



LA PIEL DE PESCADO COMO TRATAMIENTO PARA PACIENTES CON QUEMADURAS DE SEGUNDO Y TERCER GRADO EN COMITÁN DE DOMÍNGUEZ

Alumna: Méndez Guillén Daniela Monserrat

Materia: Taller de Elaboración de Tesis

***Nombre del profesor: Lic. Cordero Gordillo María
del Carmen***

Grado: 9° Cuatrimestre

Grupo: A Nutrición

PASIÓN POR EDUCAR

Comitán de Domínguez Chiapas a 08/ Julio/ 2020.

Capítulo IV

ANÁLISIS Y RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

4.1 Alimentos cítricos (Vitamina C).

4.2 Alimentos con alto contenido en zinc (Zn).

4.3 Alimentos lácteos (proteínas y vitamina D).

4.4 Alimentos con vitamina K.

4.5 Alimentos con vitamina A.

4.6 Vitamina E.

4.7 Primeros auxilios en quemaduras.

4.7.1 Características de quemaduras profundas.

4.7.2 Características de quemaduras superficiales.

4.7.3 Primeros auxilios en quemaduras profundas.

4.7.4 Primeros auxilios en quemaduras superficiales.

4.7.5 Prevención de quemaduras en niños dentro del hogar.

Capítulo IV

ANÁLISIS Y RESULTADOS DE INVESTIGACIÓN

Para ayudar a la recuperación de las quemaduras hablado en la cicatrización, existen alimentos que dentro de sus propiedades o de su composición ayudan a la cicatrización favoreciendo o apoyando a la piel a estimular el colágeno y tratando que queden las cicatrices menos marcadas en coloración y en grosor. Dentro de estos alimentos se encuentran los ricos en vitamina C, alimentos con una elevada concentración de Zinc, productos lactes (para el aporte de proteínas), alimentos con vitaminas liposolubles como la K, E, A. A continuación se describen los alimentos con mayor contenido de estos nutrientes efectivos para la piel y que además son de bajo costo y ay accesibilidad y disponibilidad en la región.

4.1 Alimento cítricos (Vitamina C)

El ácido ascórbico pertenece al grupo de las vitaminas solubles en agua (hidrosolubles), es necesaria en el cuerpo para la formación y mantenimiento de la estructura de las células (colágeno) y funciona también como un antioxidante. Además es muy importante en la cicatrización y ayuda a que el hierro se absorba mejor.



La vitamina C se necesita para el crecimiento y reparación de tejidos en todas las partes del cuerpo. Se utiliza para:

- Formar una proteína importante utilizada para producir la piel, los tendones, los ligamentos y los vasos sanguíneos
- Sanar heridas y formar tejido cicatricial
- Reparar y mantener el cartílago, los huesos y los dientes
- Ayudar a la absorción del hierro

- **Naranja:** dentro de las propiedades de la naranja s que contiene un alto contenido de vitamina C, además que contiene aceites



que ayudan a la piel. los aceites naturales



que contienen ayudan a hidratar la piel, quedando suave y sana. Sus altos valores de ácido sérico ayudan con la

descamación de la piel. La naranja ayuda a la estimulación de colágeno y elastina manteniendo la elasticidad de la piel, así como también tienen un aporte importante de calcio que es importante para la regeneración de la piel. Es muy eficaz para regular o aclarar el tono de pie (ayudaría en la coloración de las cicatrices). Su modo de empleo es a través de un cataplasma. La naranja se parte y se pela, se tritura de manera uniforme la cascara con la pulpa y se aplica sobre la piel afectada. Retirar cuando ya se haya secado la mezcla, esta mezcla ayudara a la estimulación del colágeno y la coloración de la cicatriz.

- **Mandarina:** la mandarina al igual que la naranja tiene un gran porte de vitamina C, se menciona que la mandarina lega a tener el 80% de



vitamina C que el organismo necesita, por esto mismo la



mandarina ayuda en la piel dando brillo, sin embargo también tiene grandes cantidades de vitamina E, estas

vitaminas son muy favorables para mejorar la coloración de la piel. La aplicación es de la misma manera que la de la naranja en forma de cataplasma.

