

Servicio de Cirugía Plástica y Reconstructiva

# Después de la quemadura...



Manual de cuidados y consejos prácticos para el paciente víctima de quemaduras, de regreso a su domicilio.

A lo largo de su hospitalización, Vd. ha recibido, por parte del personal sanitario, numerosos consejos en relación a los cuidados y precauciones a tener en cuenta a su vuelta a casa. Con objeto de estructurarlos para ofrecerle una mini-guía práctica a utilizar en su vida cotidiana, los principales temas abordados en el entorno hospitalario serán tratados en este folleto.

BIENESTAR FÍSICO	4
HIGIENE ALIMENTICIA	5
HIGIENE CORPORAL	10
PREVENCIÓN Y/O TRATAMIENTO DE LESIONES MENORES	12
MANTENIMIENTO CORRECTO DE LA ROPA COMPRESIVA	13
CONSERVACIÓN DE LAS FÉRULAS DE ERGOTERAPIA	15
CICATRICES ANTIESTÉTICAS	16
SUS CITAS EN LA CONSULTA	17
TESTIMONIOS – ASOCIACION “FLAVIE”	19

Vd. probablemente no encontrará respuesta a todas sus preguntas, por consiguiente, no dude en contactarnos. Seguro que tendremos una solución que proponerle y... Vd. colaborará de manera activa en el enriquecimiento de este manual.

■ **Contacto con las enfermeras de planta**

021 / 314 28 63 - 24h/24

■ **Enfermera responsable de la elaboración de este manual**

Sonnay Maryline - Infirmière clinicienne

021 / 314 25 00

■ **Cirujano plástico de guardia**

021 / 314 11 11

■ **Fisioterapeuta**

021 / 314 27 86

Buena lectura y buena convalecencia.

El personal sanitario y médico del Servicio de Cirugía Plástica – CHUV.

### ■ Tipo de ropa aconsejada

Se aconseja el uso de fibras naturales no alergénicas, como el algodón, la seda, el cuero o la mezcla de poliéster-algodón, p.ej.: camiseta, jogging.

Es preferible evitar la lana, que aumenta la picazón, y el nylon, que es muy irritante. Las cremas que Vd. debe utilizar pueden manchar sus ropas, por lo tanto, evite el uso de ropa cara o a la que tenga Vd. mucha estima.

### ■ Actividades deportivas

Si es Vd. un-a gran deportista, retome de forma progresiva la práctica de su deporte, después de haberlo consultado con su cirujano y su fisioterapeuta (kinesiterapeuta).

Evite los deportes violentos y de resistencia física. Su piel es aún frágil y corre el riesgo de que se abra en los lugares en los que el sudor puede provocar una maceración; además, puede Vd. lesionarse por debilidad muscular.

Retome sus actividades de forma progresiva y opte más bien por las caminatas (consúltelo con su fisioterapeuta, todo depende de la localización de sus quemaduras y del grado de evolución de la cicatrización).

*CAUIDADO: con los movimientos repetitivos de algunos deportes (tenis o ciclismo que aumentan el riesgo de formación de bridas<sup>1</sup> o adherencias bajo las rodillas) y con las actividades de la vida cotidiana (planchar aumenta el riesgo de bridas en las axilas).*

Vuelva a practicar la natación solamente cuando su piel esté completamente curada, así evitará cualquier riesgo de infección.

<sup>1</sup> Brida: endurecimiento de la piel. Puede producirse desde el principio de la curación del injerto, hasta la maduración de la piel (entre 18 y 24 meses).

Coma todo lo que le apetezca, sobre todo si su peso es todavía inferior al que Vd. tenía antes de sufrir su accidente.

