

Heridas leves, ¿cómo las tratamos?

Hay muchos tipos de heridas. Son muy comunes y es fácil hacernos una cuando nos despistamos o no manipulamos bien las cosas. A todos nos puede pasar, pero son más frecuentes en los niños, sobre todo en los más pequeños cuando comienzan a andar o cuando van al parque.

Una herida es cualquier lesión que causa una pérdida de la continuidad (rotura) de la piel o de las mucosas que cubren nuestro cuerpo.

¿Qué tipos de heridas hay?

- **Heridas leves:** son los pequeños cortes o erosiones superficiales que no están contaminados o infectados. Salvo complicaciones, **no necesitan asistencia sanitaria.**
- **Heridas graves o importantes:** casi siempre requieren una asistencia profesional urgente. Puedes leer sobre ellas en el documento sobre [Heridas importantes. ¿Qué tipo de suturas existen?](#)

Según la causa clasificamos las heridas en:

- **Excoriación** (arañazo más o menos amplio, como las producidas por caídas de bici).
- **Heridas contusas**, donde se rompió la piel por un golpe ó traumatismo (caídas más fuertes, [mordeduras](#) o accidentes de tráfico).
- **Heridas incisas** o producidas por un objeto cortante (al abrir una lata o por un vidrio).
- **Heridas** muy pequeñas en superficie *pero penetrantes* (por agujas, anzuelos o por colmillos de animales).

Las heridas grandes y profundas también se pueden producir en zonas con mayor o menor riesgo de afectar en el futuro a la persona, bien por su funcionalidad (ojos, boca, manos, dedos, codos, genitales...) como por su aspecto estético (cara, brazos piernas, pecho).

Además, las heridas pueden tener menos de 6 horas de evolución y quedar limpias tras producirse (cortes) o ser heridas **sucias**, de más de 6 horas de evolución y/o contaminadas con restos de ropa o del objeto que las causó (tierra, grasa...).

¿Qué es una herida importante?

Son las que van a necesitar asistencia profesional.

- Son muy grandes y/o muy profundas
- Sangran mucho o a chorritos o borbotones

- Son punzantes y no conocemos su profundidad
- La que está causada por mordedura (incluida la humana)
- Son más que un arañazo y afectan a cara, ojos, boca, nariz, manos, dedos, genitales
- Tienen tierra, ropa o cuerpos extraños dentro que no podamos quitar
- Se han producido en un entorno de mucha energía (caída de altura superior a 1,5 metros, accidentes de tráfico, explosiones, aplastamiento, pérdida de conciencia,....)

¿Qué tipos de sangrado hay?

Las heridas van a sangrar. Las pequeñas cantidades de sangre son muy llamativas y a veces causan mucha alarma.

Hay 3 tipos de sangrado:

- **En sábana:** la piel sangra por toda la superficie de forma no intensa (por ejemplo, en las excoriaciones). Es la más común y la menos grave.
- **Sangrado venoso:** en la herida hay uno o varios puntos que sangran de forma insistente, pero sin presión.
- **Sangrado arterial:** en la herida hay algún punto que suelta chorritos rítmicos de sangre. Es **la más grave y se debe tratar rápidamente.**

Tengo una herida ¿Cómo la trato?

- Mantener la calma. Sólo así podrás tomar decisiones acertadas y ayudar eficientemente.
- Lavarse a fondo las manos. Preparar todo lo que podamos necesitar.
- Lavar la herida con agua y jabón de forma abundante. Retirar por frotado suave, con una gasa, los restos que pueda contener (no usar algodón porque se pega a la herida). Quitar los cuerpos extraños si son accesibles y se pueden sacar con facilidad. Usar pinzas limpias y desinfectadas con antiséptico.
- Secar con una gasa y poner un antiséptico. Mejor con clorhexidina (*Cristalmina®*), o si no, con povidona iodada (*Betadine®*).
- Si la herida es pequeña (menos de 1 cm) y los bordes están cerca uno de otro, con esto sería suficiente. Terminaríamos cubriendo la herida con un apósito autoadhesivo estéril (o una gasa estéril y esparadrapo) o, si es necesario, con un vendaje comprimiendo la zona de sangrado.
- Mantener la zona en alto para que el sangrado cese y no revisarla en menos de 10 minutos. La coagulación forma una sustancia que funciona como corchos de tapón de botella en los vasos sanguíneos. Para que se formen estos "corchos" hace falta tiempo. Si retiramos los vendajes demasiado pronto hacemos que estos mecanismos se reinicien de nuevo por lo que el sangrado dura más tiempo.
- Cada 24-48 horas retirar el apósito, limpiar y desinfectar la herida, poner un nuevo apósito y mirar el aspecto de la herida. Muchas veces con esto bastará. Si duele, está inflamada, roja o caliente, o hay fiebre, debe ser revisada por un profesional sanitario.
- Hay que revisar si tiene puesta la [vacuna del tétanos](#) hace más de 5 años (si es una herida sucia) o más de 10 años (si es limpia). Si no está bien vacunado contra el [tétanos](#), debe ir a su centro de salud para que le pongan gammaglobulina antitetánica (si la herida es sucia o se ha producido con un objeto sucio) y vacuna antitetánica.

¿Cuándo pediremos ayuda profesional?

Siempre que la herida sea importante, grande, profunda o sangra mucho debe de pedir ayuda especializada en su centro de salud u hospital de referencia.

¿Dónde puedo encontrar más información?

- [Heridas: cómo curarlas](#). Web *En Familia* de la Asociación Española de Pediatría (agosto 2013)
- [Heridas y lesiones](#). *MedlinePus* en español (noviembre 2018)
- [Cuidado de heridas](#). Patient & Family Education Materials. *Children's Minnesota*
- [Curación y cuidado de las heridas](#). TeensHealth (enero 2015)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:

Familia y Salud

Heridas leves. ¿cómo las tratamos?

Ana Isabel Díaz Cirujano. Pediatra
Luís Domínguez Pérez. Enfermero de Pediatría

www.familiaysalud.es

AEPap

Fecha de publicación: 20-11-2012

Última fecha de actualización: 08-09-2018

Autor/es:

- [Ana Isabel Díaz Cirujano](#). Pediatra. Centro de Salud "Rosa Luxemburgo". San Sebastián de los Reyes (Madrid)
- [Verónica García Callejo](#). Enfermera. Centro de Salud "Rosa Luxemburgo". San Sebastián de los Reyes (Madrid)

