

 Heridas y piel

Herida operatoria y curaciones

También conocida como:
puntos, corchetes, cicatriz de cirugía



EN 1 MINUTO

Después de una cirugía, tu herida necesita unas semanas para cerrar y fortalecerse. En casa, el objetivo es mantenerla limpia y seca, no tocarla de más, alimentarte bien para cicatrizar y reconocer a tiempo los signos de infección.

Revisado por Enf. Karen · EK

✓ Salud Contigo · Actualizado
10/2026

01 ¿Qué es y qué está pasando en mi cuerpo?

La cicatrización tiene etapas: los primeros días hay algo de hinchazón y enrojecimiento en el borde (es la reparación); luego se forma tejido nuevo; y por meses la cicatriz se va aplanando y aclarando.

Las **curaciones avanzadas** se usan en heridas más complejas (abiertas, infectadas o que no cierran) e incluyen apósitos especiales que mantienen la humedad adecuada para cicatrizar más rápido.

02 Lo que te dijeron... y qué significa

EL MÉDICO DICE

“No mojar la herida”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Muchas veces se permite ducharse después de 24–48 horas si la herida está cerrada o con un apósito impermeable. “No mojar” suele significar **no sumergirla** (tina, piscina, mar) hasta que cierre completamente. Pregunta exactamente qué te recomiendan.

EL MÉDICO DICE

“Curación cada 48 horas”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Cada dos días hay que retirar el apósito, limpiar con suero fisiológico, secar con toques y poner un apósito nuevo. Si el apósito se moja, se ensucia o se despega, se cambia antes.

EL MÉDICO DICE

“Retiro de puntos en 10 días”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

Cuenta desde el día de la cirugía. Agenda la hora con anticipación en tu CESFAM, consulta o con una enfermera a domicilio.

EL MÉDICO DICE

“Herida con signos de infección”

LO QUE SIGNIFICA EN TU CASA

La herida está roja más allá del borde, caliente, más dolorosa, hinchada, con pus o mal olor, o hay fiebre. **Requiere evaluación**, no solo cambiar el apósito.

Cuidar la herida

- Lávate las manos antes y después de tocarla.
- No apliques alcohol, agua oxigenada, povidona, cremas ni remedios caseros si no te los indicaron.
- Seca la herida con toques suaves después de la ducha.
- Usa ropa suelta que no roce la herida.
- No te rasques ni saques costras.

Comer para cicatrizar

- Proteína en cada comida: huevo, pollo, pescado, legumbres, lácteos.
- Frutas y verduras de colores (vitamina C).
- Agua suficiente si no tienes restricción.
- Si tienes diabetes, mantener la glicemia controlada es clave para cicatrizar.

Movimiento

- Camina un poco varias veces al día desde que te lo permitan.
- Al toser o estornudar con una herida en el abdomen, abraza un cojín contra ella.
- No levantes peso ni hagas fuerza según el tiempo indicado (en general 4–6 semanas en cirugía abdominal).

La cicatriz

- Cuando ya cerró, puedes masajearla suavemente con crema hidratante.
- Protégela del sol por al menos un año (bloqueador o ropa) para que no se oscurezca.
- Si se pone gruesa, dura o pica mucho, consúltalo.

04

Semáforo: ¿cuándo consultar?



Rojo — Urgencia: llama al 131 o ve al servicio de urgencia

- La herida se abre y se ve tejido de adentro.
- Sangrado que empapa el apósito y no se detiene con presión firme por 10 minutos.
- Fiebre alta con escalofríos, decaimiento importante o confusión.
- Enrojecimiento que avanza rápido, con dolor muy intenso o piel oscura.



Amarillo — Consulta pronto (en 24¹³¹ a 48 h) con tu equipo de salud

- Enrojecimiento, calor o hinchazón que aumentan después del tercer día.
- Pus, mal olor o secreción que aumenta.
- Fiebre de 38 °C o más.
- Dolor que en vez de mejorar, empeora.



Verde — Es esperable: sigue tus cuidados

- Leve enrojecimiento justo en el borde los primeros días.
- Picazón al ir cicatrizando.
- Pequeña cantidad de líquido transparente o rosado los primeros días.
- Adormecimiento alrededor de la cicatriz (puede durar meses).

05 Mitos y verdades

MITO

“Hay que dejar la herida al aire para que seque.”

—

Verdad: Las heridas cicatrizan mejor en un ambiente limpio y levemente húmedo, protegidas con el apósito indicado.

MITO

“El agua oxigenada limpia mejor.”

—

Verdad: Daña el tejido nuevo. Para limpiar, se usa suero fisiológico o agua potable, según indicación.

MITO

“Si pica es porque se está infectando.”

—

Verdad: La picazón es habitual al cicatrizar. Los signos de infección son calor, dolor creciente, pus y fiebre.

06 Preguntas para llevar a tu próximo control

Marca las que quieras hacer, imprime esta guía y llévala. Anota las respuestas.

☐

¿Cuándo me puedo duchar y cómo?

☐ ¿Cada cuánto debo cambiar el apósito y con qué?

☐ ¿Cuándo y dónde me retiran los puntos?

☐ ¿Cuánto tiempo sin hacer fuerza ni manejar?

☐ ¿Qué analgésico puedo tomar y cada cuántas horas?

07 Recursos y ayuda

EK SALUD CONTIGO A DOMICILIO

Curaciones simples y avanzadas a domicilio

Curación con técnica aséptica, apósitos de calidad, retiro de puntos y registro fotográfico (con tu consentimiento) para seguir la evolución.

Fuentes consultadas

1. National Institute for Health and Care Excellence (NICE). Surgical site infections: prevention and treatment (NG125).
2. Organización Mundial de la Salud. Guías globales para la prevención de la infección del sitio quirúrgico.
3. Ministerio de Salud de Chile. Norma de prevención de IAAS.

 Esta guía es **educativa** y no reemplaza la indicación de tu médico, enfermera u otro profesional que te atiende. Si algo de lo que lees no coincide con lo que te indicaron, **sigue la indicación de tu equipo** y pregúntales. Emergencias: **131** · Salud Responde: **600 360 7777**.