

SERVICIO DE CIRUGÍA GENERAL

Unidad de Mama

RECOMENDACIONES PARA EL CUIDADO DE LA CICATRIZ A TRAVÉS DEL MASAJE.

¿PARA QUÉ SIRVE?

El masaje de la cicatriz es una técnica que contribuye significativamente al proceso de recuperación tras una intervención quirúrgica. Sus principales objetivos son:

- Mejorar la elasticidad de la piel, favoreciendo una apariencia y funcionalidad más natural.
- Prevenir la formación de adherencias entre los distintos planos de tejido.
- Estimular la circulación sanguínea en la zona afectada, promoviendo una mejor regeneración.

BENEFICIOS DEL MASAJE

El masaje regular de la cicatriz puede aportar los siguientes beneficios:

Favorece:

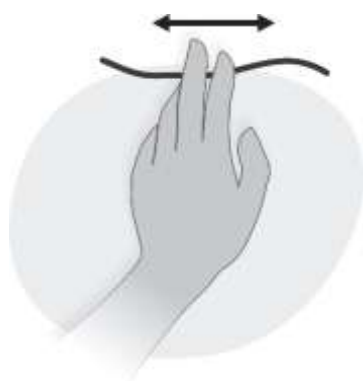
- Una mejor cicatrización de los tejidos.
- Mayor movilidad del brazo (especialmente tras cirugías en el área torácica o axilar).
- Mejora de la sensibilidad en la zona operada.

Reduce:

- La tirantez de la piel.
- La tensión muscular en la zona afectada.
- La sensación de dolor localizada.

¿CÓMO PODEMOS HACER EL MASAJE DE LA CICATRIZ?

1. Empezamos sin ningún tipo de crema o aceite.
2. Los movimientos deben realizarse desde la parte más externa a la parte más interna de la cicatriz.
3. Colocamos nuestros dedos a los lados de la cicatriz e intentamos despegar los tejidos en todos los sentidos (arriba-abajo e izquierda-derecha).



4. Vamos a colocar nuestros dedos paralelos a la cicatriz y hacemos una pequeña presión siguiendo el recorrido.

5. Movimientos circulares.



6. Si las técnicas anteriores no duelen, empezaremos a hacer zigzag, ponemos a un lado de la cicatriz el dedo índice derecho y el otro dedo índice izquierdo. Lo que vamos a hacer es presiones contrarias siguiendo el trayecto.



7. Pellizcar toda la cicatriz.



8. Cogemos la piel entre los dedos y realizamos el pinzado rodado. Coges el pliegue de piel e intentas despegarlo y tanto en longitudinal como transversal.

9. Por último, hidratamos bien la cicatriz con rosa mosqueta o crema regeneradora.

→ **Realizar la técnica durante 3 minutos al día durante 3 meses. Puede causar molestia, pero no dolor.**

Servicio: Unidad de Mama
Teléfono: 608499430

Fecha de aprobación: mayo
2025
CALINF_2025_27



Hospital Universitario
"Marqués de Valdecilla"
Avda. de Valdecilla, s/n
Santander C.P. 39008

**POR FAVOR LEA
ESTA
INFORMACIÓN,
LE SERÁ ÚTIL**