

**Cuidados basicos sugeridos por  
Youth Calabaza basados en las  
recomendaciones de la  
Asociacion de Perforadores Profesionales.**

## **para perforaciones corporales y faciales.**

Al perforar se está ocasionando una pequeña herida, por la cual podrían introducirse varios virus y bacterias que podrían desencadenar en un sinfín de contrariedades y riesgos sino se tiene el cuidado adecuado. Pero no te alarmes, los cuidados son sencillos y si los sigues como te sugerimos, pronto podrás disfrutar sin molestias de tu nueva perforación.

### **LIMPIEZA**

Las perforaciones corporales se deben de limpiar una o dos veces al día durante el proceso de cicatrización, lo más recomendable es hacerlo en la mañana y en la noche. No se debe de limpiar la zona más de dos veces al día, de lo contrario se podrían provocar irritaciones y por tanto, prolongar el tiempo de cicatrización. Si sólo es posible limpiarla una vez, lo más recomendable es hacerlo en la noche, ya que es cuando la piel está más relajada. Para lavar la perforación, es recomendable usar un jabón antibacterial o neutro y agua. Antes de limpiarla se deben lavar las manos con un jabón líquido antibacterial y agua caliente. Nunca se debe tocar una perforación inicial con las manos sucias, pues podrían ser vía de contaminación para generar alguna infección. Antes de mover el arete, prepara la zona humedeciéndola con agua caliente, remueve con un cotonete las costras que se forman alrededor del arete. Nunca trates de quitarlas con las uñas. Aplica un poco de jabón sobre la zona. Limpia el área y la joyería, gira la pieza varias veces, suavemente hacia adelante y atrás para que el jabón penetre en la perforación. Deja que el jabón permanezca por unos 30 segundos en la zona, luego debes de enjuagar

muy bien con agua para que no queden residuos, una vez más moviendo la pieza. Posteriormente, hay que secar la zona con una toalla desechable, ya que las toallas de tela podrían “atesorar” las bacterias. Si por alguna razón se te contamina la perforación puedes lavarlo una vez más, pero solo en casos extraordinarios; (Si no lo pudieras lavar, trae contigo una solución desinfectante de alta eficiencia como el Qx. Limpiando suavemente con una toalla desechable nueva o servilleta humedecida en Qx. Eliminas antes la grasita frotando el área y luego aplica el Qx. directo. Esto te podrá desinfectar la perforación en segundos si algo o alguien te lo contamina.) Debes tener paciencia, cada cuerpo es diferente y único, por lo mismo, la cicatrización puede variar de persona a persona. Mientras siga saliendo una secreción de la perforación, es aconsejable continuar el mismo régimen de limpieza aunque haya pasado el tiempo promedio de cicatrización.

### **¿QUÉ ES NORMAL?**

Luego de realizar una perforación podría presentarse sangrado, moretones e inflamaciones en la zona, sin embargo, no son señal de alguna complicación. Perforar la piel, significa separar el tejido, el cual puede reaccionar de diversas formas, variando entre cada persona. Para evitar lo anterior, es recomendable evitar el consumo de aspirinas, alcohol y caféina.

Después de una nueva perforación puedes sentirte algo incómodo, ya que generalmente la zona presenta hinchazón por algunos días.

La secreción de líquidos con plasma de sangre y células muertas es normal. Generalmente es un líquido entre blanco y amarillo, que forma un tipo de costra alrededor de la joyería, no es pus, así que no te alarmes. Esta secreción es un indicador de que la perforación está sanando.

Aun cuando la perforación luzca sana por fuera, puede continuar la secreción, ahora con un líquido más sólido, lo cual es señal de que el tiempo de curación continúa, ello de manera interna, pues finalmente la piel del conducto debe regenerarse por completo. En ocasiones las perforaciones parecen sanas y de pronto regresan a su estado inicial con irritaciones y molestias. Esto es normal. La sensación de que el arete está muy apretado es normal, no esperes que la joyería se mueva de un lado hacia el otro, sobre todo en los primeros días.

### **¿QUÉ HACER ?**

Antes de tocar la perforación es conveniente lavar las manos. Lo más recomendable es tocar la perforación y el arete únicamente durante la limpieza. Se debe dejar la pieza en la perforación durante el proceso de cicatrización.

Es recomendable revisar durante la limpieza, con manos limpias, si las bolitas de la joyería están debidamente ajustadas al arete. Para lucir una perforación sana, lo ideal es no quitar y poner el arete con frecuencia, de lo contrario podrías lastimar la piel.

Usa ropa limpia y confortable que le permita “respirar” a la perforación. Durante el tiempo de cicatrización, es aconsejable tomar un multivitamínico que contenga zinc y vitamina c. Descansar lo suficiente, llevar una dieta nutritiva, evita el estrés, drogas y alcohol, ayudan a obtener una cicatrización más rápida.

