

¿CÓMO CURAR UNA HERIDA?

cuidados de una herida



1. Lavarse a fondo las manos. Preparar todo lo que podamos necesitar.
2. Lavar la herida con agua de forma abundante. Retirar los restos que pueda contener mediante frotado suave, con una gasa, (no usar algodón porque se pega a la herida). Quitar los cuerpos extraños si son accesibles y se pueden sacar con facilidad. Usar pinzas limpias y desinfectadas con antiséptico. No se debe aplicar un torniquete.
3. Secar con una gasa y poner un antiséptico. Clorhexidina (Cristalmina®) o povidona iodada (Betadine®).
4. Si la herida es pequeña (menos de 1 cm) y los bordes están cerca uno de otro, con esto sería suficiente. Terminaríamos cubriendo la herida con un apósito autoadhesivo estéril (o una gasa estéril y esparadrapo) o, si es necesario, con un vendaje comprimiendo la zona de sangrado.
5. Si la herida es de mayor tamaño hay que mantener la zona en alto para que el sangrado cese, aplicar presión directa y uniforme sobre la herida durante al menos 5 minutos, utilizando la palma de la mano sobre la gasa o el paño y no revisarla en menos de 5 minutos. Si retiramos los vendajes demasiado pronto hacemos que los mecanismos de coagulación se reinicen de nuevo por lo que el sangrado dura más tiempo.

¿CUANDO SE DEBE CONSULTAR?

1. No se pueda detener el sangrado después de 5 minutos de presionar o si la herida comienza a sangrar de nuevo (se ha de continuar aplicando presión hasta que llegue la ayuda médica).
2. Si la herida está localizada en el cuello o en la cara.
3. No se pueda limpiar la herida completamente de polvo y suciedad, o si hay un objeto en el interior de la herida. No retire el objeto clavado si es grande.
4. Si la herida es causada por un animal, una mordedura humana, una quemadura, un accidente eléctrico o una perforación (p.ej. un clavo).
5. Si la herida está localizada en el cuello o en la cara.
6. Si se tienen dudas sobre si necesita puntos de sutura.
7. Si la herida es demasiado grande o si parece profunda, pueden ocurrir daños en los nervios o tendones.
8. Si la herida se ha producido con un objeto sucio (clavo, alambre...) también puede ser conveniente consultar para que la herida sea correctamente valorada y se revise el estado de la vacunación antitetánica del niño.
9. Si se ha producido la separación de parte del cuerpo (p.ej. la falange de un dedo). Recoja la porción perdida, intodúzcalo si es posible en una bolsa e intente conservarla dentro de agua fría. En este caso, debido a la necesidad de atención inmediata, llame a los servicios de emergencia (112), comuníquelo ocurrido y siga sus indicaciones.

Dra. M.ª José Torres Ralero
Col: 28 / 56469