

Com prevenir i tractar les cremades:

una guia ràpida

Saps que les cremades són una de les lesions més comunes en el món?
Així que és important saber com prevenir-les i tractar-les.

Cada any, el 80% de les persones que arriben a l'Hospital per cremades
són víctimes d'accidents quotidians, i moltes d'elles són nens petits.

Estàs preparat/da per cuidar-te a tu mateix i als que estimes?
Aquí tens alguns consells senzills per evitar les cremades.

Què són les cremades?

Les cremades són lesions a la pell traumàtiques produïdes pel contacte de l'organisme amb una font de calor. Les diverses causes són:

1

Escaldadura (aigua, llet, oli)



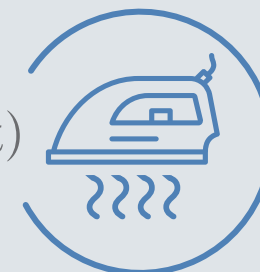
2

Flama (incendi)



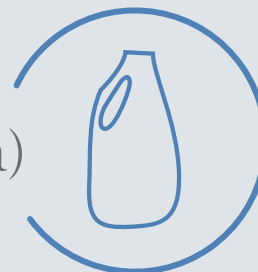
3

Contacte (planxa, forn, tub d'escapament)



4

Química (productes de neteja)



5

Elèctrica (laboral, instal·lacions industrials)



Tipus de cremades i tractaments

Hi ha diversos graus de cremades i es manifesten de manera diferent. A cada grau li correspon un tipus de tractament.

Cremades de 1r grau

Es manifesten en forma de pell envermellida i dolor, però sense ferida.

Cremes hidratants i curaran en menys de 7 dies.

Cremades de 2n grau superficial

Són molt doloroses i presenten butllofes que produeixen un fons vermell i humit.

Si no hi ha complicacions, es poden curar per si soles amb un tractament tòpic en menys de 14 dies.

Cremades de 2n grau profundes

Es poden donar o no butllofes i el seu aspecte és sec, blanquinós.

Necessiten cirurgia per realitzar empelts de pell per guarir la cremada i assolir bons resultats estètics i funcionals. S'ha destruït tota la pell i no hi ha capacitat de regenerar.

Cremades de 3r grau

Es mostren com crostes, semblants al cuir, amb un aspecte sec, enfonsades i tenen un color fosc. En aquest cas, es perd totalment la sensibilitat al dolor.

Cremades extenses

Requereixen suport específic i vital en una Unitat de Cremats.

La majoria de les cremades són evitables i, per tant, les principals eines de prevenció són l'educació de la societat i la legislació.

Mesures de prevenció a casa:

1 No deixis mai aliments als fogons sense vigilància.
Si has de sortir de la cuina, apaga el foc



2 Mantingues els draps, cortines i altres coses inflamables lluny de les fonts de calor



3 Assegura't que els cables i connexions elèctriques estiguin en bon estat



4 Vigila els àcids i lleixius al bany i regula la temperatura de l'aigua per evitar cremades

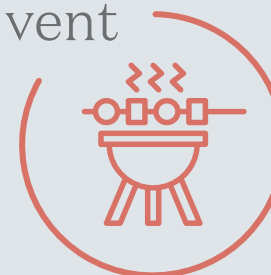


Mesures de prevenció a fora de casa:

1 No cremis deixalles o altres coses en zones no autoritzades



2 Evita fer barbacoes o fogueres en dies de vent o de baixa humitat. No utilitzar líquids inflamables per iniciar la combustió. Cal utilitzar les pastilles específiques



3 No t'exposis al sol durant les hores més caloroses del dia



4 Recorda sempre de posar-te crema solar amb protecció



Si et cremes:

1

Refredar la zona afectada amb aigua de l'aixeta durant 10', així calmarem el dolor.

2

Quan les ferides es troben a les cames, peus, braços i mans, cal fer repòs i mantenir la zona elevada per reduir-ne la inflamació i el dolor i evitar l'empitjorament de la ferida.

3

Les cremades a la cara, durant els tres primers dies, produeixen una inflamació molt intensa que pot fer difícil d'obrir els ulls i poden produir molèsties als llavis. Posa't doble coixí per dormir amb el cap més elevat i disminuir la inflamació més ràpid.

4

Hauràs de seguir una dieta amb ingesta abundant de proteïnes i vitamina C (carns, peix, ous, llegums, fruites seques, fruita i verdures) per afavorir la cicatrització.

5

Pren els analgèsics indicats amb la freqüència aconsellada per evitar el dolor intens i, especialment, abans de les cures.

6

Realitza moviments moderats per reduir el risc de patir retraccions i afavorir la circulació mentre les ferides estiguin obertes. Evita immobilitzacions perllongades.

Com tractar les ferides d'una cremada un cop s'han tancat

La pell cicatricial és més fràgil, especialment els primers tres mesos. És preferible fer dutxes amb aigua tèbia, amb sabó neutre que no contingui perfums ni alcohols. Eixuga bé la pell amb tocs suaus, sense fregar. Aquesta fragilitat fa que la coloració vagi canviant segons va madurant (primer, vermell intens i es va reduint fins a la coloració normal).

Utilitza crema hidratant dues vegades al dia (matí i tarda). Les més indicades són les que no contenen alcohol ni perfums i pots utilitzar la que feies servir abans. No és aconsellat l'ús d'àloe vera ni rosa mosqueta a la pell cicatricial durant els primers mesos.

La curació de les cremades pot provocar picor intensa, que moltes vegades augmenta a la nit. Millora amb hidratació correcta o bé amb l'ús de medicació o crema específica que el metge us prescriurà.

Evita l'exposició solar durant el primer any. Abans de sortir al carrer aplica-hi protector solar amb filtre protector de 50+ (FPS), encara que el dia estigui núvol. Evita especialment les hores de màxima intensitat: estiu d'11.00 a 18.00 h.

Pots anar a la platja (és important esbandir bé la pell amb aigua dolça i hidratar adientment a posteriori) o a la muntanya seguint les recomanacions anteriors. Hi ha peces de roba amb protecció solar tant per al bany com per a la muntanya.

No utilitzis productes exfoliants, cera calenta, crema depilatòria o làser sobre la pell cicatritzada fins que la pell no hagi madurat completament (indicació mèdica). Feu servir cera freda o maquineta.

Fes ús de roba de cotó, còmoda i ampla. Evita robes sintètiques.

Hi ha productes de maquillatge adients que t'ajudaran a dissimular cicatrius.