

PEZÓN:

- El soporte de una camisa de algodón ajustada o un sostén deportivo puede brindar protección y sentirse cómodo, especialmente al dormir.

GENITALES:

- Las perforaciones genitales, especialmente Triangulos, Principe Alberto, Ampallangs y Apadravyas, pueden sangrar libremente durante los primeros días, así que prepárate. No se requiere limpieza adicional después de orinar.
- Lávese las manos antes de tocar (o cerca de) una perforación en cicatrización.
- En la mayoría de los casos, puede participar en actividades sexuales tan pronto como se sienta listo, pero es vital mantener la higiene y evitar traumas; todas las actividades sexuales deben ser suaves durante el período de curación.
- Utilice barreras como condones, protectores dentales y vendajes impermeables, etc. para evitar el contacto con los fluidos corporales de sus parejas, incluso en relaciones monógamas a largo plazo.
- Use barreras limpias y desechables en los juguetes sexuales.
- Utilice un nuevo recipiente de lubricante a base de agua; no use saliva.
- Después del sexo, se sugiere un lavado adicional con solución salina.

MICRODEMALES:

- Estas perforaciones requieren mantenimiento durante toda su vida porque el material se puede acumular debajo de la parte superior roscada, causando irritación en la perforación.
- Los lavados con solución salina y / o los baños de ducha pueden ser útiles para eliminar el material debajo del tapón de rosca.
- Evite maquillarse estas perforaciones, incluso después de la cicatrización.
- Incluso con el cuidado adecuado, los microdermales pueden ser menos permanentes que otras perforaciones corporales.

CUIDADO POSTERIOR ALTERNATIVO

- El cuidado posterior es una conversación en evolución en la progresión del piercing corporal. Las necesidades de cuidados posteriores pueden variar de una región y un clima a otro y no todos los productos están ampliamente disponibles. Discute tus necesidades específicas con tu perforador. Si decide usar jabón en una Perforación que este curando, considere usar un jabón suave, libre de químicos, tintes y perfumes. No se recomienda el uso de jabón antibacteriano, ya que puede reseca e irritar el piercing. Si su perforador sugiere usar un jabón, enjuague bien el producto después de su uso.
- Si la solución salina estéril no está disponible en su área, una solución de sal marina mezclada puede ser una alternativa viable. Disuelva 1/8 a 1/4 de cucharadita (0,75 a 1,42 gramos) de sal marina de grano fino no yodada (sin yodo) en una taza (8 onzas / 250 ml) de agua tibia destilada o embotellada. Una mezcla más fuerte no es mejor; una solución de sal demasiado fuerte puede irritar el piercing.

Se espera que su perforación en su _____

tarde _____ o más en sanar.

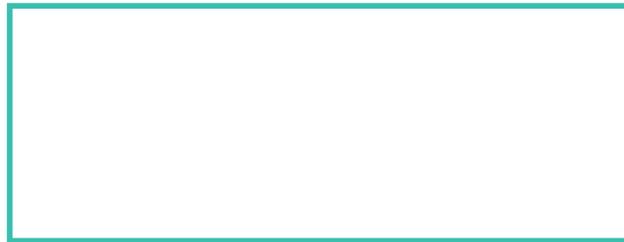
Perforador: _____

Joyas: _____

Fecha de cambio o ajuste más temprana: _____

Para cualquier información adicional, comuníquese con su perforador.

ESTE FOLLETO ES CORTESÍA DE LA APP



ASSOCIATION OF PROFESSIONAL PIERCERS
WWW.SAFEPIERCING.ORG • (888) 888-1APP

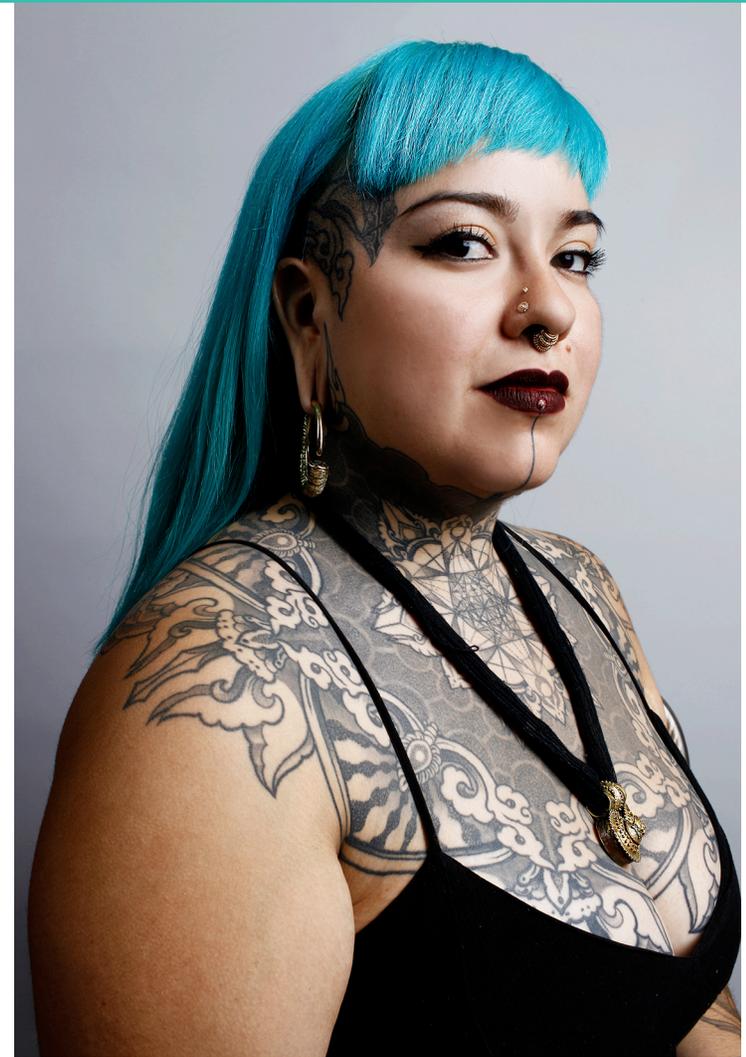
***Exención de responsabilidad:** estas pautas se basan en una combinación de amplia experiencia profesional, sentido común, investigación y amplia práctica clínica. Esto no debe considerarse un sustituto del consejo médico de un médico. Si sospecha de una infección, busque atención médica. Tenga en cuenta que muchos médicos no han recibido una formación específica en perforaciones corporales. Para obtener más información, consulte el folleto de la APP Solución de problemas para usted y su proveedor de atención médica.

