

¿QUÉ HACER ANTE UNA QUEMADURA?

Evite la presión de la ropa de la cama en los pies.

Debe evitar tomar el sol, de 6 meses a un año, tras sufrir la quemadura.

Para salir a la calle deberá aplicar crema de protección de pantalla total en las zonas quemadas expuestas al sol.

Si en el proceso de su ingreso se le realizó un injerto de piel:

- Debe acudir a la enfermera de su Centro de Salud para el seguimiento de las curas que precise.
- Si la zona donante ya está curada al alta, debe hidratar dicha zona con vaselina pura, tres veces al día.

En ocasiones pueden aparecer tanto en la lesión (quemadura) como en la zona donante lesiones tipo "espinillas". Esto no supone un motivo de alarma. Debe aplicar en dichas zonas solución yodada, y dejarla secar al aire.

Si sufre secuelas de injertos o quemaduras en la cara o sitios visibles del cuerpo, que le supongan estéticamente un problema, sepa que existen en farmacias y tiendas especializadas maquillajes específicos.

Cuando en el proceso de cicatrización (que dependiendo de la calidad de la piel y de la persona variará en tiempo) le surja dolor, o dificultad en los movimientos de las articulaciones, recuerde que cuando acuda a la consulta para revisión se le facilitarán tratamientos ortopédicos individualizados a su caso.

Se recomienda evitar totalmente el consumo de tabaco, si necesita ayuda para la deshabituación del hábito tabáquico el hospital dispone de un departamento de apoyo. El dejar de fumar mejorará su salud en general, y es algo importante que puede hacer para ayudarse a sí mismo.

Es aconsejable realizar ejercicio físico moderado y a diario.

Trate de encarar la vida con optimismo.

El consumo de alcohol no es aconsejable para su recuperación y además puede influir en la eficacia de los medicamentos que usted está tomando.

Si sus quemaduras son en miembros inferiores debe de:

- Tener en cuenta que tiempo de pie o sentado con los pies en el suelo puede empeorar.
- Descansar algunas veces en el día con los pies en alto.

Afrontar la nueva situación a la enfermedad es como un reto al que hay que ir respondiendo poco a poco, y que tal vez, incluso, haga descubrir cosas positivas en la vida que antes no se tuvieron en cuenta.

Evite ambientes cerrados y contaminados (humos, calefacción excesiva, la temperatura ideal sería entre 22-26 grados).

No se olvide que el hospital cuenta con un Servicio de Psicopatología para apoyarle ante cualquier miedo o duda.

Es aconsejable que las habitaciones de su hogar estén bien ventiladas.

Recuerde que, si lo precisa, puede tomar analgésicos para el dolor, evitando en todos los casos la aspirina.

Tome solamente la medicación pautada por su médico.

Siga una dieta rica y variada en la que se incluya abundante cantidad de fruta y verdura. Evitará así el estreñimiento y aportará las vitaminas que necesita para su recuperación.

Para su higiene personal se le recomienda la ducha.

Deberá tener una esponja de uso exclusivo.

Aplique crema hidratante después del baño,.

Si usted no tenía buenos hábitos alimenticios antes de sufrir la quemadura, es aconsejable acudir a su Centro de Salud por si fuera necesario incluir suplementos dietéticos en su dieta.

Utilice prendas de tejidos naturales (algodón, lino...).

Lo más recomendable es la actividad al aire libre como pasear.

No se encierre en su domicilio y haga una vida normal, evitando el ejercicio intenso.

Conviene comunicarse y compartir experiencias con otras personas que nos puedan ofrecer apoyo.