→ Recomendaciones de Autocuidado

Quemaduras cutáneas



Las quemaduras leves son lesiones producidas por calor, sol o sustancias químicas que causan enrojecimiento y dolor, afectando solo las capas superficiales de la piel.

Medidas de autocuidado (no farmacológicas):

- **Enfriamiento inmediato:** colocar la zona afectada bajo un chorro de agua corriente templada (no helada) durante 15 a 20 minutos hasta que el dolor ceda.
- **Limpieza suave:** lavar la lesión con agua y jabón neutro para retirar cualquier residuo.
- **No romper ampollas:** si se forman ampollas, nunca debe reventarlas, ya que actúan como una barrera natural contra las infecciones.
- **Protección de la herida:** cubrir con una gasa estéril no adherente si es necesario proteger la zona del roce.
- **Protección solar:** la piel quemada debe protegerse del sol directo durante al menos un año mediante ropa o protectores de alta eficacia para evitar manchas permanentes.
- **Evitar remedios caseros:** no aplicar pasta de dientes, manteca ni pomadas sobre quemaduras que no sean muy leves.

Signos de alarma y consulta oportuna

¿Cuándo consultar de urgencia al médico?. Acuda a la guardia si la quemadura fue por químicos, electricidad o inhalación de humo; si supera el tamaño de la palma de la mano del afectado; o si ocurre en la cara, ojos, manos, pies, cuello o genitales. También si la piel luce blanca o carbonizada, si la zona no duele, si aparecen ampollas grandes, signos de infección, si no mejora en 7 días, o si afecta a bebés, adultos mayores o personas con diabetes.

FEFARA
FEDERACIÓN FARMACÉUTICA

*Recomendaciones basadas en protocolos publicados con evidencia científica.