*Pero CUIDADO, NADA DE EXCESOS, porque, si bien un régimen rico en proteínas y calorías es aconsejable, el abuso de ciertos productos (chucherías, pasteles, aperitivos salados, patatas fritas...) puede ocasionar un aumento de peso demasiado rápido, que puede crearle dificultades en el uso de su ropa compresiva (escoceduras o cizallamientos de la piel al nivel de las articulaciones, por ejemplo).*

Los alimentos han sido repartidos en 5 grupos en función de los nutrientes que contienen:

Grupos	Alimentos	Aportes
ROJO	Carnes Pescados Leguminosas Huevos Tofu	Proteínas Lípidos Hierro Vitaminas
AZUL	Leche Quesos Productos lácteos	Proteínas Lípidos Calcio Vitaminas
MARRÓN	Pan – pasta Cereales Leguminosas Patatas	Glúcidos Vitaminas Minerales Fibras Proteínas
VERDE	Legumbres Frutas	Vitaminas Minerales Glúcidos Fibras
AMARILLO	Aceites Mantequilla Nata	Lípidos Vitaminas

Ningún alimento o grupo de alimentos es completo por sí solo. Cada día conviene tomar de los 5 grupos de la siguiente manera:

- ROJO de 1 a 2 veces
- AZUL de 2 a 3 veces
- MARRÓN de 3 a 4 veces
- VERDE 2 veces cocido y 2 veces crudo
- AMARILLO 1 vez

Con objeto de favorecer una renovación óptima de las células de su piel, es importante comer de manera equilibrada y aportar a su organismo una cantidad suficiente de proteínas.

Si es Vd. vegetariano, sustituya la carne por otro alimento del grupo ROJO:

- pescado
- huevos
- tofu o alimentos a base de tofu

Si a Vd. no le gustan ninguno de los alimentos del grupo ROJO, sustitúyalos por los alimentos del grupo AZUL:

- queso
- leche
- productos lácteos

*NB: los alimentos de los grupos azul y rojo aportan proteínas de buena calidad*

Si es Vd. vegetariano o vegetaliano, consuma durante la misma comida cereales y leguminosas, por ejemplo:

- un plato de lentejas con arroz
- un plato de maíz con judías rojas
- un plato de cuscús: sémola de cuscús con garbanzos.

Ejemplo de una jornada tipo:

DESAYUNO		
Bircher con fruta fresca Zumo de naranja Café	Pan integral Mantequilla – mermelada Yogur de fruta Té	Sus costumbres alimenticias
TENMPIÉ O COLACIÓN		
Barra de cereales Yogur líquido	Pera Vaso de leche natural	
COMIDA		
Ñoquis de maíz Salsa de judías rojas Ensalada mixta Flan caramelizado	Tortilla de setas Arroz con guisantes Ensalada de zanahorias Compota de ruibarbo con fresas	
MERIENDA		
Batido de frambuesas	Requesón de fruta	
CENA		
Filete de pescado Patatas con perejil Judías verdes Manzanas rellenas	Espaguetis a la boloñesa Parmesano rallado Ensalada de fruta fresca	

## ■ Prevea tentempiés ricos en proteínas

Lácteos:

- Yogures, cremas, flanes
- Petits suisses, requesones, quesos frescos
- Bircher, pudines de sémola, arroz...

Bebidas:

- Leche natural aromatizada con frutas
- Batidos, yogures líquidos, etc.

Varios:

- Bocadillos de queso, jamón, etc.

## ■ Otros pequeños trucos para enriquecer su alimentación en proteínas

Añada a los potajes:

- queso fundido en porciones
- queso rallado
- legumbres secas
- leche
- leche en polvo

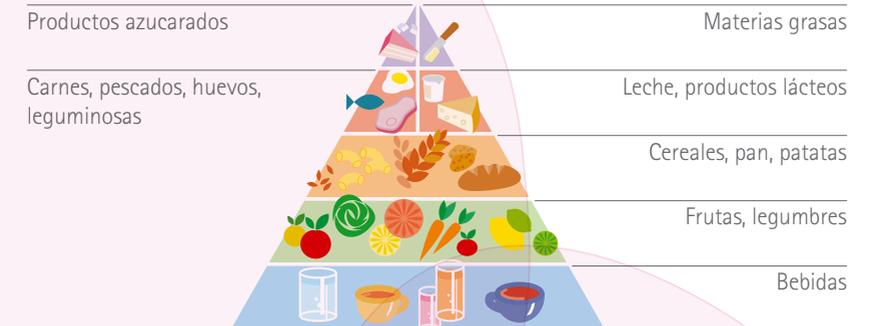
Prepare gratinados de legumbres, de patatas, de pasta con salsa bechamel y espolvoréelos con queso rallado.

