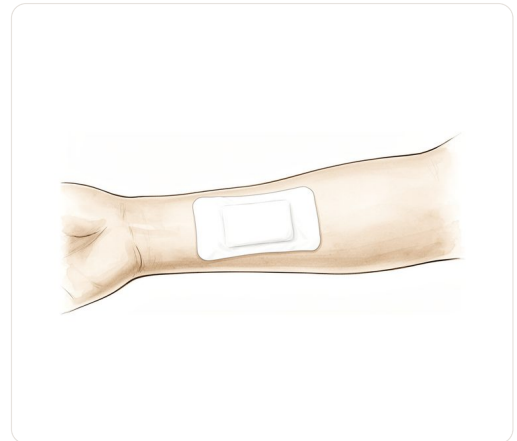


Cuidado de su herida

Marcar el borde de la zona enrojecida con un bolígrafo es una de las formas más sencillas de vigilar una herida en busca de una infección temprana: si la línea se extiende hacia afuera en el transcurso de un día, comuníquese con el equipo.

Kieran Hirpara © ① ④ 4.0



Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

Una herida limpia y en proceso de cicatrización constituye la base para una buena recuperación. Las dos primeras semanas después de la cirugía son el período en que la herida es más vulnerable a infecciones y a abrirse si se tira o estira. Si tiene alguna duda respecto a su herida, no dude en contactarnos; suele ser útil tomar una fotografía de la herida y enviarla por correo electrónico para su evaluación.

Qué esperar

La hinchazón después de una cirugía de miembro superior suele generar preocupación, pero es algo normal. Tras una cirugía de la mano o el brazo, todo el brazo puede hincharse; tras una cirugía de hombro, también se hinchan el brazo y la mano. Según la gravedad de la lesión y el tipo de cirugía, la hinchazón puede persistir desde varias semanas hasta varios meses. Si la hinchazón persiste, no mejora o provoca rigidez, comuníquese con el consultorio para recibir orientación.

Las heridas pueden supurar o sangrar durante unos días, especialmente las heridas en la mano y las heridas producidas mediante artroscopia de hombro. Por lo general, la supuración se detiene alrededor del día 3–5; si persiste después de ese momento, deberá llamar al consultorio.

Al principio, algunas zonas del brazo o la mano pueden sentirse entumecidas. El anestésico local aplicado en la herida suele dejar de hacer efecto en unas 6–12 horas; en casos excepcionales, este efecto puede durar hasta 2–3 días. Lo mismo ocurre con el entumecimiento provocado por el bloqueo nervioso del hombro.

Vendajes

Al darte de alta del hospital, ya tendrás un vendaje colocado. Por regla general, **no lo toques**: un vendaje funciona mejor si no se manipula, y la mayoría permanecen en su lugar hasta la revisión de la herida. La excepción son aquellos vendajes que se hayan ensuciado o empapado de sangre; en ese caso deben reemplazarse

(en la mayoría de las farmacias hay vendajes impermeables de repuesto). Si no estás seguro de si un vendaje necesita cambiarse, envíanos una foto antes de tocarlo.

El tipo de vendaje dependerá de la intervención quirúrgica:

- **Cirugía de mano y codo:** normalmente un vendaje de lana y crepé con un apósito debajo. El vendaje puede retirarse transcurridas 48–72 horas; el apósito permanece hasta aproximadamente el día 10. **Mantén secos los vendajes de mano y codo** hasta la revisión de la herida.
- **Cirugía artroscópica de hombro:** varios apósitos impermeables de pequeño tamaño, que deben permanecer en su lugar durante 10 días.
- **Prótesis de hombro:** un único vendaje largo que debe durar 10–14 días. Si necesitas cambiarlo (sobre todo si persiste alguna secreción después de 2–3 días), ponte en contacto con nosotros para consultarlo. Transcurridos 10–14 días puede retirarse; sin embargo, si resulta cómodo, puede permanecer más tiempo.

Ducharse

Después de una **cirugía de hombro**, los vendajes son impermeables, por lo que puede ducharse desde el primer día: deje que el agua corra sobre el vendaje, pero no lo deje en remojo ni lo frote.

Después de una **cirugía de mano o codo**, mantenga los vendajes secos hasta su revisión de la herida: introduzca el brazo en una bolsa de plástico y cierre la bolsa con cinta adhesiva mientras se ducha, o utilice una funda protectora para ducharse que se vende en la farmacia.

No debe tomar baños, nadar ni usar spas hasta que la herida haya cicatrizado por completo (típicamente 2–3 semanas); además, evite cualquier actividad que pueda mojar o ensuciar la herida.