El uso de este folleto no implica la adhesión a la APP. Puede encontrar una lista actualizada de miembros de APP en safepiercing.org. Las reclamaciones falsas de membresía deben informarse a la aplicación.

El logotipo de la Aplicación es una marca registrada de la Asociación de Perforadores Profesionales. Este folleto tiene licencia de Creative Commons Attribution-Non-Commercial-Unlicensed Derivative Works. Para ver una copia de esta licencia, visite <http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/>



Spanish - 2021 Edition



SUGERENCIAS PARA CUIDADO POSTERIOR DE PERFORACIONES CORPORALES



SOLUCIONES DE LIMPIEZA

- La solución salina envasada estéril es una opción delicada para el cuidado posterior de las perforaciones. Mezclar su propia solución de sal marina no es una práctica sugerida por la APP. Le recomendamos encarecidamente que utilice una solución salina estéril etiquetada para uso como lavado de heridas. La solución salina para lentes de contacto, gotas para los ojos y otros productos salinos nunca deben usarse en un piercing. Los ingredientes de la solución salina deben incluir cloruro de sodio al 0.09% como único ingrediente. Mezclar su propia solución de sal marina generalmente dará como resultado un producto muy salado y fuerte, que puede secar en exceso el piercing e interferir con la curación.

INSTRUCCIONES DE LIMPIEZA PARA PIERCINGS CORPORALES

- **LÁVESE** bien las manos antes de limpiar o tocar la perforación por cualquier motivo.
- **ENJUAGUE** con solución salina según sea necesario durante la cicatrización. Para algunas perforaciones, puede ser más fácil de aplicar con una gasa limpia saturada de solución salina.
- **ENJUAGUE** el lugar según sea necesario para eliminar los residuos de la solución salina. No es necesario mover o girar las joyas durante la limpieza o el enjuague.
- **SEQUE** suavemente con productos de papel limpios y desechables. Las toallas de tela pueden albergar bacterias y engancharse en la joyería, causando lesiones.

¿QUE ES NORMAL?

- Inicialmente: algo de sangrado, hinchazón localizada, dolor a la palpación y/o hematomas.
- Durante la cicatrización: algo de decoloración, picazón, secreción de un líquido amarillo blanquecino (no pus) que forma una costra en las joyas. La tela puede tensarse alrededor de las joyas a medida que cicatriza.
- Una vez curada: la joya no puede moverse libremente en la perforación; no lo fuerces. Si no incluye la limpieza de su piercing como parte de su rutina diaria de aseo, se pueden acumular secreciones corporales normales pero malolientes.
- Una perforación puede parecer curada antes de que se complete el proceso de curación. Esto se debe a que el tejido se cura de afuera hacia adentro y, aunque se ve bien, el interior sigue siendo frágil. Sea paciente y continúe limpiando durante el período de curación inicial.
- Incluso las perforaciones curadas que ha tenido durante años pueden encogerse o cerrarse en minutos! Esto varía de persona a persona; Si te gusta tu piercing, quédate con tu joyería, no dejes el agujero vacío.

QUÉ HACER

- Lávese las manos antes de tocar el piercing; déjelo solo, excepto durante la limpieza. Durante la curación, no es necesario rotar sus joyas.
- El ejercicio durante la curación es bueno; escucha tu cuerpo.

- Asegúrese de lavar y cambiar la ropa de cama con regularidad. Use ropa limpia, cómoda y transpirable que proteja su piercing mientras duerme.
- Las duchas tienden a ser más seguras que los baños, ya que pueden albergar bacterias. Si te duchas en una bañera, límpiala bien antes de cada uso y enjuaga el piercing al salir.