Haga guarniciones para sus ensaladas

- con huevos cocidos
- con trocitos de queso o jamón
- con lentejas, judías rojas, legumbres secas.

## ■ La pirámide alimenticia

Actualmente, numerosos-as expertos-as en dietética y nutricionistas, aconsejan equilibrar nuestra alimentación diaria mediante una repartición piramidal



## ■ Hidratación

*Beba agua en abundancia, de 1 a 2 litros al día*

Una buena hidratación es también muy importante para su piel (mantiene el equilibrio de las concentraciones en los intercambios intracelulares).

Evite las bebidas demasiado azucaradas!!! (coca-cola, limonadas gaseosas, etc.) Dé prioridad a las infusiones perfumadas, por ejemplo con fruta.

### ■ ¿BAÑO O DUCHA?

La ducha ofrece ciertas ventajas en relación al baño que "ablanda" la piel. En efecto, con el chorro de agua, Vd. puede lavarse y darse masajes en las zonas quemadas al mismo tiempo. La ducha permite eliminar las descamaciones y así disminuir la picazón. Existen, en el mercado, diferentes alcachofas de ducha que disponen de chorros de diferente intensidad. En cualquier caso, no limite el aseo al lavabo, la eficacia es muy limitada.

Evite el agua demasiado caliente y opte por el agua templada (más bien fría), su piel estará más tonificada.

Reserve una manopla de baño y una toalla especialmente para las regiones quemadas que tengan aún pequeñas heridas y cámbielas con frecuencia. Para secar la piel, no frote las zonas injertadas (con la piel frágil), séquelas mediante pequeñas presiones.

### ■ ¿Jabón, leche, hidratantes, aceites de baño?

Hasta la desaparición de todas las heridas, use el jabón desinfectante que le hayan recetado a su salida del hospital (Lifoscrub®). Después escoja un jabón con pH neutro (o jabón de Marsella a falta de otro). Los jabones perfumados pueden ser irritantes para su piel. Después de haberse lavado, es importante aclararse bien para eliminar los restos de jabón que desecan la piel.

Después de cada ducha, nutra su piel con una crema hidratante. Le dará más elasticidad y confort. La hidratación cutánea es esencial, porque garantiza un comportamiento biomecánico óptimo de las cicatrices en caso de movimientos espontáneos.

Hidrate sus cicatrices, como mínimo, 2 veces al día y masajéelas cuando se aplique la pomada recetada por los especialistas, tal como le enseñaron (p. ej.: Nivea®, Cremol Ritter® loción, Eubos®, Purriced® –Uriage-).

No olvide las eventuales regiones donantes de piel (la toma de injerto: es como una quemadura artificial que evoluciona espontáneamente). Evite los polvos de talco porque desecan la piel.

En cualquier caso, es indispensable prevenir la acumulación de sustancias grasas sobre las cicatrices, ya que provoca una verdadera asfixia debida a las capas sucesivas de ungüentos múltiples y variados... espere a que la crema se haya absorbido antes de ponerse la ropa compresiva.

A los hombres, se les aconseja un afeitado eléctrico, menos traumático para la piel cicatrizal, y no usar lociones alcohólicas para después del afeitado.

A las mujeres se les aconseja evitar el maquillaje demasiado abundante, que puede asfixiar la piel. (ver capítulo "cicatrices antiestéticas").

Depilación: es aconsejable el uso de productos hipoalergénicos, que se deben probar, previamente, sobre pequeñas regiones de piel, y pedir consejo a su farmacéutico.

