



GUÍA PARA EL CORRECTO CUIDADO DE LAS HERIDAS

Elaborada por PiC Solution y la Sociedad
Española de Heridas (SEHER)

Índice

1. Introducción

2. ¿Qué es una herida?

A. Definición

B. Tipología

3. ¿Cómo debe curarse?

A. Falsos mitos populares

B. Decálogo de actuación

C. Apósitos de CAH en el ámbito doméstico

1. Introducción

Las heridas son las lesiones más comunes que cualquier persona puede sufrir alguna vez en su vida. Es por ello que para todos es primordial saber valorarlas, diferenciarlas y abordarlas/curarlas correctamente, ya que hacerlo de forma errónea puede conllevar un importante riesgo de infección en las mismas, así como problemas de mayor importancia.

En este sentido, hoy en día aún permanecen vivas falsas creencias populares sobre el cuidado de las heridas, que se han ido heredando de generación en generación y que, en muchas ocasiones, provocan complicaciones innecesarias por su incorrecto tratamiento.

PiC Solution, marca especializada en productos para el cuidado de la salud, y la Sociedad Española de Heridas (SEHER) han querido aportar algo de luz en este tema elaborando la presente guía, cuyo principal objetivo es desmitificar esas falsas creencias y establecer unas pautas a seguir cuando nos enfrentamos a una herida.

2. ¿Qué es una herida?

Una herida es aquella lesión que tiene como característica principal la de interferir en la integridad de la piel, pudiendo ser producida de manera habitual por agentes externos (cristal, piedra, cuchillo, clavo, zapato, etc...) o en algunas ocasiones por agentes internos (rotura de hueso, prótesis metálica, etc.)

También tenemos que considerar que la herida no siempre es abierta y sangra al exterior, habiendo ocasiones en las que es cerrada (ampollas, hematomas).

Por tanto las heridas pueden ser:

- Abiertas
- Cerradas
- Simples
- Complicadas

Y según su causa:

- Punzantes
- Punzocortantes
- Laceraciones
- Amputaciones
- Magulladuras
- Cortantes
- Abrasiones
- Avulsiones
- Contusiones
- Aplastamientos

Sabiendo todo esto nuestro siguiente paso debe responder a la pregunta.

3. ¿Cómo curar una herida?

A. Mitos y Realidades.

A lo largo de nuestra vida seguro que hemos oído y seguiremos oyendo distintas afirmaciones que, lejos de ser ciertas o ayudar a una rápida y segura cicatrización, llegan a originar el efecto contrario, entre ellas podríamos destacar:

“No hay que hacer nada, es un rasguño sin importancia”

No es cierto, todas las heridas precisan de atención por su posible sangrado, dolor y, sobre todo, riesgo de infección. Si no actuamos puede llegar a complicarse y, siendo una herida menor, originar un problema mayor.

“Las heridas pequeñas no es necesario lavarlas”

Otro tremendo error pues cualquier tipo de herida necesita de un lavado sencillo para evitar el riesgo de infección.

“Si se lava con jabón de sosa, cura antes”

Falso. El jabón casero es bueno para lavar materiales inertes, al usarlo en el cuerpo humano seca la piel y altera la flora habitual encargada de mantener el pH ácido de la misma que nos protege de las infecciones.

“Deja que se haga costra, cura más rápido”

No es conveniente pues la costra no es ni más ni menos que el depósito de sangre y tejido muerto que, al secarse, retrasa la cicatrización y puede facilitar su infección, sobre todo porque se ha demostrado que una herida curada en ambiente húmedo cicatriza más rápido que en ambiente seco.

“Con curar una vez en semana vale”

Depende, pues cada herida tiene unas características únicas y diferentes a las demás que hacen que tengamos que adaptar tanto el tipo de material como el espaciamiento de las curas a unas variables a vigilar como son: cantidad de exudado, dolor, infección, tipo de apósito, etc.

“Las heridas al aire curan mejor”

Falso, la herida debe permanecer cubierta y si es posible con un apósito de cura en

ambiente húmedo (CAH) y anatómicamente adaptado, pues es el sistema que mejor replica las condiciones fisiológicas de la piel sana.