- **Kiwi:** contiene gran cantidad de vitamina C y esto hace que tenga resistencia a infecciones y participa en la formación de colágeno, el cual



aumenta la resistencia de la herida creando una sólida capa de



tejido cicatricial. Así como también tiene propiedades antiinflamatorias lo que ayuda a la recuperación de la zona afectada. En este caso el cataplasma se aplica en la zona afectada.

- **Piña:** hay que tener en cuenta, que las sustancias curativas que aporta esta fruta pueden encontrarse tanto en el fruto en sí como en el tallo. Entre otras cosas, la piña puede ayudar a mantener sano nuestro aparato digestivo, además de tener propiedades diuréticas, anti-inflamatorias y



anticoagulantes. Así, la piña es un perfecto aliado para ayudar a cicatrizar heridas y llagas. La piña se debe de aplicar como apósito sobre la herida. Un apósito sirve para cubrir una herida, en este caso se pondrá el cataplasma y se cubrirá.

- **Limón:** El jugo de limón contiene ácido cítrico en un 5% de su composición. Además, es rico en vitamina C, que lo hace bueno para la piel. Aplicarlo en la piel durante 10 minutos por la noche, puede ayudar a aclararla y a reducir el aspecto de las cicatrices. En este caso se aplicaría cuando ya no hay exposición de tejido blando.



4.2 Alimentos con alto contenido en zinc (Zn)

El zinc es un elemento traza, es decir, un metal que se encuentra en el organismo en cantidades muy pequeñas, pero es esencial para la actividad de diferentes enzimas y factores de transcripción (proteínas con dominios estructurales de “dedos de zinc”). Después del hierro, es el oligoelemento más abundante en el cuerpo humano. La concentración de zinc intracelular se regula mediante diferentes transportadores celulares.

En la piel, la mayor concentración de zinc se encuentra en la epidermis, sobre todo en los queratinocitos más próximos a la membrana basal.

En la fase inflamatoria inicial, los niveles de zinc se elevan en los bordes de la herida y esta concentración va aumentando durante la granulación y epitelización. Esto se debe a una mayor expresión de transportadores de membrana en los queratinocitos, fibroblastos y macrófagos. En la fase final de la cicatrización, estos niveles se reducen, con la consiguiente disminución de la división celular. (Kogan S, Sood A, Garnick MS. s.f)

Por otro lado, también es cofactor de metalotioneínas, proteínas antioxidantes que aumentan la resistencia celular a la apoptosis al tener efecto protector de especies reactivas de oxígeno y toxinas bacterianas. Su efecto

antiinflamatorio también se asocia a su acción reguladora de macrófagos y leucocitos polimorfonucleares.

Al aplicarlo directamente sobre la herida y la piel perilesional dañada, se promueve la eliminación de tejido que está comprometido y esto hace que se disminuya el riesgo de sobreinfección, se reduce la inflamación y se estimula la epitelización. Lo que da como consecuencia la regeneración.

- **Avena:** la avena tiene muchos beneficios para la piel, esta ayuda como exfoliante lo cual lo hace muy buen ay efectiva para la disminución de las cicatrices, ya que remueve las células muertas.



Las propiedades de la avena hace que resulte útil para aliviar el picor, ya que tiene acción calmante y es muy buena en caso de irritación, eczemas, picazones, dermatitis, urticaria o psoriasis (que suelen presentarse en las zonas afectadas), tiene la capacidad de absorber los líquidos se encuentran all rededor de la lesión, ayuda o evita la deshidratación de la pie y que aparezcan descamaciones. Se debe aplicar como mascarilla en compañía con el aceite de oliva ya que este actúa como exfoliante. Se prepara como “mascarilla” y se aplica sobre la cicatriz y se deja actuar alrededor de 10-15 minutos y limpiar con agua tibia.