### ■ Transpiration abundante

A pesar de que las zonas injertadas prácticamente no sudarán nunca más, parece que puede producirse un fenómeno de compensación a nivel de las regiones sanas, por consiguiente, una elección adecuada de la ropa y una ducha diaria pueden atenuar este inconveniente. Si, a pesar de todo, Vd. suda y se siente incómodo, consulte a su farmacéutico, quien podrá proponerle una crema o loción de eficacia prolongada durante varias horas.

### ■ Exposición al sol de las cicatrices

Durante el primer año se imponen medidas drásticas:

- prohibida la exposición prolongada
- se permiten exposiciones cortas con protección (crema solar de pantalla total + camiseta y gorra)
- desconfiar de los "falsos amigos": la sombrilla (deja pasar los UV) y las sesiones de UV antes de la exposición = ¡CATASTROFE!

### ■ Prevención y tratamiento de las flictenas (ampollas)

Si usa Vd. prendas elásticas compresivas, evite la aparición de todas esas pequeñas ampollas que le molestarán mucho.

En caso de aparición de pequeñas heridas, erosiones o ampollas la actitud a adoptar es:

- buscar la causa del incidente y neutralizarla
- no perforar las ampollas: la piel protege de la infección
- desinfectar la zona con un desinfectante no alcohólico, cubrir con un apósito oclusivo y consultar con un médico especialista (Unidad de Quemados).

### ■ La picazón (Prurito)

A menudo está asociada a la cicatrización. Si es muy molesta, Vd. puede:

- aplicarse una toalla mojada fría
- consultarlo con su médico, quién le recetará un medicamento específico (generalmente, a su salida del hospital se le prescribe un medicamento contra el prurito, p. ej.: Tavegil®, Claritine®).

### ■ Trabajos manuales

Use guantes para lavar la loza, la jardinería, el bricolaje, el deporte,... a fin de evitar la aparición de ampollas y rasguños sobre su piel.

### ■ Los remedios "milagrosos"

Las creencias populares relativas al tratamiento de las quemaduras son numerosas. Si el dolor parece atenuarse en ciertos casos, ningún remedio "milagroso" ha podido sustituir todavía la eficacia del tratamiento médico, destinado a recuperar una textura cutánea perfecta.

No se deje influenciar por la abundante publicidad relativa a productos cosméticos. Respete de forma estricta los consejos dados por especialistas o por antiguos pacientes quemados.

### ■ ¿Cómo cuidar la ropa compresiva?

#### Finalidad de la ropa

La compresión evita la "hinchazón", el espesamiento de la piel. De esta forma la vascularización (formación de pequeños vasos sanguíneos bajo la piel) está mejor organizada. Para evitar el enrojecimiento (hiperemia) y la picazón, no debe friccionarse ni masajearse la piel.

#### Si no se usa

La cicatrización se hace de manera disforme y antiestética. El proceso de reorganización de la piel durará más tiempo.

#### Cuanto tiempo hay que usar la ropa compresiva

Según el tipo de piel, esta ropa se usa las 24 horas de día durante un periodo aproximado de 10 a 24 meses. Dependiendo de cada individuo y de su propio proceso de cicatrización, el uso de la ropa compresiva disminuye progresivamente hacia el final del tratamiento.

Trate y cuide su ropa compresiva como si fuese de lana, manipúlela con delicadeza. Le habrán fabricado dos trajes, por consiguiente, intente cambiarlos cada día.

Lávelos a mano con jabón neutro, aclárelos abundantemente y séquelos de manera natural (quite el exceso de agua enrollándolos en una toalla). Se debe evitar la secadora eléctrica, el radiador y la exposición directa al sol porque endurecen las fibras elásticas de la ropa compresiva y disminuyen su eficacia.

