

# Tratamiento para cicatrices

## Programa para el hogar

### Scar Management Home Program (Spanish)

---

#### **Masaje de cicatrices: Scar massage:**

- Dele masaje a su cicatriz para suavizar el tejido, y para hacerla menos sensible.
- Massage your scar to soften tissue, and to make it less sensitive
- Frote la cicatriz y el área circundante con presión firme y uniforme durante 3-5 minutos a la vez, 2-3 veces al día
- Rub scar and surrounding area with firm, even pressure for 3-5 minutes at a time, 2-3 times per day
- Puede usar crema para aumentar el alivio
- You may use lotion to improve comfort
- Evite áreas abiertas y las suturas
- Avoid open areas and stitches

#### **Uso de láminas de gel de silicona: Silicone gel sheet use:**

- Use las láminas de gel para ablandar y aplanar el tejido cicatrizado:
- Wear your gel sheets to soften and flatten scar tissue:
  - Si tiene láminas de gel delgadas, es decir, Mepiform®:
    - Úselas todo el tiempo, pero retírelas para bañarse y para realizar el masaje de la cicatriz
  - If you have thin gel sheets, i.e., Mepiform®:
    - Wear all the time but remove to bathe and complete scar massage
  - Si tiene láminas de gel gruesas:
    - Úselas por la noche
    - Manténgalas en el sitio con su guante o manga de compresión

- If you have thick gel sheets:
  - Wear at night
  - Hold in place with your compression glove or sleeve
- Lave y seque al aire la lámina de gel diariamente
- Wash and air-dry gel sheet daily
- Suspenda el uso de las láminas de gel si le surge una erupción cutánea
- Stop using gel sheets if you develop a rash

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material educativo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su proveedor médico porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su proveedor médico si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor Author : Heather Nicholas, OT, CHT

Revisor Reviewer : Carole Dodge, OT, CHT

Traducción: Servicio de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 04/2020

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 04/2020