

P
H
C

HERIDAS CUTÁNEAS

Son pérdidas de la continuidad de la piel que produce una **interrupción** en la **estructura** del tejido.

Preguntas PHARMACARE

- ¿Dónde se encuentra la herida?
- ¿Ha observado pus o líquido amarillento?
- ¿Tiene puesta la vacuna antitetánica?
- ¿Sufre alguna enfermedad crónica?



NutriFarmacia

¿QUÉ HÁBITOS DE NUTRIFARMACIA PUEDEN AYUDARME?

Si la herida es extensa se deben hacer **cambios dietéticos** que favorezcan la **regeneración del tejido**: asegurar un aporte adecuado de **proteínas** (1.25-1.5 g/kg/día), **calorías** (30-35 kcal/kg/día) y **micronutrientes clave** como **vitamina C**, **zinc**, **vitamina A** y **arginina**.

La **arginina** estimula la **circulación cutánea** y **ayuda a la cicatrización de heridas**: se obtiene a través de **alimentos ricos en proteínas**, principalmente **carnes rojas**, **aves** (pollo, pavo), **pescado**, **lácteos**, **frutos secos** (almendras, nueces), **semillas** (calabaza, sésamo), **legumbres** (soja, lentejas) y **cereales integrales** como la **avena**.

Vitamina C: Es **esencial** para la **síntesis de colágeno**, fundamental para **regeneración de tejido subcutáneo**.



¿QUÉ HÁBITOS PUEDO SEGUIR PARA CURAR MIS HERIDAS?

Lavarse bien las manos con **agua y jabón**.
Lavar completamente las heridas con agua y jabón suave.
Detener la **hemorragia** ante una herida sangrante.
Si la herida es **profunda** debemos de poner un chorro de agua encima para que su fuerza **arrastre** la suciedad.

¿CON QUÉ DEBO CURARME LA HERIDA?

- **Povidona yodada o clorhexidina** (utilizar entre dos o tres veces al día).
- Si la herida está **exudando** debo colocar un **apósito húmedo**.



¿CUÁNDO DEBO IR AL MÉDICO?

- Heridas localizada en la **cara**.
- Probabilidad elevada de **contaminación**.
- Presencia de signos de **infección** de las heridas.
- Dudas o ausencia de **vacunación** documentada con el toxoide.
- **Abrasiones y mordeduras**.
- Probabilidad de afectación de otros **órganos**.
- Heridas muy **profundas**.
- **Sangrado** persistente.



BIBLIOGRAFÍA

Fuentes: Colegio Oficial de Farmacéuticos de Valencia et al. (2025) y Foro AF-FC (2024).
Adaptación: Equipo de Farmacia delMercat (Valencia)
Supervisión científica: Dra. María Amparo Pérez Benajas.

FAR
MÀ
CIADEL
MER
CAT

Farmacia, dietética, salud, laboratorio, formulas magistrales....

✉ farmacia@delmercat.es

☎ 963 530 209

💬 679 818 021

📍 Av. del oeste, 21 46001 valencia

¡Visítanos en nuestra página web!



www.nutrifarmacia.com