Intermountain® Healthcare

Cuidado de heridas: *Instrucciones para el hogar*

¿Qué son las heridas crónicas?

Una herida es cualquier ruptura en la piel o los tejidos profundos. Todas las heridas sanan del mismo modo. Las heridas que no sanan fácilmente reciben el nombre de **heridas crónicas.** Ellas necesitan de cuidados especiales para sanar. Las heridas crónicas pueden deberse a:

- Heridas quirúrgicas que se abren de nuevo
- Piel que se rompe cuando existe mucha presión sobre un área con hueso (úlceras por presión)
- Lesión en los pies o piernas debido a mala circulación sanguínea (úlceras arteriales o venosas)
- Pérdida de circulación sanguínea y de sensibilidad debido a diabetes (úlceras diabéticas)

¿Por qué mi herida no sana más rápido?

En ocasiones, el problema se debe a la presencia de bacterias (gérmenes). Cuando se tiene una herida abierta, es fácil que las bacterias comunes de la piel entren en la herida. La presencia de bacterias en la herida se llama **contaminación.** No toda contaminación es dañina.

- Si hay bacterias en la herida, pero éstas no se están reproduciendo ni causando ningún problema, a esto se le llama **colonización.**
- Tener una **infección** significa que las bacterias se están reproduciendo, por lo que hay muchas más. Están invadiendo los tejidos blandos y evitando la curación.

Otros factores que retrasan la curación de las heridas incluyen:

- Mala nutrición
- Algunas enfermedades, tales como la diabetes o enfermedades del hígado, riñón o pulmones
- Algunos tratamientos, tales como quimioterapia o radiación
- Fumar
- Obesidad

Un apósito limpio mantendrá la herida caliente y húmeda y la protegerá de los gérmenes.

¿Cómo puedo ayudar a que mi herida sane?

Todas las heridas sanan de la misma manera. Primeramente, se comienza a crear tejido rojo nuevo debajo de la herida. Después, crece piel nueva desde los bordes y cubre el tejido rojo. Su herida sanará más rápidamente si usted crea el mejor entorno para el crecimiento de nuevos tejidos. Esto significa que debe mantener la herida **limpia, tibia y húmeda.** Esto es lo que debe hacer:

- **Lávese las manos.** Lavarse las manos es lo más importante que usted y los que lo cuidan pueden hacer para prevenir una infección. Usted puede lavarse las manos con agua y jabón, o con un jabón a base de alcohol. Lávese las manos antes y después de tocar la herida.
- **Mantenga un apósito limpio sobre la herida.** Los apósitos mantienen alejados los gérmenes y protegen la herida de lesiones. También ayudan a absorber el líquido que sale de la herida sin dañar la piel a su alrededor.
- **Sea cuidadoso.** Proteja la herida contra el trauma o las lesiones. No permita que nada toque o golpee la herida.
- **Coma bien.** El consumo de los alimentos adecuados le da a su cuerpo lo necesario para sanar. En la página 4 se presenta una lista de los alimentos que usted necesita comer para favorecer una buena cicatrización de la herida.

Cambiando de un apósito

Mantener un apósito limpio sobre la herida la ayudará a sanar. Sus proveedores de cuidados de la salud pueden mostrarle cómo cambiar el apósito e indicarle cuánto tiempo debe mantener cada apósito. Ellos le recomendarán los productos específicos que debe usar.

Preparación

- Limpie su área de trabajo
- Reúna todos los suministros (use los elementos marcados)

- ☐ Guantes no estériles
- ☐ Removedor de adhesivos
- ☐ Esponjas de gasa o almohadillas
- ☐ Solución salina estéril normal o _____
- ☐ Bolsa de basura de plástico
- ☐ Envoltura de gasa o apósito
- ☐ Tijeras
- ☐ Película para barrera cutánea que no produzca prurito
- ☐ Preparación de la piel
- ☐ Cinta adhesiva
- ☐ Otros apósitos: _____ _____ _____
- ☐ Medicamentos _____ _____

Acerca de la solución salina

La solución salina es agua salada estéril. Puede contener distintas cantidades de sal en ella. La solución salina "normal" tiene alrededor de 0.9% de sal. Usted puede prepararla o comprarla.

