

# ¿Cómo curar tus heridas?



**Coloplast**

# Introducción

Durante estos momentos tan difíciles, es posible que su profesional sanitario no pueda atenderle con la regularidad con la que anteriormente lo hacía. Pero es muy importante que sus heridas sigan recibiendo tratamiento.

Su profesional sanitario le ha evaluado su herida y es importante mantener los cuidados apropiados. Por supuesto, usted seguirá recibiendo apoyo continuo de su profesional sanitario hasta que su lesión haya cicatrizado. Sin embargo, cuidar la herida por usted mismo puede mejorar el entendimiento sobre su condición y la confianza para manejarla, así como su calidad de vida y la comodidad de su cuidado.

## Cicatrización de la herida

Todas las heridas cicatrizan de la misma manera. Primero, un nuevo tejido (rojizo) se va creando desde el fondo de la herida. Luego, crecerá nueva piel desde los bordes de la herida, cubriendo el tejido granulado.

Su herida curará más rápidamente si crea las mejores condiciones para que este nuevo tejido crezca. Es importante que mantenga la herida limpia, templada y húmeda. Ésto es lo que en heridas se denomina curación en ambiente húmedo, y el apósito apropiado facilita este proceso.

Es importante que usted no deje su herida al aire para que seque, ni permanezca sin un apósito, ya que ésto puede retrasar la cicatrización de la herida o aumentar el riesgo de infección.

Recuerde: si se le aconseja mantener el apósito durante una cierta cantidad de días, no se lo quite antes, a menos que se le recomiende cambiar el apósito debido al alto nivel de exudado de la herida (ver ilustración en la página 6). El apósito también sirve como barrera protectora frente a los gérmenes y el medio ambiente externo.

## Los apósitos en la cicatrización de las heridas

Los apósitos de espuma estéril de un solo uso con un adhesivo de silicona pueden ayudarle en este proceso. El apósito debe desecharse después de su uso y no puede reutilizarse. Tenga presente que algunos apósitos de espuma pueden permanecer en la herida hasta 7 días, dependiendo de la cantidad de exudado de la herida, las condiciones del apósito y el tipo de herida.



---

Este folleto está hecho para informarle sobre el uso correcto de apósitos. Asegúrese de seguir las indicaciones clínicas de su profesional sanitario.

# Guía de lavado de manos

Es muy importante eliminar toda la suciedad y los contaminantes de la piel antes de cambiar un apósito, siguiendo el método correcto de lavado de manos. Así nos aseguramos de que las bacterias se eliminan de las manos y no entrarán en la herida.

Asegúrese de seguir cuidadosamente esta guía de lavado de manos paso a paso antes de realizar cualquier cambio de apósito.



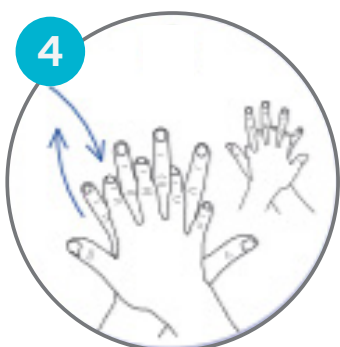
Moje sus manos en agua



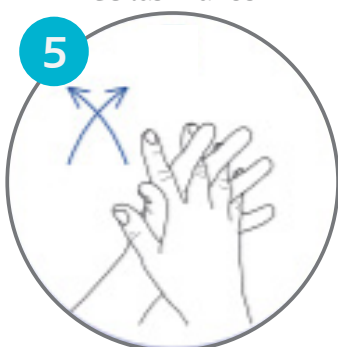
Aplique suficiente jabón para cubrir todas las superficies de las manos



