

Cómo sanan las heridas y las cicatrices

Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

Toda herida, rasguño o incisión quirúrgica cicatriza siguiendo la misma secuencia notable y predecible; todas dejan una **cicatriz**, ya que la piel cicatrizada se repara, pero no vuelve a crecerse de forma perfecta. Comprender el proceso de cicatrización explica por qué una cicatriz reciente es roja y firme antes de desvanecerse, por qué una herida curada nunca alcanza la misma resistencia que la piel original, y por qué factores como el tabaquismo y la diabetes tienen tanta importancia. En esta página se explica, en lenguaje sencillo, cómo se repara la piel y cómo evolucionan las cicatrices; para quienes deseen profundizar, también se aborda la biología del proceso de reparación y el motivo por el cual las cicatrices se comportan de esa manera.

¿Qué es una herida y cómo cicatriza la piel?

Una herida es, sencillamente, una ruptura en la barrera protectora de la piel. Su cicatrización se produce en etapas superpuestas: primero se detiene el sangrado y se forma un coágulo/costra; luego la zona se inflama (enrojece, se calienta y se hincha ligeramente) a medida que llegan las células encargadas de la limpieza; después el cuerpo rellena el espacio con tejido nuevo y une los bordes de la herida; y, finalmente, a lo largo de varios meses, ese tejido nuevo se reorganiza y fortalece hasta convertirse en una cicatriz.

Una incisión cerrada quirúrgicamente (cuyos bordes se suturan cuidadosamente) cicatriza más rápido y genera una cicatriz más fina que una herida dejada abierta para que se llene desde abajo; no obstante, ambas siguen el mismo proceso básico.

Cómo se forman y maduran las cicatrices

Una cicatriz es el tejido que el cuerpo genera para cerrar una herida. Las cicatrices recientes suelen ser elevadas, firmes, rojas o rosadas, ya que contienen numerosos vasos sanguíneos nuevos y colágeno desorganizado. En los meses o años siguientes, la cicatriz se remodela: los vasos sanguíneos disminuyen y el colágeno se reorganiza, de modo que una cicatriz madura se vuelve más plana, pálida, suave y menos visible. Por eso es importante evaluar una cicatriz al cabo de un año, no a un mes.

Dos verdades ineludibles sobre las cicatrices: nunca recuperan la resistencia total de la piel original (como máximo, alcanzan el 80%); además, el aspecto final de una cicatriz depende en parte de uno mismo (cuidado de la herida, no fumar) y en parte de factores que no se pueden controlar (genética, tipo de piel, ubicación en el cuerpo y tensión sobre la herida).

Qué favorece una buena cicatrización de la herida

- **Manténgala limpia y protegida**, y siga las instrucciones de apósitos/cuidado de la herida; la infección es un factor que puede interrumpir gravemente el proceso de cicatrización.
- **No fume**. La nicotina estrecha los vasos sanguíneos y priva a la herida de oxígeno; este es uno de los principales riesgos controlables para que la herida no cicatrice adecuadamente.
- **Aliméntese bien**. Una ingesta adecuada de proteínas, vitamina C y zinc, así como un buen control del azúcar en sangre en pacientes diabéticos, proporcionan los componentes necesarios para la cicatrización.
- **Proteja la cicatriz mientras madura**: minimice la tensión sobre ella y, durante el primer año, proteja la cicatriz reciente del sol (que podría oscurecerla de forma permanente).

Véase también

- [Cómo se curan y remodelan los huesos](#) – las mismas fases de reparación, pero en el hueso
- [El tabaquismo y la cicatrización musculoesquelética](#) – por qué el tabaquismo perjudica tanto la cicatrización
- [Cómo funcionan y se curan los tendones](#) – el proceso de reparación mediante cicatrización en otro tejido