- **Pepino:** el pepino es un aliado muy importante para las quemaduras de primer grado y su aplicación es sumamente fácil. tiene propiedades refrescantes,



hidratantes y desinflamatorias, que pueden ayudar a aliviar

la piel irritada, enrojecida y quemada por el sol. Es muy eficaz ya que hidrata la piel y por su alto contenido en Zinc ayuda a su restauración.

- **Calabaza:** las propiedades de la calabaza en especial el zinc es que la hace eficaz para desinflamar y tratar las quemaduras. También se utiliza como desinfectante de heridas poco profundas o para calmar el escozor producido por la cicatrización. El modo de empleo es la aplicación de la pulpa de la calabaza con aceite de oliva sobre el área afectada, especialmente eficaz para quemaduras de primer grado.



4.3 Alimentos lácteos (proteínas y vitamina D)

La leche y sus derivados son alimentos muy completos ya que poseen los tres principios inmediatos que son las proteínas, los lípidos y los glúcidos. Además son ricos en vitaminas del grupo B, vitaminas A y D y minerales como el calcio. En un estudio se encontró que los pacientes con niveles más altos de vitamina D tenían un mejor pronóstico, con una mejor cicatrización de la herida, menos complicaciones y menos cicatrices. Los datos también mostraron que los pacientes con quemaduras tienden a poseer niveles más bajos de vitamina D. Estos datos sugieren que el suplemento de vitamina D inmediatamente después de la lesión por quemadura puede tener potentes beneficios para la salud para el paciente, incluida una mayor actividad antimicrobiana para prevenir infecciones y una mejor cicatrización.

Las quemaduras graves reducen gravemente los niveles de vitamina D y la adición de esta vitamina puede ser una forma sencilla, segura y rentable de mejorar los resultados en pacientes con quemaduras, con un costo mínimo.

- **Leche:** El ácido láctico presente en la leche tiene propiedades calmantes para las quemaduras de sol en la piel. La aplicación de la leche es tópica sobre el



área afectada, ya que los componentes de la leche en especial los ácidos grasos penetran en la piel lo que hace que se hidrate y el tiempo de recuperación en quemaduras de primer grado sea más rápida.

- **Yogurth:** Las proteínas del yogur natural podrían ayudar a mantener la piel húmeda. Por lo tanto, tras su aplicación sobre la zona de la quemadura durante unos 10 minutos, debe lavarse posteriormente con agua fría. Es eficaz en caso de quemaduras de primer grado.



4.4 Alimentos con vitamina K

La vitamina K es una vitamina que se encuentra en las verduras de hojas verdes, el brócoli y las coles etc. La aplicación de vitamina K a la piel para eliminar las venas finitas en la piel, los hematomas, las cicatrices, las estrías y las quemaduras. También se utiliza por vía tópica para tratar la rosácea, un problema de la piel que produce enrojecimiento y granos en la cara. Después de la cirugía, la vitamina K se utiliza para acelerar la cicatrización de la piel y disminuir los moretones y la hinchazón.

- **Acelga:** Al igual que la mayoría de las hortalizas de hoja la acelga proporciona poca energía, aunque contiene algunos carotenoides, vitamina

C y folato. La vitamina C puede influir en algunos procesos fisiológicos, incluyendo la supresión de la formación de nitrosamina en el intestino. La acelga es una verdura refrescante, laxante y diurética. El cocimiento de acelgas bien triturado se puede usar para cataplasmas sobre quemaduras, abscesos, forúnculos, tumores y hemorroides. La acelga goza de numerosas aplicaciones medicinales y alimenticias. En ensalada con zumo de limón fortalece el estómago y vigoriza el cerebro, así como desinflama los nervios. Ayuda enfermedades de piel como eccemas, úlceras, llagas. Como se mencionó anteriormente se aplica en forma de cataplasma sobre la zona lesionada.



- **Espinaca:** La espinaca también es rica en betacaroteno (como la zanahoria o la calabaza), un componente que te ayuda a mantener la coloración de la piel y a protegerla frente a las quemaduras del sol. Mejora el tono de la piel, ya que es necesaria para la producción del sebo, clave para el crecimiento de los tejidos corporales como la piel. También protege a la piel de los rayos ultravioleta del sol, es vital en la reparación de las células de la piel, ya que es indispensable para la construcción y mantenimiento del colágeno, se recomienda el consumo de 100 gr. de espinacas cocidas ya que proporcionan el 23% de la dosis diaria recomendada de vitamina C. la espinaca se puede aplicar como cataplasma o también se recomienda su consumo.