Si tienes que quitarte el arete por algún examen médico, lo mejor es sustituirlo por una pieza de tygon o de politetrafluorotileno (PTFE) hasta que puedas reinsertar tu joyería. Si la perforación está irritada, independiente a la limpieza, puedes usar una solución de desinfectante de alta eficiencia como el Qx., fomentos con sal de mar o con té de manzanilla. Bañarte en la regadera es más sano

que un baño en la tina, ya que en ésta podrían albergarse las bacterias. Pero si aun así prefieres tomar un baño en la tina, es conveniente limpiarla antes con cloro o algún producto similar y, luego del baño, enjuagar la perforación nuevamente con agua limpia.

### ¿QUÉ NO HACER ?

**No uses alcohol, merthiolate, ni agua oxigenada**, ya que son productos que pueden provocar irritación y resequeza. Tampoco es conveniente untar pomadas con antibióticos, pues algunos de estos productos provocan que el oxígeno no llegue a la “herida” causando complicaciones. No te excedas en la limpieza. Lavar la zona más de dos veces al día podría retrasar la cicatrización, ya que estarías eliminando las defensas propias del cuerpo. Evita emplear diferentes productos para limpiar, lo ideal es usar únicamente jabón neutro o antibacterial. Durante el tiempo de cicatrización, evita el contacto oral y con otros líquidos corporales, así como los juegos rudos.

No uses adhesivos (parches o curitas) sobre la perforación, ya que limitan la circulación del aire y el pegamento puede lastimar e irritar la zona.

Las perforaciones iniciales no deben exponerse a cualquier fuente de agua natural o artificial pública como albercas, lagos, jacuzzis, etc., pues generalmente en estos lugares el agua no está limpia, lo que representa un riesgo de infección para una nueva perforación. Si realizas ejercicio, evita presionar o jalar la perforación.

Cuando termines de ejercitarte, lava la zona para evitar que el sudor permanezca sobre la herida.

Si la perforación presenta pus no quites la joyería, ello ayuda a que este tenga salida, además si remueves el arete, los hoyos pueden cerrarse y el resultado podría ser un absceso

## RECOMENDACIONES PARA CADA ZONA

### Ombigo

Evita usar ropa ajustada o cinturones que presionen la perforación. De lo contrario, usa un adhesivo (como los parches que se usan para cubrir los ojos) sobre la zona, éste ayudará a protegerla del sudor y amortiguará de la presión.

### Oreja

Si usas spray para el cabello, loción o algún producto semejante, no permitas que entre en contacto con la perforación. Asegúrate que la funda de tu almohada esté limpia y, de ser posible, evita usar teléfonos públicos.

### Pezón

Para no jalar o raspar la perforación al dormir, para los hombres es aconsejable usar una playera de algodón y para las mujeres un brassiere deportivo. Si tienes mascotas, evita que se suban a tu cama, ello para que no dejen bacterias o pelusas que puedan inducir una infección, sobre todo durante el proceso de cicatrización.

### Genitales

Si te perforas los genitales la actividad sexual no esta prohibida, pero obviamente debes tener ciertos cuidados como usar preservativo. Existen algunos que tienen un espacio extra en la punta, lo cual te ayudará para acomodar tu joyería. También es recomendable emplear un lubricante con base en agua para facilitar la penetración. Aunque obviamente lo mejor es escuchar a tu cuerpo, si sientes incomodidad, lo mejor será que tomes las cosas con calma y que dejes de hacerlo durante un tiempo.

### ¿ESTÁ IRRITADA TU PERFORACIÓN?

Si la piel alrededor de la perforación se muestra roja o irritada, los fomentos de agua con sal de mar son muy recomendables, por lo menos una vez al día; pues además de aliviarla ayudan a acelerar el proceso de cicatrización.

Puedes disolver un cuarto de cucharadita en una taza de agua limpia y caliente; el agua destilada es la mejor opción. Si sientes que esta solución reseca la piel, puedes probar usando 1/8 de cucharadita de sal. No te excedas en la cantidad de sal, ya que podría resultar contraproducente.

Esta solución puedes aplicarla con una toalla desechable o con un hisopo, según la zona.

Después de los fomentos, hay que limpiar nuevamente la perforación con agua y secar. Nunca gires el arete con la sal, ya que ésta sólo debe usarse de manera externa, no dentro de la “herida”.

Los fomentos de sal, al igual que los de té de manzanilla, ayudan a estimular la circulación de la sangre y el oxígeno, por lo que favorecen a la cicatrización. Es muy recomendable colocar los fomentos antes de las actividades diarias, esto para prevenir que durante el día las costras que se forman alrededor de la pieza se metan en la perforación. El tiempo de aplicación de los fomentos debe ser alrededor de quince minutos.

Si colocas varios fomentos durante el día, entonces pueden ser sólo por un minuto sin que se pierda la efectividad.

### Fecha y Comentarios

## Youth Calabaza

**ESTUDIOS PROFESIONALES DE  
PERFORACIONES CORPORALES.**

84788265  
84861292  
81348301

**Fundadores Centro  
sucursal Valle Oriente  
sucursal Vista Hermosa**

*Monterrey Ink*

Mexico 2010