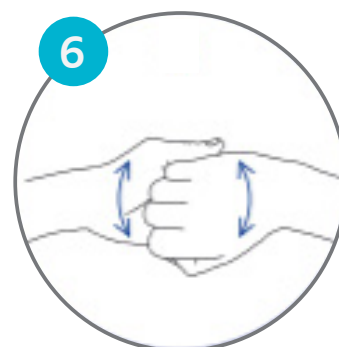
Frote las manos, palma con palma



Ponga las manos una sobre la otra con los dedos entrelazados



Palma con palma con dedos entrelazados



Parte posterior de los dedos hacia las palmas opuestas con los dedos entrelazados



Frote los pulgares rotándolos en la otra palma de la mano



Frote los dedos rotándolos en las palmas de las manos hacia atrás y hacia adelante



Enjuague con agua y sus manos estarán seguras

Guía de lavado de manos basada en recomendaciones de la OMS.

# Cómo cambiar un apósito

Lea atentamente las siguientes instrucciones antes de cambiar su apósito y siga los pasos que a continuación se indican en orden cronológico:

## Preparación

- 1 Lávese sus manos de acuerdo con la guía de lavado de manos (ver página 4) y séquelas muy bien.
- 2 Asegurarse de tener un lugar limpio (por ejemplo, una toalla limpia) en el que pueda colocar los productos apropiados, y tener todo lo que necesita para hacer la limpieza y cambio de apósito.
- 3 Si actualmente tiene un apósito, debe retirarlo y tirarlo en la basura.
- 4 Una vez más, lávese las manos de acuerdo con la guía de lavado de manos y séquelas muy bien.
- 5 Coloque cerca todos los apósitos que vaya a necesitar sobre una superficie limpia (por ejemplo, una toalla limpia), pero espere antes de abrir cualquier producto hasta que haya terminado de limpiar la herida y éste listo para su aplicación.

## Limpieza de la herida

- 6 Pongase guantes desechables si están disponibles.
- 7 Moje una gasa con agua o con solución salina.
- 8 Limpie suavemente la herida. Comience en el centro de la herida y frote en círculos hasta 2.5 cm (1 pulgada) más allá del borde de la herida. No arrastre ni frote, ya que esto puede dañar la herida. No comience a limpiar la herida desde los bordes exteriores, esto puede ocasionar la propagación de bacterias hacia el lecho de la herida.
- 9 Seque suavemente la herida con una gasa seca o una toalla limpia.

## Aplicación del apósito

- 10 Asegúrese de que la piel esté limpia y seca.
- 11 Si utiliza alguna loción, crema, pomada o producto similar, permita que la piel perilesional se seque antes de colocar el producto.
- 12 Cuando esté listo para aplicar el apósito, retire primero la lengüeta protectora central y aplique el apósito en el área de la herida. No toque el lado adhesivo de la almohadilla de espuma. Luego, alise el apósito a lo largo de la piel mientras retira las dos lengüetas protectoras restantes.
- 13 Una vez aplicado, pase los dedos alrededor del borde del apósito para asegurar el contacto entre la piel y el borde del apósito.
- 14 Deje el apósito en su lugar sin levantar para no interrumpir el proceso de cicatrización de la herida. Verifique el apósito en base a las recomendaciones de su profesional sanitario.
- 15 Cambie el apósito cuando la mancha del exudado de la herida se acerque al borde de la espuma (consulte "¿Cuándo es el momento de cambiar un apósito?" en la página 6).

Escanee aquí para ver un vídeo sobre cómo aplicar el apósito



# Guía visual: Cómo cambiar el apósito

Lea cuidadosamente las instrucciones en la página 4 antes de cambiar su apósito.



## Paso 12

### Retire la lengüeta protectora central

Cuando esté listo para aplicar el apósito, retire primero la lengüeta protectora central y aplique el apósito en el área de la herida.



## Paso 13

### Aplicación

Coloque el apósito cubriendo el área de la herida con la almohadilla de espuma, evitando tocarla por la parte adherente. Luego, alise el apósito a lo largo de la piel mientras retira las dos lengüetas protectoras restantes.



## Paso 14

### Fijación del apósito

Una vez aplicado, pase los dedos alrededor del borde del apósito para asegurar el contacto entre la piel y el borde del apósito.