Preparación de la solución salina

- Consiga un recipiente limpio para almacenar y utensilios para mezclar. Lávelos en el lavavajillas o hiérvalos durante 5 minutos.
- Utilice 1 cuarto (4 tazas) de agua destilada o hierva 1 litro de agua del grifo durante 5 minutos. No use agua de pozo o agua de mar.
- Añada 2 cucharaditas de sal de mesa.
- Mezcle el agua y la sal hasta que la sal se disuelva completamente.
- Deje enfriar a temperatura ambiente antes de usar.

La solución salina puede ser almacenada a temperatura ambiente en una botella hermética de vidrio o de plástico. Se puede conservar hasta por una semana. Colóquele siempre un rótulo o etiqueta que incluya la fecha.

Al retirar el apósito, levante y jale la cinta paralelamente sobre la piel. No jale el apósito hacia arriba.

Retire el apósito usado

- Lávese las manos con jabón y agua tibia o con un jabón líquido a base de alcohol.
- Póngase los guantes si se recomiendan.
- Levante lentamente las esquinas o bordes del apósito o la cinta adhesiva. Si se pega a la piel, levante los bordes con un removedor de adhesivo, una gasa húmeda, o una toalla de papel húmeda.
- Mantenga presionada la piel que rodea la zona cubierta. Retire suave y lentamente la cinta adhesiva o el apósito. Jale la cinta paralelamente sobre la piel, y no tirando hacia arriba.
- Levante los bordes del apósito hacia el centro de la herida, y luego retire cuidadosamente el apósito de la herida.
- Si el apósito se pega a la herida, remójelo con solución salina para ayudar a aflojarlo.
- Deseche con cuidado el apósito en una bolsa de basura de plástico y ciérrela bien. Coloque la bolsa en una segunda bolsa de plástico y deséchela.
- Quítese los guantes y lávese las manos de nuevo.

Limpie la herida

Después de quitar el apósito, es posible que note una película gruesa, pegajosa y amarilla sobre su herida. Esto es bueno. Significa que el apósito está manteniendo la herida húmeda, lo que la ayuda a sanar. Lávela suavemente cuando cambie el apósito. Siga estos pasos:

- Póngase unos guantes nuevos.
- Coloque una toalla debajo de la herida.
- Moje una gasa, esponja o almohadilla con solución salina. Limpie suavemente la herida.
  - Comience en el centro de la herida. Limpie en círculos hacia afuera, hasta 1 pulgada (2.5 cm) más allá del borde de la herida. **No** limpie de los bordes exteriores de la herida hacia el centro. Esto podría propagar gérmenes a la herida.
  - Asegúrese de limpiar cualquier líquido que drene de la herida.
  - Deseche su paño o gasa y tome uno nuevo todas las veces que sea necesario.
- Lave la herida de nuevo con una gasa nueva para eliminar los residuos sueltos que no hayan sido retirados en la primera limpieza.
- Deseche los materiales de limpieza en la bolsa de basura de plástico.
- Seque la piel alrededor de la herida dándole toques suaves con una toalla suave y limpia.
- Revise la herida para detectar enrojecimiento, secreción, inflamación u olor.
  - El tejido nuevo en el fondo de la herida debería ser de color rojo claro o rosado y verse grumoso o brillante. No altere este tejido. Es muy frágil y puede sangrar fácilmente.

Coloque un apósito nuevo

- Abra el apósito nuevo y sáquelo del empaque. Toque únicamente los bordes del apósito. Si es necesario, córtelo al tamaño adecuado.
- Aplique una barrera cutánea alrededor de la herida.
- Centre cuidadosamente el apósito sobre la herida.
- Asegure el apósito en su lugar con cinta adhesiva.
- Quítese los guantes y lávese las manos.

¿Cuándo debo llamar a mis proveedores de cuidados de la salud?

