CUIDADOS GENERALES · CICATRICES

Cuidado de su cicatriz

Cara · Mama · Abdomen

Lo esencial: empiece los productos cuando la piel esté totalmente cerrada, sin costras, zonas abiertas ni secreción. Quitar los puntos no siempre significa que la herida ya esté cerrada; si no lo está, siga las curas indicadas.

01 CICATRICES: ¿DURANTE CUÁNTO TIEMPO USAR CICAPLAST?

Una vez cerrada la piel, aplique Cicaplast Baume B5+ en capa fina 1-2 veces al día si nota sequedad o tirantez, hasta comenzar con el parche. No necesita usarlo un número fijo de días ni terminar el envase antes de cambiar a Trofolastin.

02 TROFOLASTIN: ¿CUÁNDO EMPEZAR Y CUÁNTO TIEMPO?

Puede empezar directamente cuando la piel esté completamente cerrada y el cirujano lo autorice. No es obligatorio pasar primero por Cicaplast. Mantenga el tratamiento durante 8-10 semanas; en la revisión se valorará si necesita prolongarlo.

- Limpie y seque bien la zona. Coloque el parche cubriendo la cicatriz y un margen de piel sana, sin pliegues ni tensión. No ponga Cicaplast ni aceite debajo.
- Llévelo día y noche, hasta 7 días por apósito si está bien adherido y se tolera. Cámbielo antes si se despega o se ensucia. Siga las instrucciones del envase.
- Si aparece irritación, dolor o piel húmeda y reblandecida, retírelo y consulte. No lo ponga sobre heridas, costras o puntos, ni si tiene alergia a sus materiales.
- Si el parche no se adapta bien, puede valorarse un gel de silicona, como KELO-COTE: capa muy fina dos veces al día durante 60-90 días. Trofolastin es un apósito de poliuretano; no es silicona.

03 SEGÚN LA ZONA

- Cara: evite el contacto de los productos con ojos y mucosas. En párpados, siga la pauta específica del cirujano. Un gel puede resultar más práctico que un parche.
- Mama: compruebe que toda la línea esté cerrada, especialmente la unión en T. Evite cubrir el pezón y el roce o la humedad del sujetador.
- Abdomen: evite pliegues y roce de la ropa o la faja. No introduzca productos en un ombligo abierto, húmedo o con costras.

04 SOL Y MASAJE

- Protección solar: cubra la cicatriz y aplique SPF 50+ sobre piel cerrada y expuesta durante al menos 12 meses. Reaplique cada 2 horas al aire libre. La cicatriz puede tardar 12-24 meses en madurar.
- Masaje: solo con la piel cerrada y con autorización del cirujano; suave, sin dolor, 1-2 minutos al día al empezar. No retire un parche bien adherido solo para masajear ni realice masaje profundo sobre mama o abdomen.

CUÁNDO CONSULTAR

- Consulte el mismo día si aparece rojez que se extiende, calor o dolor crecientes, pus, fiebre o apertura de la herida.
- Acuda a Urgencias ante hinchazón rápida, sangrado persistente o piel que se vuelve oscura.
- Si la cicatriz se eleva o engrosa progresivamente, pida revisión.

Fuentes: Trofolastin, prospecto oficial; NHS, cuidados de las cicatrices. Pauta individualizable por su cirujano.