“El sol ayuda a cicatrizar antes las heridas”

Erróneo, el efecto de los rayos solares puede producir una inflamación de la zona herida así como consecuencias negativas en la cicatrización, de hecho se aconseja el uso de cremas protectoras solares en abundancia tanto en la cicatriz obtenida como en la zona que la rodea.

“Usar remedios caseros es lo que mejor funciona”

No es aconsejable la utilización de remedios caseros (emplastes, fomentos, barro, crema dental,...etc.), pues no tenemos evidencias de que éstos en la situación abordada puedan solucionarla sin problemas, lo mejor es utilizar productos sanitarios de cura en ambiente húmedo (CAH), respaldados por evidencia científica, para lograr una correcta cicatrización de la herida, sin complicaciones.

B. Decálogo de actuación

- 1.- **Valorar la gravedad de la herida** de manera inmediata para determinar si podemos abordarla nosotros mismos o necesitamos trasladarnos o trasladar al paciente a un centro de salud.
- 2.- Buscar un **lugar adecuado** donde poder tratar la herida de la persona afectada.
- 3.- **Lavarnos de forma exhaustiva las manos** para prevenir una posible infección en la herida durante su manipulación.
- 4.- **Detener la hemorragia** en la herida si la hubiera. Para controlar la hemorragia cuando ésta es leve, presionaremos sobre la zona herida sangrante con una gasa o, en su defecto, el material más limpio del que podamos disponer, hasta lograr que se forme el coagulo y cese la misma (si es en una extremidad, podremos elevar la misma para disminuir el flujo sanguíneo como ayuda).
- 5.- **Limpiar de forma integral la herida y sus alrededores**, intentando empezar por el centro de la lesión y hacia los bordes. Lo haremos con Suero Fisiológico, solución estéril ó agua de grifo limpia a chorro, de manera que facilitemos el arrastre de todos los restos de suciedad y cuerpos extraños que hubiera en la superficie de la lesión.
- 6.- **Aplicar antisépticos**, preferiblemente del tipo Clorhexidina ó, en su defecto, Povidona Yodada diluida para desinfectar la lesión y sus alrededores sin afectar el

tejido sano. A continuación, secaremos la herida cuidadosamente.

7.- **Cubrir la herida con un apósito de cura en ambiente húmedo – CAH**, anatómicamente adaptado, que replicará las condiciones fisiológicas de la piel sana en la zona de la lesión, permitiendo a las células moverse, crecer y dividirse de forma muy rápida, acelerando la cura de la herida y evitando la formación de costra, que en ocasiones, trae como consecuencia la aparición de infecciones.

El apósito deberá ser mantenido según las indicaciones del mismo y las características de la herida, pudiendo llegar a mantenerse en algunas situaciones entre 5 y 7 días (sin riesgo de infección). Además nos permitirá la visualización y monitorización de la herida desde el exterior.

8.- **Tratar el dolor** si lo hubiera mediante un manejo suave de la herida y si fuese necesario con analgésicos de primera elección (Paracetamol). A nivel local, apósitos de cura en ambiente húmedo de última generación proporcionan un frescor y alivio del dolor inmediato.

9.- **Vigilar la evolución de la herida** durante las 24-48h siguientes para detectar rápidamente si hubiera signos clínicos de infección (rubor, tumor, calor y dolor),

10.- **Realizar las curas** requeridas según las indicaciones del producto sanitario utilizado y las necesidades de la herida.

C. Apósitos de CAH en el ámbito doméstico

MySkin es un apósito de CAH con la más innovadora tecnología (Profast Technology®) testada y comprobada a nivel profesional, que permite actuar con las máximas garantías como si se tratase de una segunda piel. Su utilización sobre la herida permite obtener alivio del dolor y frescor inmediato. Ofrece un colchón (hidrogel) que protege la zona de micro impactos, ayuda a la absorción del exudado y además permite espaciar las curas durante varios días.

Es un apósito fácilmente adaptable a la zona anatómica lesionada (dedos, mano, codo, rodilla, etc.) y muy sencillo en su manejo, aplicación y retirada. Es estéril, transpirable e impermeable al agua, la suciedad y las bacterias, lo que disminuye el porcentaje de infección de la herida y reduce el riesgo de aparición de las antiestéticas cicatrices.