- **Lechuga:** la lechuga es otra hortaliza que tiene múltiples beneficios para la piel, y por supuesto para las quemaduras. Este se emplea en forma de

cataplasma. Es beneficiosa para quemaduras de primer grado, principalmente por quemaduras de sol. Entre las propiedades que se pueden desatacar es la capacidad de hidratar la piel, mejorar la coloración de la piel y mejorar el ardor de la piel. Se aplica como cataplasma con aceite de oliva sobre la zona con quemaduras.



4.5. Alimentos con vitamina A

La vitamina A (retinol, ácido retinoico) es un nutriente importante para la visión, el crecimiento, la división celular, la reproducción y la inmunidad. También tiene propiedades antioxidantes. Los antioxidantes son sustancias que pueden proteger las células contra los efectos de los radicales libres, es decir, moléculas generadas cuando el cuerpo descompone los alimentos o cuando se lo expone al humo de tabaco y a la radiación.

La vitamina A está presente en muchos alimentos, como la espinaca, los productos lácteos y el hígado. Otras fuentes son los alimentos ricos en betacaroteno, como los vegetales de hoja, las zanahorias y el melón.

- **Zanahoria:** la zanahoria contiene carotenos que son antioxidantes. La vitamina A que contiene la zanahoria es esencial para la vista, el crecimiento, el desarrollo de los huesos, el mantenimiento de los tejidos corporales, la reproducción y del desarrollo del papel hormonal y de las coenzimas. La zanahoria tiene múltiples propiedades medicinales. La cultura popular recomienda su consumo ya sea en infusión, zumo, caldo o jarabe para combatir distintas dolencias y enfermedades, tales como la anemia, el estreñimiento o la arteriosclerosis. A la zanahoria se le reconocen muchas propiedades curativas. Es antianémica, ya que aumenta el número de



glóbulos rojos y la hemoglobina, es remineralizante, tónica, cicatrizante gástrica e intestinal, depurativa, diurética, carminativa y vermífuga. Además rejuvenece los tejidos y la piel y activa la cicatrización de heridas, úlceras y quemaduras. En uso externo se recomienda su uso para llagas, úlceras, quemaduras, forúnculos, eczemas, herpes, sabañones, grietas y abscesos. Su aplicación es cataplasma con miel, sobre la zona afectada.

- **Tomate:** por sus propiedades hidratantes y cicatrizantes, este vegetal es muy efectivo para combatir la sequedad de la piel causada por las quemaduras de sol. Se utiliza la pulpa aplicándola sobre la zona afectada y se deja actuar alrededor de 15 minutos, para luego enjuagar con agua fría.



4.6. Vitamina E

Es una vitamina que se sostiene que tiene efectos beneficiosos contra el envejecimiento de la piel causado por la luz ultravioleta, como, la luz del sol y para ayudar a la cicatrización de quemaduras leves de sol.

La vitamina E es una vitamina natural que se encuentra en muchos alimentos, tales como cereales de grano entero, frutas, vegetales de hojas verdes, aceites vegetales y aceite de germen de trigo.

La vitamina e ayuda como antioxidante ya que actúa con los radicales libres que se encuentran en la piel e impiden que se produzca colágeno, por lo tanto ayuda a la producción de colágeno, lo que conlleva en el caso de las quemaduras debido al exceso de radicales la vitamina E es una buena opción para ayudar en la acción del colágeno.