PARA MANTENERSE SALUDABLE

- Cuanto más saludable sea su estilo de vida, más fácil será que su piercing sane.
- Dormir por tiempo suficiente.
- Para ayudar a sanar y fortalecer su capacidad para combatir infecciones, coma una dieta nutritiva.¹

QUE EVITAR

- Evite limpiar con alcohol, peróxido de hidrógeno, jabones antibacterianos, yodo o cualquier producto agresivo, ya que pueden dañar las células. Además, evite los ungüentos, ya que impiden la circulación de aire necesaria.
- Evite Bactine®, soluciones para el cuidado de los oídos perforados y otros productos que contengan cloruro de benzalconio (BZK). Pueden ser irritantes y no están diseñados para el cuidado de heridas a largo plazo.
- Evite la limpieza excesiva. Esto puede retrasar la cicatrización e irritar la perforación.
- Evite traumas indebidos como frotarse la ropa, movimiento excesivo del área, jugar con joyas y limpiar enérgicamente. Estas actividades pueden causar la formación de tejido cicatricial desagradable e incómodo, migración, cicatrización prolongada y otras complicaciones.
- Evite todo contacto oral, juego violento y contacto con los fluidos corporales de otras personas en o cerca de su piercing durante la cicatrización.
- Evite el estrés y el uso de drogas recreativas, incluido el exceso de cafeína, nicotina y alcohol.
- Evite sumergir la perforación en cuerpos de agua antihigiénicos, como lagos, piscinas, jacuzzis, etc. O proteja el piercing con un vendaje impermeable para sellar heridas. Están disponibles en la mayoría de las farmacias y funcionan mejor para perforar el pezón, el ombligo y la superficie.
- Evite todos los productos de belleza y cuidado personal sobre o alrededor de la perforación, incluidos cosméticos, lociones y aerosoles, etc.
- No cuelgue accesorios colgantes ni nada más en sus joyas hasta que la perforación esté completamente curada.
- Dormir directamente sobre una perforación del cartílago durante curación puede causar irritación, incluso provocando cambios en el ángulo de perforación. Colocar una almohada de viaje encima de la almohada y luego colocar la oreja en la abertura puede ayudar a prevenir esto.

¹"Nutrition Guidelines to Improve Wound Healing" Cleveland Clinic 2008. 4 Jan. 2013 http://my.clevelandclinic.org/healthy_living/nutrition/hic_nutrition_guidelines_to_improve_wound_healing.aspx

CONSEJOS

JOYAS:

- A menos que haya un problema con el tamaño, estilo o material de la joya inicial, déjela en su lugar durante todo el período de curación. Consulte a un perforador calificado para cualquier cambio de joyería que pueda ser necesario durante la curación. Consulte el sitio web de la APLICACIÓN para ubicar a un miembro de la APLICACIÓN o para solicitar una copia de nuestro folleto Picking Your Piercer.)
- Comuníquese con su perforador para obtener una alternativa de joyería no metálica si sus joyas de metal deben quitarse temporalmente (por ejemplo, para un procedimiento médico).
- Deje las joyas puestas en todo momento. ¡Incluso las perforaciones curadas que ha tenido durante años pueden encogerse o cerrarse en minutos! Si se quita, la reinsertión puede ser difícil o imposible. Consulte el folleto de la aplicación Preparación para procedimientos médicos y dentales para obtener más información.
- Con las manos limpias o productos de papel, asegúrese de revisar regularmente los extremos roscados y desenroscados de sus joyas para ver si están ajustados.
- Si decides que ya no quieres la perforación, simplemente quítate las joyas (o haz que un perforador profesional te las quite) y continúa limpiando la perforación hasta que se cierre el agujero. En la mayoría de los casos, solo debe quedar una pequeña marca.
- Si se sospecha una infección, se pueden dejar joyas de calidad o una alternativa inerte para permitir que la infección drene, si su médico lo aprueba. En raras ocasiones, cuando se quitan las joyas, las células de la superficie se cierran, lo que puede sellar la infección dentro del canal perforante y provocar un absceso. Hasta que la infección se cure, hable con su médico si debe dejar joyas de calidad o un sustituto adecuado.

PARA ZONAS ESPECÍFICAS

OMBLIGO:

- Se puede aplicar un parche ocular duro y ventilado (que se vende en farmacias) debajo de la ropa ajustada (como calcetines de nailon) o sujetarlo con una venda elástica alrededor del cuerpo (para evitar la irritación del parche). Esto puede proteger el área de la ropa restrictiva, el exceso de irritación y el impacto durante las actividades físicas, como los deportes de contacto.

OREJA/CARTÍLAGO DE LA OREJA Y CARA:

- Utilice el truco de la camiseta: vista tu almohada con una camiseta grande y limpia y dale la vuelta todas las noches; una camiseta limpia proporciona cuatro superficies limpias para dormir.
- Mantenga limpios los teléfonos, audífonos, anteojos, cascos, sombreros y todo lo que entre en contacto con el área perforada.
- Tenga cuidado al peinar su cabello e informe a su peluquero sobre un piercing nuevo o curativo.

(CONTINÚA EN LA PARTE POSTERIOR)