

GENITALES

- En la mayoría de los casos si te sientes listo, puedes participar en actividades sexuales. La higiene y la comodidad son fundamentales.
- Durante la cicatrización todas las actividades sexuales deberán ser cómodos y suaves.
- Para aumentar la comodidad y reducir el trauma, remoje el área con agua natural o una solución salina y remueve las costras antes de la actividad sexual.
- Utilice protecciones tales como condones para evitar el contacto con los líquidos corporales de tu pareja, aunque mantengan una relación estable.
- Utilice protecciones nuevas y desechables sobre sus juguetes sexuales.
- Lávese las manos antes de tocar directamente o alrededor de su perforación.
- Utilice un lubricante nuevo a base de agua. No utilice su propia saliva como lubricante.
- Después de tener sexo se sugiere enjuagar con agua limpia.
- Las perforaciones Prince Albert y Apadravya pueden sangrar abundantemente durante los primeros días.
- Si estás utilizando jabón, necesitas orinar después de limpiar una perforación que queda cerca de la uretra. Cada cuerpo es distinto y el tiempo de la cicatrización varía mucho. Si tiene preguntas comuníquese con su perforador.

*Puede consultar a su perforador, acuda el sitio Web del APP o llame al (888) 888-1APP para los productos actualmente sugeridos. Esto nos permitirá estar al día con los avances que se hacen en esta profesión.

Su perforación de _____

Debería tomar de _____ o más tiempo para cicatrizarse.

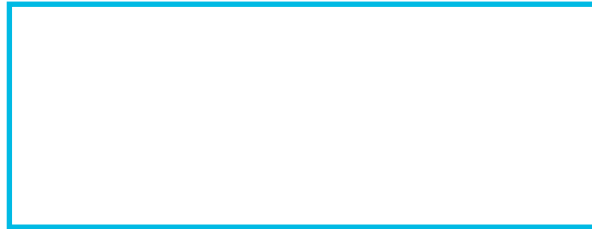
Perforador: _____

Joyería: _____

Fecha más reciente para cambiarse o reducir el tamaño:

Para información adicional comuníquese con su perforador.

ESTE FOLLETO ES CORTESIA DE LA A.P.P. &



ASSOCIATION OF PROFESSIONAL PIERCERS

WWW.SAFEPIERCING.ORG • (888) 888-1APP

Renuncia: El uso de este folleto no significa que el perforador es miembro del APP. Para obtener una lista de perforadores actuales del APP, por favor visite el sitio www.safepiercing.org. Por favor avisenos si su perforador se presenta como miembro del APP, pero su nombre no aparece en este sitio.

Estas sugerencias están basadas en una combinación de gran numero de experiencias profesionales, del sentido común, investigaciones y una extensiva práctica clínica. Esto no se debe considerar como un sustituto para el consejo médico de un doctor. Si tiene la sospecha de infección, consiga asistencia médica. Hay que tener presente que quitarse la joyería puede causar otras complicaciones. Esté consciente de que muchos doctores no han recibido entrenamiento específicamente relacionado con las perforaciones. Su perforador local tal vez pueda recomendarle un medico profesional que sea amable en tratar con este trabajo. Lea el folleto *Problemas y Soluciones: Para Ti y tu Profesional de Servicios Médicos*.

El logo de la APP es una marca registrada de Association of Professional Piercers. Este folleto tiene registro en la Creative Commons Attribution-Noncomercial-No Derivative Works License. Para ver una copia del registro visita: http://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/deed.es_MX



SUGERENCIAS PARA EL CUIDADO DE LAS PERFORACIONES CORPORALES

SUGGESTED AFTERCARE FOR BODY PIERCINGS



SOLUCIONES DE LIMPIEZA

Utilice una o cada una de las siguientes soluciones para perforaciones corporales.

- Solución salina estéril empaquetada* sin aditivos (lea la etiqueta) o una mezcla de sal de mar sin yodo: disuelve 1/8 o 1/4 de cucharadita de sal de mar (sin yodo) en una taza (8oz) de agua destilada tibia o agua embotellada. ¡Hacer la mezcla más fuerte **NO** es mejor! Una solución salina que es demasiado fuerte puede causar irritación a la perforación.
- El jabón antibacteriano o germicida en forma líquida.*

INSTRUCCIONES PARA LA LIMPIEZA DE PERFORACIONES CORPORALES

- 1) **Lavar:** lavarse las manos completamente antes de limpiar o tocar directamente o alrededor de la perforación.
- 2) **Salina:** Remojar la perforación con la solución salina por lo menos dos o tres veces al día. Simplemente hay que remojarlo directamente en una taza de solución salina tibia por unos minutos. Remojarse más tiempo es mejor. Para ciertas colocaciones podrá ser más fácil aplicarse utilizando una gasa limpia o una bolita de algodón saturada con la solución salina. Un enjuague breve removerá cualquier residuo.
- 3) **Jabón:** No usar el jabón más de una o dos veces al día. Durante la ducha, haga espuma de una gota de jabón líquido del tamaño de una perla para limpiar la perforación y la joyería. No deje el jabón puesto sobre la perforación por más de treinta segundos. Enjuáguese completamente para remover cualquier residuo de jabón de la perforación.
- 4) **Secar:** Es más recomendable secarse con productos de papel desechable, como la gasa o pañuelos de papel, porque las toallas de tela pueden portar bacterias y fijarse en la nueva perforación causando daño, use palmaditas suaves para evitar algún trauma.

