

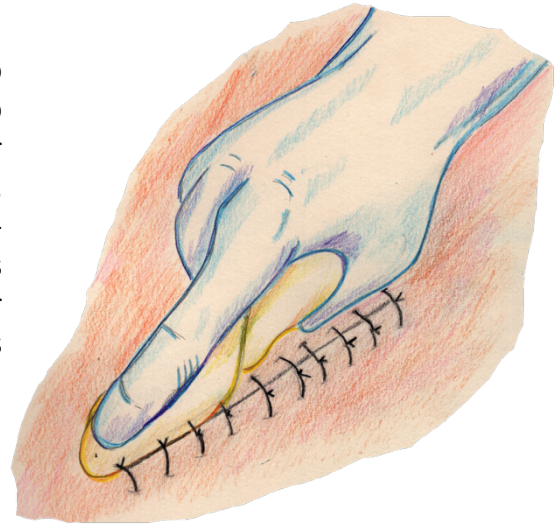


HERIDA QUIRÚRGICA (ÁREA MUJER)

Tras una cirugía, es normal tener dudas sobre cómo cuidar la herida para que cicatrice bien y evitar complicaciones. En este vídeo te ayudaremos a resolver estas dudas para que te recuperes lo antes posible.

¿QUÉ ASPECTO TIENE UNA HERIDA QUIRÚRGICA NORMAL?

Una herida normal es roja o rosada al principio, con algo de hinchazón (edema). La salida de un poco de líquido claro o rosado puede ser normal. La herida puede doler ligeramente, pero el dolor debería mejorar en unos días. Los puntos o grapas mantienen los bordes cerrados. En 7-14 días, aparecerá una costra, que será fina en heridas suturadas. Si es una herida "abierta", cicatrizará por segunda intención (más lenta y necesitando curas frecuentes).



¿CÓMO CUIDO LA HERIDA EN CASA?

Es importante conocer cómo cuidar la herida. Aunque estas son unas recomendaciones genéricas, cada herida es única y debes seguir las instrucciones específicas de tu cirujano.

- **Limpieza:** si la herida evoluciona de forma favorable puedes aprovechar la ducha para limpiarla. Lava tus manos antes de tocar la herida y manipúlala lo menos posible. No frotes la herida; si necesitas limpiarla (solo si supura), usa suero fisiológico o agua corriente. Es importante que la herida quede bien seca antes de taparla. Puedes secarla con una gasa estéril (no algodón, que deja fibras) o dejándola unos minutos al aire.
- **Cambios de apósito:** Si tu médico lo indica, cambia el apósito si se moja o ensucia. Usa apósitos estériles que mantengan humedad (como hidrogeles o espumas) para acelerar la curación. (Si es posible pregunta a tu médico o a un profesional implicado en el proceso por el mejor apósito en tu caso).
- **Evita irritantes:** no uses cremas, aceites o antisépticos (como yodo o alcohol) sin indicación médica; pueden retrasar la curación.

¿CUÁNDO PUEDO MOJAR LA HERIDA O DUCHARME?

Puedes ducharte de forma segura a partir de las 48 horas tras la cirugía, siempre que la herida esté cerrada (suturada o grapada) y no haya drenajes. Usa agua tibia y jabón neutro. Deja que el agua corra sobre la herida sin frotar. Seca con toalla limpia a toques, no frotando. La ducha debe ser relativamente corta, evitando que la piel se reblandezca. Evita bañeras, piscinas o saunas hasta 2-4 semanas (o hasta que el médico lo apruebe), para evitar infecciones. Si la herida es abierta o supura, consulta antes de mojar la herida.



¿DEBO MANTENER LA HERIDA TAPADA?

Sí, durante los primeros 48-72 horas, usa el apósito que te pongan en el hospital para protegerla de bacterias y roces. El concepto de dejar las heridas al aire es obsoleto: las heridas tapadas se curan antes. Si la herida supura o está en una zona de roce (como el abdomen), mantén un apósito limpio hasta que forme costra (7-10 días). Cambia el apósito si se moja. No utilices vendajes apretados.

