



GUÍA PARA EL CORRECTO CUIDADO DE LAS QUEMADURAS

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

Índice

1. Introducción

2. ¿Qué es una quemadura?

- A. Tipologías más frecuentes en la actividad diaria
- B. Quemaduras que deben tratarse en un centro médico especializado

3. ¿Cómo debe curarse una quemadura en casa?

- A. Qué hacer inmediatamente tras una quemadura
- B. Falsos mitos populares
- C. Apósitos de CAH en el ámbito doméstico

1. Introducción

Las quemaduras, al igual que en el caso de las heridas, pueden producirse de manera habitual a lo largo de nuestra vida. Es importante conocer unas nociones básicas que nos permitan valorarlas y, dependiendo de la gravedad de las mismas, saber si podemos abordarlas en nuestro propio domicilio o es necesario acudir a un centro médico especializado para que puedan tratarlas correctamente.

Alrededor del 60% de las quemaduras que se atienden en los hospitales se producen en el ámbito doméstico, ya que en el hogar se dan una serie de circunstancias que hacen que se convierta en un lugar con un nivel de peligro alto, sobre todo para niños pequeños y ancianos, que permanecen largos periodos de tiempo dentro de él, siendo los dos grupos de población de mayor riesgo para sufrir quemaduras.

Por otro lado, en el hogar se realizan una serie de actividades, tales como el cocinado, baños con agua caliente, limpieza con sustancias corrosivas, etc. y se usan utensilios potencialmente peligrosos (electrodomésticos, generadores de calor, fuentes de electricidad, etc.) que pueden resultar fácilmente, si no se toman las medidas de precaución adecuadas, la causa de una quemadura.

El tratamiento correcto de una quemadura, sea de la gravedad que sea, favorecerá su curación y evitará la aparición de infecciones o posibles complicaciones posteriores. Por otro lado, cabe destacar que en el caso de las quemaduras, también existen falsas creencias populares que han ido transmitiéndose de generación en generación y que, sin tener ninguna base científica, se han ido implantando en nuestra cultura.

Precisamente, con el objetivo de desmitificar estas creencias erróneas y establecer unas pautas claras de actuación a la hora de enfrentarnos a una quemadura, PiC Solution, marca especializada en productos para el cuidado de la salud, y la Sociedad Española de Heridas (SEHER) han elaborado la presente guía.

2. ¿Qué es una quemadura?

Una quemadura es una lesión de la piel provocada por el calor, el frío, la electricidad o una sustancia química.

La gravedad de una quemadura depende de la capacidad “quemante” del agente productor y del tiempo durante el cual la piel se mantiene en contacto con él.

A. Tipologías más frecuentes en la actividad diaria

Las quemaduras más frecuentes son las denominadas de primer o segundo grado.

Las quemaduras de primer grado suelen producirse por la exposición al sol y se caracterizan por el enrojecimiento de la piel y el dolor.

Las quemaduras de segundo grado suelen producirse por la acción de líquidos calientes (agua hirviendo, aceite caliente,...) o el contacto con sólidos calientes (plancha, utensilios de cocina,...). Se caracterizan por la aparición de ampollas y ser muy dolorosas.

B. Quemaduras que deben tratarse en un centro médico especializado

Dependiendo de la gravedad de la quemadura será necesario asistir con carácter de urgencia a un centro médico especializado. Los siguientes casos nos servirán de indicadores claros para identificar en qué situaciones será necesario tratar la quemadura directamente por un profesional médico:

- Las quemaduras extensas, que abarquen más de la superficie equivalente a superponer cinco veces la palma de la mano sobre la zona quemada
- Las quemaduras eléctricas
- Cuando durante el accidente se han inhalado humos
- Las quemaduras en cara, manos, pies o genitales
- Cuando se hayan ingerido sustancias químicas
- Cuando el accidentado sufra alguna enfermedad grave o sea anciano.

3. ¿Cómo debe curarse una quemadura en casa?

A. ¿Qué hacer inmediatamente tras una quemadura?

Como regla general, hay que detener el contacto entre el agente quemante y el cuerpo. En caso de quemaduras solares, evitar la exposición al sol. En caso de quemaduras por líquidos o sólidos calientes, hay que separar inmediatamente la zona quemada de los mismos.

A continuación, hay que enfriar la zona del cuerpo quemada. Para ello el método más

eficaz es la aplicación de abundante agua a la temperatura que sale del grifo o la ducha (fríos, por supuesto). Conviene mantener durante un buen rato la zona quemada irrigada por agua, con lo que se logrará un gran alivio del dolor.

Se recomienda no poner sobre una quemadura ningún producto o sustancia que retrase la cicatrización o contribuya a una posible infección. En este sentido, tras los primeros momentos y una vez enfriada la quemadura, es conveniente cubrirla con algún material que cumpla los siguientes requisitos:

- Alivio del dolor
- Facilitador de la cicatrización
- Que impida la infección

B. Falsos mitos populares

Tal y como comentábamos en la introducción de dicha guía, existen en nuestra cultura falsas creencias sobre el cuidado de las quemaduras, que sin ninguna base científica, han ido calando y transmitiéndose de generaciones en generaciones. La aplicación de este tipo de cuidados para quemaduras, puede retrasar la cicatrización, provocar una infección o incluso generar complicaciones de mayor gravedad a posteriori.

A continuación, exponemos algunas de estas creencias más populares:

Poner pasta de dientes

El efecto teóricamente beneficioso de la pasta dental es su capacidad “refrescante” gracias al mentol que muchas llevan en su composición. Esto es muy pasajero y no compensa los perjuicios: posibilidad de infección, dificultad para retirar la pasta y evaluar la quemadura, etc.

Hay que dejar la quemadura al aire para que se oreé

Como en toda herida, si una quemadura se deja al aire se formará una costra que dificultará su cicatrización. Lo recomendable es ocluir la quemadura con un apósito que favorezca la cura en ambiente húmedo y alivie el dolor.

El sol favorece la cicatrización de una quemadura

En las primeras fases el calor del sol favorecerá la formación de costra y retrasará por tanto su cicatrización. Cuando la quemadura ya esté cicatrizada, la acción de los rayos ultravioleta hará que la piel se pigmente resultando en una zona de coloración más

oscura.

No hay que tocar las ampollas

El líquido contenido en el interior de las ampollas se encuentra siempre contaminado por los gérmenes que se encuentran en los fondos de los folículos pilosebáceos. Por ello es recomendable al menos pinchar la ampolla y vaciarla. La piel se puede mantener a modo de apósito temporal que reducirá el dolor. Pero en el momento que la piel de la ampolla se vea suelta conviene recortarla pues es tejido desvitalizado que sólo contribuirá a la infección.

C. Apósitos de CAH en el ámbito doméstico

MySkin es un apósito de CAH (curación en ambiente húmedo) 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 quemadura 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, especialmente en caso de ampollas rotas, y además permite espaciar las curas durante varios días.

Es un apósito fácilmente adaptable a la zona anatómica lesionada 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 quemadura y reduce el riesgo de aparición de las antiestéticas cicatrices.