

QUE SE DEBE EVITAR

- **NO JUEGUE CON LA JOYERÍA.** A lo largo, los efectos de jugar con o rozar la joyería contra los dientes pueden resultar en daño permanente a los dientes y otras estructuras orales. Refiere al folleto: *Riesgos y Medidas de Seguridad para las Perforaciones Orales*, para mayor información.
- Evite trauma innecesario; hablar o jugar demasiado con la joyería durante la cicatrización puede causar cicatrices feas e incómodas, desplazamiento, cicatrización retrazada y otras complicaciones.
- Evite cualquier enjuague bucal que contenga alcohol. Puede causar irritación del área o cicatrización retrazada. - Evite todo contacto oral sexual incluyendo besos usando la lengua o el sexo oral durante la cicatrización (aunque sea su pareja estable)
- Evite masticar las siguientes cosas: goma de mascar, tabaco, uñas, lápices, lentes, etc.
- Evite compartir platos, vasos y cubiertos.
- ¡Evita fumar! Ya que aumenta los riesgos y retrasa la cicatrización.
- Evite el estrés y todo tipo de abuso de drogas recreativas.
- Evite todo tipo de aspirina o alcohol y el exceso de cafeína.
- Evite sumergir la perforación en agua de lagos, albercas, etc.

*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

Advertencia: 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 número 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. Está consciente de que muchos doctores no han recibido entrenamiento específicamente relacionado con las perforaciones. Su perforador local tal vez pueda recomendarle un médico 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 ORALES

SUGGESTED AFTERCARE FOR ORAL PIERCINGS

SOLUCIONES DE LIMPIEZA

Utilice una o cada una de las siguientes soluciones para perforaciones orales interiores.

- Un enjuague oral sin alcohol antimicrobiano o antibacteriano.*
- 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. (Si usted tiene la presión alta o una enfermedad del corazón, por favor consulte con su doctor antes de utilizar un producto salino como su solución principal de limpieza para la parte interior de su boca.)

INDICACIONES PARA LIMPIEZA DEL INTERIOR DE LA BOCA

Enjuáguese la boca 4-5 veces al día con la solución por 30-60 segundos después de comer y antes de dormir durante toda la cicatrización. Si limpia demasiado, puede causar decoloración o irritación de la lengua.

INSTRUCCIONES PARA LA LIMPIEZA EXTERIOR DE PERFORACIONES LABRET (LA MEJILLA Y EL LABIO)

Remoje en solución salina o lave con jabón antibacteriano o germicida en forma líquida como explicado aquí abajo:

- 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?

- Durante los primeros tres a cinco días puede haber un poco de sangre, hinchazón del área, dolor al tacto o moretón.
- Después de eso: un poco de hinchazón y secreción de un fluido color blanco-amarillo (no pus).
- La perforación puede parecer que se ha cicatrizado 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 proceso completo de la cicatrización.
- ¡Una perforación aún cicatrizada 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 HACER

PARA REDUCIR LA HINCHAZÓN

- Deje derretir pequeños pedazos de hielo en su boca.
- Tome un antiinflamatorio sin esteroides como el Ibuprofen o Sodio Neproxén, disponible sin receta, siguiendo las indicaciones en el paquete.
- Durante las primeras noches, duerma de tal manera que la cabeza quede más arriba del corazón.

PARA MANTENER UNA BUENA HIGIENE ORAL

- Utilice un cepillo dental suave y manténelo limpio.
- Lavase los dientes y use el enjuague que usted ha elegido (de salina o un enjuague oral) después de cada comida.
- Durante la curación utilice hilo dental y un cepillo dental para lavarse suavemente los dientes, la lengua y la joyería. Cuando ya esté cicatrizada, use el cepillo dental para lavarse la joyería completamente y así evitar el aumento de la placa.

MANTÉNGASE SANO

- Llevando una forma de vida más saludable facilita la cicatrización de su perforación.
- Duerma bien y lleve una dieta nutritiva.



SUGERENCIAS Y CONSEJOS

JOYERÍA

- En cuanto se ha bajada la hinchazón, es vital reemplazar la joyería original de su tamaño largo por una más corta. Consulte a su perforador para saber sus normas de reemplace.
- Puede ser que el cambio de joyería sea necesario y suceda durante la curación, y por esta razón el trabajo debe ser realizado por un perforador calificado.
- Con manos limpias o un pañuelo de papel, asegúrese de revisar si las terminaciones de la joyería están apretadas.
- Lleva una pieza limpia de reemplazo para la joyería en caso de pérdida o rotura.
- 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.
- 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 cerrado el hueco. En muchos casos solamente queda una marca pequeña.

COMER

- Lentamente coma cantidades pequeñas de alimentos, colocadas directamente entre los molares.
- Evite comidas o bebidas picantes, saladas, ácidas o calientes por unos días.
- Comidas y bebidas frías calman y reducen la hinchazón. Para perforaciones de la lengua, intente mantener la lengua extendida dentro de su boca mientras mastica y traga su comida.
- Para perforaciones labret (de mejilla o de labio): ten cuidado de no abrir demasiado su boca, porque puede resultar que la parte posterior de la joyería se enganche con los dientes.

Cada cuerpo es distinto y el tiempo de la cicatrización varía mucho. Si tiene preguntas comuníquese con su perforador.