¿CUÁLES SON LOS SIGNOS DE ALARMA O INFECCIÓN?

Vigila diariamente la herida. Es normal que esté un poco roja o hinchada, pero esto debe ir a menos con el paso de los días. Es habitual que aparezca amoratamiento superficial y que este vaya cambiando de color. Son signos de alarma (consulta urgente si aparecen):

- Aumento de dolor intenso o pulsátil.
- Enrojecimiento que se extiende >2 cm más allá de la herida.
- Hinchazón creciente o endurecimiento.
- Supuración amarilla/verde, maloliente o con pus.
- Fiebre >38 °C, escalofríos o malestar general.
- Dehiscencia (apertura de la herida).
- Olor fétido o tejido oscuro (posible necrosis).

Si notas algo raro, consulta con un profesional de la salud o ve a urgencias.

¿CUÁNDO SE QUITAN LOS PUNTOS O GRAPAS?

Depende mucho del tipo de cirugía y herida: los puntos absorbibles se caen solos. Por el contrario, los puntos no absorbibles o grapas se deben retirar, en la mayoría de los casos 7-8 días tras la cirugía. Tu cirujano te indicará cuándo retirarlos en tu caso concreto. No los quites tú mismo, ya que hay que confirmar que la herida está bien cerrada antes de hacerlo. En ocasiones se retiran los puntos en dos veces, para asegurarse de que la herida no se abre. Tras retirada, puedes utilizar cremas cicatrizantes, (no antes).

¿PUEDO HACER EJERCICIO O ACTIVIDADES NORMALES?

Evita esfuerzos en las primeras 2 semanas: no levantes peso >5 kg, evita deportes intensos y estiramientos que tensen la herida. Realiza actividad física suave/moderada como caminar para evitar trombosis y acelerar la recuperación. Vuelve a la normalidad de forma gradual y escuchando a tu cuerpo (4-6 semanas para cirugías mayores).

Evita el sol directo en la herida durante 6-12 meses, para evitar la hiperpigmentación de la herida o una cicatrización excesiva que pueda empeorar el resultado estético. Si fumas, deja de hacerlo (ralentiza curación y aumenta el riesgo de infección).



¿CUÁNTO TARDA EN CICATRIZAR COMPLETAMENTE?

Las heridas superficiales se cierran en 7-14 días y la cicatriz madura en 6-12 meses (pasa de roja a blanca). Las heridas profundas tardan 4-6 semanas en cerrarse completamente (incluyendo las capas profundas).

Hay factores que retrasan la curación, como la edad avanzada, la obesidad, la diabetes mal controlada o la infección de la herida.

Si te aparece una cicatriz queloide (o hipertrófica), consulta dermatólogo.

¿ES NORMAL SENTIR HORMIGUEO o INSENSIBILIDAD?

Una vez curada la herida, es bastante común sentir hormigueo, adormecimiento o pérdida de sensibilidad. Esto suele ser temporal. Durante la cirugía, se cortan pequeños nervios superficiales de la piel alrededor de la incisión. Esto provoca una sensación de hormigueo (parestesia), adormecimiento o insensibilidad en la cicatriz y la zona cercana, que puede durar semanas o meses (generalmente 3-12 meses, aunque en algunos casos hasta 1-2 años).

Es un proceso normal de regeneración nerviosa: los nervios crecen lentamente (1 mm al día) y, mientras se recuperan, pueden dar esas sensaciones extrañas. En la mayoría de los casos, la sensibilidad vuelve poco a poco y la molestia desaparece sola.

CONCLUSIÓN

El cuidado adecuado de la herida quirúrgica es importante para una recuperación rápida y sin complicaciones. Mantén la herida limpia y vigila los signos de alarma. Sigue las revisiones programadas. Si tienes dudas, contacta a tu equipo médico.



Escanea el QR para ver el vídeo!!



AulaGinecología.com