



Información sobre heridas

- ◆ Si usted tiene una herida, puede que tenga algunas preguntas sobre el cuidado de su herida
- ◆ Esta guía le ofrece información para ayudarle a comprender mejor la curación de una herida. Para mayor información, consulte a su profesional de salud

¿Qué es una herida?

Una herida es una lesión en la piel. Cuando la piel está lesionada o lastimada las capas subyacentes de la piel pueden quedar expuestas. Una vez que la piel está lesionada, esta pierde la capacidad de proteger el cuerpo. Esta capacidad protectora es muy importante porque la piel es nuestra barrera contra las infecciones.

¿Qué puede causar una herida?

Las heridas pueden tener diferentes causas, tales como:

- ◆ **Flujo sanguíneo insuficiente**
 - ◆ Una úlcera en la vena de una pierna podría ser un ejemplo
- ◆ **Diabetes**
 - ◆ Las heridas pueden aparecer en la planta del pie. Pueden empezar como una grieta o una pequeña fisura en la piel.
- ◆ **Una úlcera por presión** (también conocidas como llagas de cama)
 - ◆ Heridas producidas por presión excesiva sobre la piel y el cuerpo.
- ◆ **Accidentes**
 - ◆ Punciones, cortaduras, raspaduras, laceraciones, y desgarros de la piel
- ◆ **Incisiones quirúrgicas**
- ◆ **Quemaduras**

Si usted no está seguro sobre el origen de su herida hable con su profesional de salud.

¿Cómo se cura una herida?

Una herida se cura mediante una serie de acciones complejas:

Al lesionarse, la cantidad de sangre que va hacia la herida aumenta para combatir la infección y producir células nuevas. Las células nuevas ayudan con el crecimiento del tejido nuevo que rellenará la herida, y creará una capa de piel nueva. Este proceso de curación puede llevar semanas o meses y puede verse afectado por su estado de salud general.

Mientras su herida está en proceso de curación, usted tendrá un vendaje que cubrirá su herida. Es importante mantener el vendaje sobre su herida por varias razones:

- ◆ El vendaje protegerá la herida de las bacterias y gérmenes
- ◆ El vendaje absorberá la supuración de la herida
- ◆ El vendaje ayudará a mantener su herida húmeda
 - ◆ La humedad ayuda a que la herida cure más rápidamente

¿Qué ayuda a la curación de una herida?

Siga las indicaciones de su médico o profesional de salud respecto al cuidado de su herida.

- ◆ Mantenga su herida limpia y cubierta con el vendaje indicado. Cambie el vendaje de su herida según fue recomendado. Siempre lave sus manos antes y después de los cambios del vendaje. Se deben usar guantes cuando la herida está supurando o infectada para su protección y de quienes lo rodean
- ◆ Alimentarse en forma correcta es muy importante para el proceso de curación de la herida. Usted puede ayudar con la curación de su herida asegurándose que su comida tiene suficientes calorías, proteínas, vitaminas, y minerales. Las carnes, quesos, huevos, frijoles, nueces, y pescado son buenas fuentes de proteínas que ayudan al cuerpo con la formación de tejidos nuevos. Hable con su médico sobre la dieta indicada para usted.
- ◆ Fumar hace que el proceso de curación sea más lento. Si usted fuma, intente de dejar de fumar o fumar menos. El fumar provoca que los pequeños vasos sanguíneos se contraigan o empequeñezcan, pudiendo disminuir las cantidades de oxígeno y nutrientes que fluyen hacia la herida.
- ◆ Tome sus medicamentos de acuerdo a las indicaciones de su médico.
- ◆ Evite poner presión sobre su herida. Si usted tiene que sentarse o recostarse sobre su herida, asegúrese de cambiar posiciones frecuentemente.



CUANDO DEBE LLAMAR A SU PROFESIONAL DE SALUD (médico, enfermera, terapeuta)

- Cualquier cambio en la herida que le preocupe.
- Si aumenta la supuración en la herida.
- Si usted experimenta un aumento repentino del dolor o un dolor nuevo en la herida.
- Si el área alrededor de la herida se torna roja, se inflama, o duele al tocarla.
- Si la herida cambia de un color rosado o rojo a un color marrón o negro.
- Si usted tiene fiebre o si el olor de la herida empeora
- Si usted tiene preguntas.

NOTA: Las recomendaciones e información incluidas en esta material no deben considerarse un reemplazo del diagnóstico médico y/o consejos médicos. Lea el folleto que viene en el interior del empaque para instrucciones y precauciones completas. Contacte a su profesional de salud con preguntas sobre el cuidado o condición de su herida.