



semFYC RECUERDA EN SU WEB LAS PRECAUCIONES QUE HAY QUE TENER AL HACERSE UN *PIERCING* O TATUAJE

- Se debe acudir a un profesional cualificado y comprobar que el local cumpla con las normas básicas de higiene y esterilidad.

Madrid, 28 de octubre de 2014.- La Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (semFYC) desea realizar en esta **II Semana del Autocuidado** (27-31 de octubre) algunas recomendaciones a tener en cuenta a la hora de hacerse un *piercing* o un tatuaje. Para prevenir los riesgos asociados a esta práctica los médicos de familia han elaborado una [ficha con consejos](#) de qué se puede hacer y cuándo hay que consultar al médico. Asimismo el material detalla dónde se puede conseguir más información avalada científicamente sobre este tema.

La Semana del Autocuidado se lleva a cabo este año bajo el lema ***Motivos para cuidarte*** tratando de concienciar a la población de que los pacientes deben ser los responsables en última instancia de buscar y utilizar los medios para prevenir enfermedades acudiendo a las fuentes adecuadas. Otro objetivo de estos días es también concienciar y motivar a los profesionales sanitarios sobre la importancia de esta estrategia. El autocuidado engloba un rango de actividades individuales a través de las cuales mejorar la salud, prevenir la enfermedad y evaluar síntomas.

Algunos de los **consejos a seguir si has decidido hacerte un *piercing* o tatuaje** que semFYC ha colgado en su página web:

¿Qué puedes hacer?

- Escoge un profesional cualificado.
- Busca un local especializado. Comprueba que cumple las normas básicas de **higiene y esterilidad**.
- Conviene ir limpio y tranquilo. Es interesante haber presenciado antes cómo se hace un tatuaje o *piercing* otra persona.

TATUAJES

- **Un tatuaje es para toda la vida.** Ninguna técnica (láser, sal, abrasión) deja la piel como estaba antes. Por si no lo tienes claro, prueba antes con tatuajes temporales (*henna*).
- Si escoges un dibujo de catálogo te puede pasar que el día que vayas a la playa te encuentres con cuatro iguales. Y si tatúas un nombre, que sea el tuyo. Es el único del que puedes estar seguro que te va a acompañar durante el resto de tu vida. Considera hacerlo pequeño, piensa que la única manera de borrar un tatuaje es disimularlo con otro el doble de grande.
- Cuida tu tatuaje:
 - Durante 1-2 semanas después de haberlo hecho aplica una pomada antibiótica cada día con las manos bien limpias.
 - No tomes el sol directamente.
 - Después basta con aplicar una crema hidratante.
 - Se suele formar una pequeña costra sobre el tatuaje, mejor no quitarla porque el dibujo pierde nitidez.

PIERCINGS

- No te pongas un *piercing* en el ombligo si lo tienes algo salido.
- Tampoco te hagas un *piercing* en el pezón si estás embarazada. Los *piercings* de acero quirúrgico llevan níquel.
- El *piercing* se cierra rápidamente si te quitas el aro antes de que cicatrice.
- Cuida tu *piercing*:
 - Tarda entre 6 y 12 semanas en cicatrizar.
 - Remueve suavemente el *piercing* cada día y elimina todas las costras que encuentres con un bastoncillo empapado en agua jabonosa. Enjuágalo bien moviendo el aro debajo del chorro de agua tibia.
 - Es útil chupar hielo picado. Intenta comer despacio y en pedacitos pequeños.

¿Cuándo consultar a tu médico?

- Si se hincha la piel, se enrojece o sale pus.
- Si tienes enfermedades previas de la piel.
- Ante cualquier duda.

Información útil para el autocuidado

A lo largo de la semana se proporcionará información útil (nociones básicas, consejos, páginas web, cuándo acudir al médico de familia...) sobre cómo **prevenir caídas en los mayores** y qué información es importante mirar en el **etiquetado de los alimentos**. Todas ellas son consultas en las que el autocuidado puede jugar un papel clave. Asimismo se ha difundido un [Decálogo del autocuidado. Diez puntos para vivir más, mejor y más feliz](#), con recomendaciones sobre alimentación, consumo de alcohol, actividad física, conducción responsable, uso racional del medicamento y actitud positiva ante la vida.