

Informe Profesional de Cuidados Pre y Post Tatuaje

Autor: Especialista en Dermatología y Tatuajes

Dirigido a: Clientes de estudios de tatuaje, profesionales del sector y responsables de atención al cliente

Objetivo: Garantizar la mejor experiencia antes, durante y después del tatuaje, minimizando riesgos y optimizando la cicatrización

1. Cuidados PRE-TATUAJE

1.1. Preparación General (7-3 días antes)

Acción	Detalles
Hidratación intensa	Aplicar crema hidratante sin alcohol (como Aquaphor, CeraVe o Bepanthol) en la zona a tatuar 1-2 veces al día durante al menos 3 días previos.
No exponerse al sol	Evitar quemaduras solares. El sol irrita la piel y puede hacer imposible tatuar.
No exfoliar ni depilar químicamente	No usar exfoliantes, ceras ni cremas depilatorias en la zona. Solo se permite rasurado suave 24h antes.
No consumir alcohol o drogas	Aumentan el sangrado y dificultan el trabajo del tatuador. Evitarlos mínimo 24h antes.
Dormir bien	Llegar descansado al estudio ayuda a tolerar mejor el dolor.
Buena alimentación	Comer bien (proteínas y carbohidratos) el día antes y el mismo día. Evitar ayuno.

1.2. Medicación y Condiciones Médicas

- Consulta con tu médico si estás tomando anticoagulantes, inmunosupresores o tienes condiciones como diabetes, psoriasis o alergias severas.
- No te tatúes si tienes fiebre, estás con una infección activa o estás en tratamiento antibiótico.

1.3. El día del tatuaje

Recomendaciones	Por qué
Dúchate antes de ir	Por higiene y para relajar la piel.
No apliques cremas ni perfumes	La piel debe estar limpia y seca.
Lleva ropa cómoda	Que permita fácil acceso a la zona y que no importe si se mancha.
Lleva algo para comer o beber	Si la sesión es larga, llevar snacks y agua ayuda.
Evita venir acompañado en exceso	Una sola persona si es necesario, para no saturar el estudio.

2. Cuidados POST-TATUAJE

2.1. Primeras 24h

Acción	Detalles
Cubierta protectora	Mantener el film o vendaje puesto entre 2 y 6 horas según indicación del tatuador.
Lavado inicial	Lavar con agua tibia y jabón neutro (sin perfumes). Secar a golpecitos con papel limpio.
Aplicación de pomada cicatrizante	Usar cremas recomendadas (Bepanthol Tattoo, Hustle Butter, etc.). Aplicar capa muy fina.
Evitar contacto directo	No tocar con las manos sucias, evitar el roce con ropa ajustada.
No rascar ni frotar	Aunque pique, no se debe manipular. Puede comprometer el resultado final.

2.2. Primeras 2 semanas

Cuidados	Detalles
Lavar 2-3 veces al día	Siempre con jabón neutro y secado suave.

Aplicar crema cicatrizante	3-4 veces al día en capa muy fina. La piel debe estar ligeramente hidratada, no empapada.
No exposición solar	Prohibido tomar el sol o ir a la playa/piscina. El tatuaje es una herida abierta.
No sauna, gimnasio o baños largos	Evitar sudor excesivo y sumergir el tatuaje. Ducha corta y templada está permitida.
No retirar costras	Es normal que salgan. Se caerán solas. Quitarlas puede dejar cicatrices o pérdida de tinta.

2.3. A largo plazo (después de cicatrizar)

- **Usar protector solar FPS 50** siempre que el tatuaje esté expuesto al sol.
- **Hidratar regularmente** para mantener la piel sana y el color vivo.
- **Evitar exfoliantes fuertes sobre el tattoo** si es reciente o en zonas sensibles.
- **Retocar si es necesario** tras 1 o 2 meses, según evaluación del tatuador.

3. Posibles efectos adversos

Síntoma	Qué hacer
Enrojecimiento excesivo, pus, fiebre	Puede ser infección. Consultar con un médico.
Reacción alérgica (granitos, picazón extrema)	Suspender pomadas y acudir al dermatólogo.
Dolor persistente o hinchazón	Vigilar por 48h. Si no mejora, ir a urgencias.

4. Consejos adicionales del experto

- **La cicatrización completa puede tardar hasta 4 semanas.** La tinta se estabiliza después de ese tiempo.
- **La tinta negra cicatriza mejor que los colores claros,** que pueden necesitar retoque.

- **El estilo del tatuaje influye en la cicatrización:** líneas finas curan más rápido, realismo con sombras puede requerir más cuidado.
- **La ubicación corporal también importa:** zonas como costillas, codos o pies tardan más por el roce o la tensión de la piel.
- **Consulta siempre al tatuador antes de aplicar productos no indicados por él.**

5. Kit Recomendado de cuidados

- Jabón neutro (ej. Syndet, jabón de glicerina sin fragancia)
- Papel de cocina suave (no toalla)
- Crema cicatrizante específica para tatuajes
- Film plástico (si hay que volver a cubrir las primeras noches)
- Ropa suelta y limpia
- Protector solar FPS 50+