¡Cuando se los ponga, tenga cuidado de que la ropa o equipos compresivos estén bien colocados en su sitio, sin pliegues ni puntos de apoyo inhabituales!...El uso de la ropa compresiva es, a menudo, difícil los primeros días, porque los tejidos cicatriciales tienen que hacerse un sitio en la ropa remodeladora... ¡lo que resulta molesto! Cuando alguien se niega a usarla, el personal sanitario constata entonces, un fuerte aumento de las complicaciones en la cicatrización, como la aparición de bridas y de cicatrices deformes, antiestéticas y dolorosas.

*Usará Vd. esa ropa 24H/24 durante seis meses o un año. Este periodo le parecerá largo y duro, pero los resultados serán la recompensa a su paciencia. Cuando Vd. vea que sus cicatrices están aplanadas y que la piel tiene la misma coloración casi por todas partes: HABRÁ GANADO UNA BATALLA SUPLEMENTARIA en el camino hacia su curación.*

### ■ Conformador o máscara facial

#### Objetivo

El conformador facial está indicado si tiene Vd. quemaduras en el rostro. Su uso tiene como objetivo el evitar la aparición de endurecimientos de la piel y la formación de bridas o retracciones (p. ej.: entorno a la boca, en la piel del cuello...)

#### Es indispensable un mantenimiento constante

- Retíreselo y lávelo varias veces al día con agua jabonosa templada (no utilice disolventes químicos, como la acetona, porque son irritantes para su piel).
- Séquelo enjugándolo con una toalla de algodón.
- Recolóquelo sobre la piel seca y exenta de restos de crema.
- Mantenga el conformador alejado de cualquier fuente de calor, a fin de conservar su forma y su eficacia.

Las diversas férulas que le han sido recetadas por nuestros doctores e instaladas por nuestros ergoterapeutas, exigen también un cuidado diario, al igual que el conformador facial:

- Lávelas diariamente en agua jabonosa templada.
- Séquelas enjugándolas con una toalla de algodón.
- NO LAS SEQUE CON EL SECADOR DEL CABELLO u otra fuente de calor: existe el riesgo de que la férula se deforme y deje de ser ergonómica y terapéutica para su caso.

Cada individuo posee sus propias facultades de cicatrización. Su piel será frágil durante varios meses, y podrá presentar cicatrices debidas a una desorganización celular secundaria a la quemadura.

El uso diario de las prendas compresivas es esencial para recuperar una textura cutánea más homogénea y un aspecto menos enrojecido. Existen múltiples posibilidades para corregir las eventuales cicatrices que todavía permanezcan en su piel (aproximadamente un año después del fin del tratamiento).

El aprendizaje de las técnicas de maquillaje corrector, puede aportarle una cierta confianza respecto a la imagen de sí mismo-a. Actualmente existen varias marcas de cosméticos que proponen productos de camuflaje y de maquillaje hipoalergénico. En el CHUV tenemos a su disposición representantes de estos productos que, previa cita hacen, de buen grado, demostraciones prácticas de maquillaje corrector.

Cuando regrese a su domicilio, una enfermera de Cirugía Plástica y Reconstructiva (CPR) entrará en contacto telefónico con Vd. para asegurarse que la continuación de su tratamiento se desarrolla en las mejores condiciones posibles.

En la consulta encontrará, en principio, a los médicos que se ocuparon de Vd. Una enfermera de CPR estará a su disposición, para responder a las preguntas y necesidades eventuales surgidas desde su salida del hospital.

Si Vd. necesita renovar sus recetas (medicamentos, fisio y ergoterapia, material para curaciones, ropa compresiva) no dude en pedirselo al médico durante la consulta.

La asociación nació en Marzo de 2003 a iniciativa de antiguos pacientes, del personal sanitario del Centro de Quemados y de la División de Cirugía Plástica del CHUV de Lausanne.

Vd. recibió en el momento de su alta médica un prospecto relativo a esta asociación.

A continuación encontrará relatos de algunos pacientes que han aceptado compartir sus experiencias y son actualmente miembros de la asociación.

