



EXCLUSIVO DE INTERNET

El cuidado de cortaduras y quemaduras en la casa

Los accidentes ocurren. Si usted se corta o se quema en su casa, no siempre tiene que ir a la sala de emergencia. En muchos casos, usted se puede limpiar y vendar la herida (o con la ayuda de un familiar o amigo) para una recuperación completa.

Las cortaduras

Cuando usted se corta, la máxima prioridad es detener el sangramiento. Primero, quítese cualquier ropa o joya cercana a la herida. Luego use un pedazo de tela para aplicar presión firme y directa por 15 minutos. Si la sangre traspasa, la tela, no la levante. Agregue otro pedazo de tela encima de la que ya tiene puesta.

Si hay un sangramiento moderado o severo que no se ha detenido después de 15 minutos, continúe aplicando presión por otros 15 minutos. Pudiera ayudar si usted levanta la parte del cuerpo que está sangrando. Si hubiera todavía un sangramiento moderado después de media hora, aplique la presión por otros 15 minutos adicionales (para un total de 45 minutos).

Después que el sangramiento se detenga, lave la herida suavemente por al menos 15 minutos con agua fresca y un jabón suave.

Limpie la cortadura completamente antes de vendarla para reducir el riesgo de infección.

Quemaduras

Una quemadura de primer grado es una quemadura menor en la capa superior de su piel, como lo puede ser una quemadura menor por insolación. Su piel le puede doler, e incluso puede tener una fiebre ligera.

Una quemadura de segundo grado puede penetrar la primera y segunda capas de la piel o más profundo.

Estas quemaduras pueden producirse por contacto directo con agua caliente, objetos calientes, aceite caliente o grasa caliente.

Para tratar una quemadura de segundo grado, primero enjuáguese con agua fresca (no agua helada) hasta que el dolor desaparezca. Quítese cualquier ropa o joya cercana al área de la quemadura — pueden ponerse muy ajustadas si la quemadura se inflama. Luego limpie la quemadura. Parte de la piel quemada puede caérsele en ese momento, y esto es normal. Seque el área suavemente con un pedazo de tela limpio. Aplique un ungüento antibiótico de los que se venden sin prescripción médica, como puede ser el Neosporin.

El vendaje de la herida

Si su herida no se ha abierto, pudiera no necesitar vendaje. Pero si decide usarlo, selecciónelo cuidadosamente. Cheque su herida regularmente para infección después de haberla vendado.

Si su vendaje se humedece o ensucia, ponga uno nuevo para evitar la infección. Si el vendaje se pega a una quemadura o costra, remoje el vendaje en agua tibia para facilitar su retirada.

¡No se arranque las costras! Ellas son la forma de su organismo para sanar la herida.

El alivio del dolor

Un medicamento sin necesidad de prescripción médica puede ayudarlo a aliviar el dolor asociado con la cortadura o quemadura. Esto incluye analgésicos como el acetaminofen o las drogas anti-inflamatorias no esteroideas. Siga las instrucciones en el paquete cuando use estos analgésicos.

El hielo o una compresa fría pueden ayudar a aliviar cualquier inflamación o contusión. No se ponga hielo directamente en la herida o su piel, ya que esto puede producir daño en los tejidos. Algunas lociones para la piel pueden ayudar en el caso de las quemaduras, pero no deben ser usadas si hay fluidos supurando de la quemadura o costra fresca.

Usted también puede tomar un antihistamínico para detener la picazón.

Para aliviarse de una quemadura solar menor, aplique pedazos de tela frescos en el área quemada por el sol, tome duchas y baños frescos, y úntese lociones para aliviar el dolor.

Cuándo buscar ayuda profesional

Si su herida está sangrando severamente después de 15 minutos o tiene una quemadura mayor, usted necesita cuidados de emergencia.

Visite a un profesional de salud si usted no puede limpiar la herida porque ésta sea demasiado grande, demasiado profunda, demasiado dolorosa o dentro tiene suciedad, restos de algo o un cuerpo extraño que usted no puede extraer por usted mismo.

Adicionalmente, vea a un profesional si los bordes de la herida están dispares, o la herida está en su cara, se pone dolorosa o inflamada, o drena un fluido espeso, cremoso y grisáceo. Busque cuidado adicional si los bordes de la herida no se cierran, tiene fiebre de más de 100 grados, el área alrededor de la herida está entumecida, no puede moverse con comodidad, o se forman marcas rojizas cerca de la herida.

Si usted tiene una herida por pinchazo o una herida grande y usted no se ha vacunado contra el tétanos en los últimos 5 años, informe a su enfermera. Puede estar necesitando otra vacunación.

La prevención de una herida futura

Para prevenir heridas en el futuro, siga algunos pasos de seguridad. Para evitar cortaduras, observe lo que está haciendo cuando usa un objeto afilado.

Para evitar quemaduras, ponga alarmas de humo y otros medios de seguridad en su casa, siempre pruebe la temperatura del agua de su bañera, y evite los fuegos artificiales.



Notas

La intención de este folleto es para explicar y servir como recordatorio de una condición médica. El folleto es una guía general solamente. Si tiene preguntas específicas, asegúrese de discutir las con su médico o profesional de salud. El folleto puede ser reproducido para distribución a pacientes.