugerimos aplicar una pequeña cantidad de gel de silicona a la hora de acostarse. La mayoría de las personas continúan viendo mejoría con silicona hasta por tres meses. Pure Scar Care se puede comprar en nuestra oficina..