#### FLAVIE

Asociación suisse-romande para las víctimas de quemaduras – CHUV

Cirugía Plástica y Reconstructiva

BH- 14 Nord –Rue du Bugnon 46

1011 Lausanne

Tél. +41 (0)21 314 25 00

info@flavie.ch

www.flavie.ch



## PASCALE TISSOT

Mi historia:

5 de Mayo del 2002... ¡Un nuevo comienzo en mi vida! Decido marcharme de viaje, mochila al hombro, a través de Asia del Sudoeste. Recorrí diferentes países como Tailandia, Malasia, Singapur, Camboya, Laos, Vietnam para finalizar mi periplo en Indonesia, concretamente en Bali.

Bali, la Isla de los Dioses, donde pensaba que nada podía pasarme... ¡¡Pues no!!

Estamos a 12 de Octubre de 2002, un sábado por la tarde... Ese día había decidido irme de fiesta, como todos los jóvenes turistas de vacaciones.

Era alrededor de las 23 horas (hora local), me encontraba tomando un vaso, tranquilamente, en ese bar del Sari, cuando de golpe...BUM...y una vez más BUM... Sentí que me elevaba, y de pronto me encontré en el suelo, pisoteada... No sabía lo que estaba ocurriendo... La gente chillaba, gritaba, pedía socorro. Acababa de ser víctima de un atentado terrorista.

Transportada en motocicleta por una chica, me encontré en un hospital de Denpasar... Los turistas llegaban unos tras otros, era una verdadera "masacre"...

En ese preciso instante, no me daba cuenta de la gravedad de mis heridas. Estaba quemada, sí quemada... ¿pero dónde? ¿Mucho, un poco, en que parte del cuerpo? No sabía aun nada. Después de varias horas de sufrimiento, fui repatriada a Suiza por la Rega.

Era el 16 de Octubre de 2002, mi familia estaba a mi lado en el CHUV... Yo estaba en Cuidados Intensivos en coma artificial... quemada en un 60% de mi superficie corporal. Un largo camino sembrado de obstáculos me esperaba... Pero, un día, el 7 de Abril de 2003, empezaba a percibir la luz al fondo del túnel... mi salida del hospital.

La felicidad de reencontrarme con mi familia, mis amigos...

Hoy, tengo mi apartamento, vivo con mi compañero y soy feliz. Intento vivir como antes, pero no olvidaré nunca esa noche del 12 de Octubre de 2002.

Mi historia, mi experiencia, mis sufrimientos, mi nueva vida.

Pascale Tissot



## SÉBASTIEN MAILLARD

Me llamo Sébastien Maillard, nací en 1977. Mi accidente tuvo lugar el 1° de Mayo de 2000 en el garaje donde trabajaba como mecánico de camiones.

¡Y pensar que el año 2000 debía de ser un gran año!: cambio de trabajo, boda, mudanza y viaje. Todos esos bonitos proyectos tuvieron que ser, evidentemente, anulados o aplazados.

Al aproximarme al depósito de un camión con una llama, este último se inflamó. Contenía, por error, gasolina. Me quemé el 92% de mi superficie corporal. Además de mi aspecto físico, perdí en el incidente mis orejas, mi nariz, 5 dedos y la movilidad de los otros. Por suerte, conservé una vista excelente.

Después de pasar 5 meses en la Unidad de Quemados del CHUV, sostenido por mi compañera Karine, mi familia y mis amigos que fueron fabulosos, comencé a comer, andar y sobre todo hablar. Mi tratamiento de fisio y ergoterapia fue largo e intensivo (al principio, más de 5 horas diarias, (fin de semana inclusive), pero valió la pena porque pude recuperar la mayoría de mis aptitudes sin ninguna intervención quirúrgica. ¡Mi agradecimiento a los fisioterapeutas y ergoterapeutas por su paciencia y perseverancia! Un año y medio después pude dejar el CHUV.

En Febrero de 2001, cuando aún estaba hospitalizado, uno de los proyectos de ese famoso año 2000 pudo, por fin, realizarse: Karine y yo nos casamos. En Julio de 2002 mi mujer dio a luz a una niña, Katline.