4.7. Primeros auxilios en quemaduras

4.7.1 Características de una quemadura profunda

- Son profundas
- Hacen que la piel esté seca y áspera
- Pueden parecer carbonizadas o tener manchas blancas, marrones o negras
- Tienen más de 8 centímetros de diámetro o cubren las manos, los pies, el rostro, la ingle, las nalgas o una articulación importante

4.7.2. Características de una quemadura superficial

- Enrojecimiento superficial similar a una quemadura por el sol
- Dolor
- Ampollas
- Una zona de menos de 8 centímetros de diámetro

4.7.3 Primeros auxilios en quemaduras profundas

- Realizar el llamado de emergencia al personal indicado.
- Proteger a la persona que sufrió una quemadura de otros daños. Si puede hacerlo de manera segura, verifique que la persona a quien esté ayudando no esté en contacto con lo que le provocó la quemadura. En el caso de las quemaduras eléctricas, asegúrese de que la fuente de alimentación esté desconectada antes de acercarse a la persona quemada.
- Asegúrese que la persona quemada esté respirando. De ser necesario y si sabe cómo hacerlo, comience la respiración de emergencia.
- Quite alhajas, cinturones y otros elementos restrictivos, en especial, de alrededor de las zonas quemadas y del cuello. Las zonas que tienen quemaduras se inflaman rápidamente.

- Proteja la zona de la quemadura. Use una venda fresca y húmeda o un paño limpio.
- No sumerja una quemadura grave y extensa en agua. Esto podría causar una pérdida grave de calor corporal y podría causar hipotermia.
- Eleve la zona que presenta quemaduras. En lo posible, eleve la herida por encima del nivel del corazón.
- Preste atención a los signos de choque. Los signos y síntomas comprenden desmayos, palidez o respiración poco profunda que es muy evidente.

4.7.4 Primeros auxilios en quemaduras superficiales

- Enfríe la quemadura: Coloque en la zona afectada por la quemadura bajo agua corriente fresca es importante que no sea fría, aplique una compresa húmeda y fresca hasta que se alivie el dolor.
- Quítese los anillos u otros artículos ajustados de la zona afectada por la quemadura. Intente hacerlo de manera rápida y cuidadosa, antes de que la zona se hinche.
- No explote las ampollas: Las ampollas llenas de líquido brindan protección contra las infecciones. Si se revienta una ampolla, limpie la zona con agua (el uso de un jabón suave es opcional). Aplique un ungüento antibiótico. Pero si aparece sarpullido, suspenda el uso del ungüento.
- Aplique loción: Una vez que la quemadura se haya enfriado por completo, aplique una loción, como una que contenga aloe vera o un humectante. Esto ayuda a prevenir la sequedad y brinda alivio.
- Coloca una venda sobre la quemadura: Cubra la quemadura con una venda de gasa estéril importante no usar algodón. Envuélva de manera holgada para evitar ejercer presión sobre la piel quemada. El vendaje evita que la zona entre en contacto con el aire, lo que reduce el dolor y protege la piel ampollada.
- Si es necesario, tome un analgésico de venta libre, como ibuprofeno (Advil, Motrin IB u otros), naproxeno sódico (Aleve) o paracetamol/acetaminofeno (Tylenol u otros).

4.7.5 Prevención de quemaduras en niños dentro del hogar

1. Mantener lejos de la cocina a los niños mientras se estén preparando los alimentos.
2. Los mangos y sostenes de las ollas, mientras estén con contenidos calientes, deberán estar ubicados de tal manera que los niños no puedan alcanzarlos.
3. Asegúrese de que la temperatura de los alimentos de los niños sea adecuada para su consumo.
4. Utilice protectores para los toma corrientes, así los niños no podrán meter los dedos en ellos.
5. No deje velas encendidas en lugares de fácil acceso para los niños, ni donde podrían caer fácilmente al suelo o sobre un mueble.
6. Si en su baño tiene agua caliente, coloque un seguro a las manillas para que no puedan ser abiertas por los niños.
7. Compruebe periódicamente el buen funcionamiento de tu estufa, y si esta funciona con gas, también revise sus conductos para que no existan fugas.
8. Coloque extintores en lugares estratégicos de su casa para tener fácil acceso a ellos en caso de emergencias.
9. Las planchas deben de estar lejos del alcance de los niños en todo momento.
10. Identifique con etiquetas los químicos y separe un espacio para ellos.

“Recuerde que la mejor cura es la prevención”