# ¿Cuándo es el momento de cambiar un apósito?

Los apósitos de Coloplast se pueden dejar en la herida hasta 7 días dependiendo de la cantidad de exudado de la misma, condiciones de apósito y tipo de herida. El apósito debe cambiarse cuando haya 1 cm entre el exudado y el borde de la almohadilla de espuma:



Esta información es solo para orientación general y no debe reemplazar las recomendaciones de su profesional sanitario

## Cómo retirar el apósito

Recuerde siempre seguir las recomendaciones de su profesional sanitario sobre la frecuencia de cambio de apósito.



Al retirar un apósito de espuma de silicona, levante suavemente el borde del apósito y tire lentamente del apósito hacia atrás hasta que esté completamente retirado. Tire el apósito usado en la basura de inmediato.

# Preguntas frecuentes

A continuación, presentamos algunas preguntas generales relacionadas con el auto cuidado de las heridas que con frecuencia recibimos. Para obtener más información sobre los apósitos de Coloplast, debe dirigirse a su profesional sanitario y si lo está utilizando debe consultar el prospecto que viene en la caja del producto.

¿Puedo ducharme con el apósito?

Sí que puedes. El apósito de espuma de silicona de Coloplast tiene un film superior impermeable, que permite ducharse. Tanto antes como después de la ducha, asegúrese de que el apósito esté en su lugar y que el borde de silicona esté bien adherido.

¿Cuánto tiempo tardará mi herida en cicatrizar?

El tiempo de curación dependerá del tamaño y tipo de la herida, así como de su salud en general. Es importante que siga el tratamiento y los consejos indicados por su profesional sanitario.

¿Con qué frecuencia se tendrá que cambiar el apósito?

El apósito de espuma de silicona de Coloplast se pueden usar durante un máximo de 7 días, dependiendo de la cantidad de exudado que genere la herida y del juicio clínico de su profesional sanitario. Consulte la sección "¿Cuándo es el momento de cambiar el apósito?".

¿Duelen los cambios de apósitos?

Algunas personas pueden experimentar un ligero malestar durante los cambios de apósito, específicamente durante la limpieza de la herida, dependiendo del tipo y la localización de la herida. Si siente alguna molestia al cambiar sus apósitos, póngase en contacto con su profesional sanitario. Ellos podrán aconsejarles.

Tengo miedo de que mi herida se infecte. ¿Qué debo hacer?

Siempre siga lo que su profesional sanitario le ha recetado y le haya aconsejado.

Para proteger su herida de una infección, es importante que se lave bien las manos y mantenga limpia la herida y la piel cuando se cambie el apósito.

Póngase en contacto con su profesional sanitario si experimenta, percibe alguna de las siguientes circunstancias:

- La herida no está progresando como se esperaba
- La herida puede presentar más exudado de lo habitual o el exudado de la herida se vuelve más espeso.
- El apósito puede estar más húmedo de lo habitual
- Usted puede experimentar mas dolor en la herida
- Puede haber un olor inusual de la herida
- Puede haber un mayor enrojecimiento y/o hinchazón alrededor de la herida

# ¿Qué puedo hacer para ayudar a que mi herida cicatrice?

**Lavarse las manos** – Lo más importante que usted y sus cuidadores pueden hacer para prevenir la infección es seguir el procedimiento de lavado de manos correcto.

**Mantenga el apósito limpio en su herida** – Los apósitos evitan los gérmenes y protegen la herida durante la cicatrización. También ayudan a absorber el exudado que produce la herida y que puede dañar la piel perilesional.

**Coma saludablemente** – Seguir una dieta equilibrada puede marcar una gran diferencia en su herida y la ayudará a cicatrizar.

**Cambios de apósito** – Use la guía paso a paso que se describe en la página 4 cuando deba cambiar su apósito.



## ¿A quién debo contactar si necesito reportar un problema?

Si necesita informar acerca de algún problema con el autocuidado de su herida, comuníquese con el profesional sanitario de su localidad.