Puntos de sutura

La mayoría de las heridas se cierran con puntos de sutura reabsorbibles. Algunos de estos puntos se colocan debajo de la piel, dejando una pequeña “cola” en cada extremo de la herida; la parte enterrada no necesita retirarse, y las colas visibles se pueden cortar a ras de piel después de unos 10 días. Otros métodos emplean pequeñas tiras de plástico llamadas Steri-Strips, que se desprenden solas al cabo de 1–2 semanas. En el caso de heridas más grandes, es posible que sea necesario retirar los puntos durante la revisión de la herida. Si no puede acudir a nuestra clínica de curas, su médico de cabecera normalmente estará dispuesto a cortar o retirar los puntos por usted.

Su seguimiento

El personal del consultorio se pondrá en contacto con usted dos o tres días después de la operación para informarle los detalles de sus citas de seguimiento. El patrón habitual es el siguiente:

- **Revisión de la herida a las 1–2 semanas** con la enfermera del consultorio. Si vive fuera de la ciudad, quizás le resulte más cómodo acudir a su médico de cabecera para el cuidado de la herida; no olvide llevar su resumen de alta, donde figuran los detalles de la operación.
- **Revisión postoperatoria con el Dr. Hirpara a las 6–8 semanas:** podría ser antes si la herida requiere una supervisión más estrecha.
- En el caso de **operaciones de dedos y tendones** (enfermedad de Dupuytren, fracturas de dedos, reparación de tendones y similares), normalmente se deriva al paciente a un **terapeuta de mano**, quien se encarga de todo: cuidado de la herida, retirada de puntos, manejo de cicatrices y rehabilitación. La terapia de mano solo está disponible en algunas localidades del centro de Queensland; donde no haya terapeuta de mano, un fisioterapeuta asume la rehabilitación y la enfermera del consultorio (o su médico de cabecera) se encarga del cuidado de la herida.

Signos de una cicatrización normal

Durante los primeros días, puede esperar lo siguiente:

- Enrojecimiento leve alrededor de los bordes de la herida
- Una pequeña cantidad de líquido transparente o rosado que empapa el vendaje
- Sensación de tirantez, picazón o “cosquilleo” a medida que los nervios se reconectan
- Moretones alrededor de la herida, que a veces se extienden hacia el brazo

En las siguientes semanas, la cicatriz estará elevada, rosada y firme; con el tiempo se aplanará y aclarará a lo largo de 6–12 meses.

Señales de que algo no va bien: llámenos

- Enrojecimiento que se extiende más allá de los bordes de la herida
- La herida se siente caliente al tacto
- Secreción de color amarillo, verde o con olor desagradable
- Dolor que aumenta en lugar de disminuir después de los primeros días
- Fiebre (temperatura superior a 38 °C)
- La herida se abre

Todos estos pueden ser signos tempranos de infección. No espere a su cita programada; llámenos de inmediato.

Cuidado de las cicatrices una vez curada la herida

Una vez retirados los puntos y cuando la herida esté seca y cerrada (usualmente de dos a cuatro semanas después de la cirugía), se puede comenzar el masaje de la cicatriz:

- **5–10 minutos, dos veces al día.** Durante las primeras 2–4 semanas, masajee a lo largo de la línea de la incisión; después, en todas direcciones.
- Aplique presión suficiente para que la cicatriz pase del color rosado a un tono pálido, pero sin causar dolor. No masajee una cicatriz que esté abierta o presente signos de infección.
- El masaje también actúa como **desensibilización**: es normal que una cicatriz reciente sea muy sensible al tacto; el contacto frecuente ayuda a normalizar esa sensibilidad.
- Un hidratante neutro y sin fragancia (como sorboleno, crema de vitamina E o aloe vera) suaviza la cicatriz y facilita el masaje.
- Si la cicatriz está elevada, colocar una tira de cinta Fixomull o Hypafix sobre la línea de la incisión durante hasta 2 semanas (cambiándola diariamente; puede masajear por encima de la cinta) ayuda a aplanarla. La mayoría de las farmacias lo tienen disponible.
- **La protección solar es esencial:** una cicatriz reciente se quema fácilmente y la exposición al sol puede oscurecerla de forma permanente. Durante el primer año, cúbrala con protector solar SPF 30 o superior, óxido de zinc, ropa o manteniéndola a la sombra.

Continúe masajeando a diario hasta que la cicatriz adquiera un color pálido, se vuelva suave y plana.