Los siguientes síntomas pueden indicar que su herida está infectada y que usted necesita ponerse en contacto con su proveedor de cuidados de la salud:

- Aumento del dolor en el sitio de la herida
- Enrojecimiento o hinchazón alrededor o que se extiende desde la zona de la herida
- El sitio de la herida o la zona circundante se siente caliente al tacto
- Mal olor proveniente de la herida después de que se ha limpiado la herida
- Cualquier cambio en el color o la cantidad de drenaje de la herida
- Fiebre o escalofríos, náuseas o vómito

Instrucciones adicionales:

_____

_____

Para ponerse en contacto con su proveedor de cuidados de la salud, llame al:

_____

_____

Alimentación para promover la curación

El tener una herida impone exigencias adicionales a su cuerpo. Para que la herida sane, usted necesita ingerir más calorías y nutrientes. Las heridas se curan más rápidamente si usted come una buena cantidad de alimentos saludables. Si no hace esto, tardan más tiempo en sanar. Siga las siguientes normas para ayudar a que sane la herida.

- **Proteínas.** Las proteínas proporcionan material de construcción para la reparación de la piel y los músculos. Comer 3 a 4 porciones cada día (una porción es 3 a 4 onzas, o 85 a 115 gramos). Algunas buenas fuentes son:
  - Cualquier proteína animal magra, como la carne de res, cerdo, pollo o pescado
  - Los frijoles secos, guisantes (chícharos), lentejas, o tofu
  - Nueces, mantequilla de maní, semillas
  - Queso, yogur, o huevos
- **Carbohidratos.** Los carbohidratos aportan la energía que su cuerpo necesita para sanar. Algunas buenas opciones son:
  - Panes integrales y cereales
  - Papas, arroz o pasta
  - Una variedad de frutas y vegetales
  - Alimentos con vitamina A, tales como las frutas y verduras de color naranja brillante y los vegetales de hojas verdes
  - Alimentos con vitamina C, como cítricos, pimientos, tomates, fresas, melón y brócoli
  - **Si tiene diabetes,** siga cuidadosamente las recomendaciones de dieta y medicamentos para esta enfermedad. Consulte a su nutriólogo (dietista) u otro proveedor de los cuidados de la salud si sus heridas no están sanando.
- **Leche y productos lácteos.** Estas son buenas fuentes de carbohidratos y proteínas. A menos que su médico le indique no consumir productos lácteos, asegúrese de incluir al menos 3 porciones por día. Una porción de leche o yogur es una taza. Puede sustituir la leche normal por leche de soya.
- **Agua.** El agua restituye el líquido perdido en las heridas que drenan. Asegúrese de beber por lo menos 6 a 8 vasos de líquidos al día, a menos que su médico le indique que no lo haga.

Asegúrese de comer una buena cantidad alimentos saludables.

Algunas personas tienen dificultad para comer lo suficiente durante las comidas para promover la curación de las heridas. Éstos son algunos consejos que pueden ayudarle:

- **Coma porciones más pequeñas con mayor frecuencia.** Puede resultar más fácil hacer 6 comidas pequeñas por día en vez de 3 comidas más grandes.
- **Coma bocadillos saludables.** Usted puede ayudar a obtener la nutrición que necesita de los refrigerios entre comidas a base de bocadillos saludables tales como:
  - Queso y galletas saladas
  - Queso cottage y fruta
  - La mitad de un sándwich y un pequeño trozo de fruta
  - Mantequilla de maní y manzanas en rodajas
  - Barras de granola y frutas frescas
- **Vitaminas y minerales.** Usted puede obtener la mayor parte de las vitaminas y minerales que necesita si consume una dieta bien equilibrada, como se describe más arriba. Asegúrese de comer al menos una porción por día de carne roja, cereales fortificados o verduras de hojas verde oscuro.

  Su médico o nutriólogo (dietista) podría recomendarle un complemento multivitamínico diario si usted no está comiendo por lo menos 5 porciones diarias de frutas y verduras. Sólo tome otras vitaminas y minerales si se lo indica su proveedor de los cuidados de la salud.

  Si necesita ayuda adicional para ingerir suficientes calorías y proteínas en su dieta, por favor comuníquese con una dietista. Sus proveedores de cuidados de la salud pueden ayudarle a elegir el suplemento indicado.

Instrucciones especiales:

- **Dieta especial.** Algunas personas necesitan seguir dietas especiales para problemas médicos específicos. Sus proveedores de los cuidados de la salud pueden decirle si usted debe hacer esto.
- Instrucciones especiales de sus proveedores de los cuidados de la salud:

_____

_____

© 2009 - 2014 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org. Patient and Provider Publications 801-442-2963 FS127S - 07/14** (Spanish translation 09/09 - 11/11 by Lingotek, Inc.)