Puedo de nuevo esquiar, patinar, correr, andar en bici y todas las cosas de la vida cotidiana. A pesar de la mala suerte que me "cayó encima" ese día, todo acabó por arreglarse y puedo, de vuelta, vivir como antes. Siendo optimista por naturaleza acepté enseguida mi hándicap, lo que me permitió avanzar y lanzarme a fondo en la vida. En Agosto de 20003, empecé una reinserción profesional en informática.

Estaré siempre agradecido a los médicos por todo lo que han hecho para salvarme, y al personal sanitario que me ha cuidado, curado y apoyado durante todos esos meses de hospitalización.



## SUSANA Y TONI RODRIGUEZ

Fue de regreso de nuestras vacaciones, cuando un accidente de automóvil cambió radicalmente el curso de nuestra vida. Mi niña estaba detrás, en su asiento, mi compañero conducía y yo estaba a su lado. Mi hija estaba feliz, iba a reunirse con sus amigos. Era tarde y con el cansancio las dos nos adormecimos.

En mis sueños surgió de golpe un ruido violento y me encontré luchando con las llamas sin darme cuenta de que habíamos sufrido un accidente.

Al despertarme en Cuidados Intensivos, después de tres semanas en coma artificial, me acuerdo de las voces a mi alrededor. Me llaman: -¡Sra. Rodríguez! ¡Sra. Rodríguez! ¿Sabe usted dónde está?

-¡Pues claro que sé donde estoy! de vacaciones en España.

- No, está usted en el hospital, con quemaduras graves y su niña está todavía en Francia, no ha podido ser trasladada debido a la gravedad de su caso.

Comprendí enseguida que la situación era preocupante, y que tenía que recuperarme lo más rápido posible porque mi bebé me necesitaba.

Poco a poco empecé a darme cuenta de todo lo que había perdido y me preguntaba si no me habrían pasado por la secadora, porque tenía la desagradable sensación de haber encogido por todos lados, y era incapaz de mover ni siquiera un dedo. No soy más que una herida viviente, con dolores físicos y morales insoportables. Por lo tanto, en esos momentos, los sufrimientos son menos importantes que la esperanza de ver a mi hija lo más rápidamente posible.

El personal sanitario de la Unidad de Quemados me predecía cuatro o cinco meses de cuidados intensivos para que llegase a curarme, me decían que mi restablecimiento dependía también de mi moral. Mi participación y contribución a los cuidados que se me prodigaban, hizo nacer entre el personal sanitario y yo una gran complicidad.

Al cabo de tres o cuatro semanas fui transferida al Servicio de Cirugía Plástica en la planta 14. Me instalaron en una habitación al fondo del pasillo y ¡que angustia al sentirme repentinamente sola!, sin la presencia constante de las enfermeras. Además me preguntaba si sabrían cuidarme, si tendrían experiencia con pacientes en mi situación.

Enseguida comprendí que comenzaba una nueva etapa en mi curación. Tenía que empezar a vivir como si fuese un recién nacido acabado de salir del vientre de su madre. Para colmo, como si no estuviese bastante achicada en mi nueva piel, tuve que ponerme un traje compresivo. En ese momento fue un schok: la sensación era tan horrible, que tenía ganas de arrancarlo todo, incluso mi piel que me asfixiaba y me impedía moverme. Nunca podría aguantar semejante suplicio, y pensaba que no saldría adelante.

El personal sanitario me decía, con mucha ternura, que acabaría acostumbrándome. Esas afirmaciones eran para mí como la "guinda del pastel". ¿Cómo podían decirme que lo lograría, si estaba completamente desesperada? Dudaba que pudiesen tener razón.

La primera vez que salí del hospital, del CHUV, necesité hora y media par ir solamente hasta la Place de L'Ours, cuando hoy, como todo el mundo, lo hago en diez minutos...

photo: Jurg Donatsch | graphisme: Numa Luraschi | CEMCAV - CHUV | 10 2724