¿QUÉ ES NORMAL?

- Al inicio: un poco de sangre, hinchazón del área, dolor al tocar o moretón.
- Durante la cicatrización: un poco de decoloración, comezón, secreción de un fluido color blanco-amarillo (no pus) que formará una costra sobre la joyería. El tejido puede apretarse alrededor de la joyería durante la cicatrización.
- Ya cicatrizada: puede ser que la joyería no se mueva con facilidad adentro de la perforación; **NO DEBE** forzarse. Si falla usted en la limpieza de su perforación como parte de su rutina diaria de higiene, secreciones normales pero de mal olor pueden acumularse.

- La perforación puede parecer cicatrizada antes de sanarse completamente. Esto sucede porque las perforaciones se sanan de afuera hacia adentro y aunque se siente cicatrizado el tejido sigue frágil por dentro. **TENGA PACIENCIA** y continúe con la limpieza durante el lapso completo de la cicatrización.

- ¡Una perforación puede cerrarse en unos minutos sin importar que haya estado allí por muchos años! Esto varía de persona a persona, si le gusta su perforación, deje la joyería en su lugar.

LO QUE SE DEBE DE HACER

- Lavarse las manos antes de tocar la perforación; hay que dejar de moverla menos cuando lo estás limpiando. No es necesario darle vuelta a la joyería durante la cicatrización, únicamente durante la limpieza.
- Manténgase sano. Duerma bien y lleve una dieta nutritiva. Llevando una forma de vida más saludable facilita la cicatrización de su perforación. Hacer ejercicio durante la curación esta bien, pero hay que "escuchar" a su cuerpo.
- Asegure mantener limpia su ropa de dormir y cambiarla con frecuencia. Lleve ropa limpia, cómoda, que permita entrar y salir el aire y que proteja su perforación mientras duerme.
- Ducharse en la regadera es más saludable que bañarse en la tina, porque la tina puede portar bacterias. Si gusta bañarse en la tina, límpiela bien antes de cada uso.

QUE SE DEBE EVITAR

- Evite trauma innecesario como la fricción causada por la ropa, movimiento excesivo en la zona del área, jugar con la joyería y al limpiarse vigorosamente. Estas actividades pueden causar cicatrices feas e incómodas, desplazamiento, sanación tardada, y otras complicaciones.
- Evite el uso de alcohol, peróxido de hidrógeno, Betadine, Hibiclens o pomadas.
- Evite limpiar en exceso, esto puede retrasar su sanación e irritar su perforación.
- Evite todo contacto oral, jugar rudo y el contacto con los fluidos corporales de otras personas sobre o alrededor de su perforación durante la cicatrización.
- Evite el estrés y el uso de drogas recreativas incluyendo el uso excesivo de cafeína, nicotina y alcohol.
- Evite sumergir la perforación en agua de lagos, albercas, jacuzzis, etc. Proteja su perforación con usar una venda impermeabilizante especial* como Tegaderm, que esta disponible en las farmacias.
- Evite todo tipo de productos de belleza o de cuidado personal sobre o alrededor de su perforación incluyendo cosméticos, lociones, automizadores, etc.
- No cuelgue objetos en su joyería hasta que la perforación este completamente cicatrizada.

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

JOYERÍA

- Solamente si hay problemas con el tamaño, estilo o material de la joyería inicial, déjelo en su lugar durante el lapso completo de la cicatrización. Un perforador capacitado debe hacer cualquier cambio de joyería necesaria que pueda ocurrir durante la curación. Refiere al sitio de Web del APP para el folleto *Eligiendo tu Perforador*.
- Comuníquese con su perforador si es necesario para remover su joyería temporalmente (como para un procedimiento médico). Existen alternativas de piezas que no contienen metales.
- Siempre déjese puesta la joyería. ¡Una perforación puede cerrarse en unos minutos sin importar que haya estado allí por muchos años! Volver a meter la joyería puede ser difícil o imposible.
- Con manos limpias o un pañuelo de papel, asegúrese de revisar si las terminaciones de la joyería están apretadas.
- Lleve una terminación limpia de reemplazo en caso de pérdida o rotura.
- Si usted decide que ya no quiere la perforación, solicite la asistencia profesional para remover la joyería y continúe limpiando la perforación hasta que quede cicatrizada. En muchos casos solamente queda una marca pequeña.

PARA ÁREAS EN PARTICULAR

EL OMBLIGO

- Un parche de ojo ventilado y duro (de venta en las farmacias) se puede aplicar por debajo de la ropa bien ajustada (como medias de nylon) o asegurándolo con lo largo de una venda alrededor del cuerpo (para evitar irritación de adhesivo). Esto puede proteger el área de ropa restrictiva, irritación excesiva, y el impacto durante actividades físicas como los deportes de contacto.

EL OÍDO/EL CARTÍLAGO Y EL ÁREA FACIAL

- Utilice el truco de playera: vista a su almohada con una playera grande, limpia y voltéela cada noche; una playera limpia provee cuatro superficies para dormir.
- Teléfonos, audífonos, lentes, cascos, gorras o cualquier artículo que pueda tener contacto en el área perforada debería mantenerse limpia.
- Tome precaución mientras te arreglas el cabello y debes informarle a su estilista de que tienes una perforación nueva o cicatrizando.

PEZÓN

- Utilizar de una playera de algodón o un sostén deportivo bien ajustado puede proveerle protección y comodidad, especialmente para dormir. →