

Instrucciones generales para la realización de compresas y envolturas

Material para las compresas y envolturas

Los tamaños de los paños que han demostrado ser convenientes y que se utilizan para todas las partes del cuerpo de superficies planas y amplias:

- **Paño interno = Paño de la sustancia** (algodón liso de doble capa) aprox. 28 cm de ancho
- **Paño intermedio** (algodón peinado de doble capa o tela de toalla) aprox. 32 cm de ancho
- **Paño externo** (tejido de lana o moletón o toalla) aprox. 36 cm de ancho

El **largo** de 140 cm es igual para todos los paños.

La longitud en las **envolturas para niños** es una vez y media la circunferencia de la parte superior del cuerpo.

Para el **ancho** se mide de la cintura hasta la axila.

Para las **compresas** y **envolturas** con aceite y las cataplasmas pueden utilizarse paños de algodón viejos (pañuelos viejos, paños de cocina, sábanas viejas que se pueden cortar en pedazos).

Preparación del paciente, material y de la habitación

Paciente

- Intervalo mínimo desde la última comida, media hora.
- Vaciar la vejiga antes de la aplicación
- Los pies deben estar calientes! en caso contrario aplicar una bolsa de agua caliente o hacer un baño de pies (o sino está el riesgo que el calor proveniente de la envoltura ascienda a la cabeza y los pies se enfríen aún más).
- Retirar todas las prendas de vestir apretadas, también relojes, joyas etc.

Habitación Ventilar bien la habitación, que esté cálida, sin corrientes de aire, sin ruidos de fondo y sin que haya luz directa sobre los ojos, esto también es válido para el reposo (mire abajo).

Material Todo lo que es necesario para la realización del procedimiento, prepararlo con anterioridad y dejarlo a mano al lado de la cama: rollos para apoyar las rodillas, cojín pequeño para la nuca, utensilios para la envoltura. Bolsa de agua caliente: llena y caliente (pero no demasiado llena ni caliente), sacar el aire (= poner la bolsa de agua caliente en posición plana sobre la mesa, manteniendo la boca de llenado en posición vertical, de manera que todo el aire pueda escapar).

Posición y procedimiento

En lo posible posición supina. Si es necesario posición semisentada con apoyo de los brazos Extender el paño externo y el intermedio sobre la cama a la altura de la parte corporal correspondiente, el paciente se acuesta encima, los paños son amoldados uno tras otro sobre el paño que contiene la sustancia.

Colocar el rollo (o algo similar) debajo de las rodillas, cubrir al paciente incluyendo los hombros. En la región del cuello evitar aprietes estrecheces. En caso de sentimiento opresivo en la región cardiaca y/o dificultad respiratoria, dejar las manos descubiertas.

Poner una pequeña almohada en la nuca, de modo que el paciente no tenga que sostener la cabeza por sí mismo. Retirar la bolsa de agua caliente de los pies!. Cubrir los pies, también por los lados sin presionar los dedos. No tirar de la manta bajo los talones.

Temperatura Compresa o envoltura húmeda-caliente: con el paño caliente probar tanteando la zona corporal que corresponde y luego aplicarlo lo más caliente posible.

En estados febriles a partir de aprox. 39°C: elegir solución para la envoltura 2 °C más fría que la temperatura corporal, esta actúa refrescando.

Preparación de la solución o té verter un litro de agua hirviendo sobre una cucharada sopera de yerba seca, dejarla remojar de 3 a 5 minutos y colarla a un termo

Esencias una cucharadita de té en una taza de agua o una cucharada sopera en aprox. 1/2 litro de agua.

Reposo a cada compresa o envoltura tiene un periodo de reposo. Este comienza al retirar el material de la compresa y es una parte esencial del procedimiento. Lo establecido son 30 minutos.

Seguimiento Después de retirar los paños, enjuagar el paño interior en agua pura y colgarlos todos a secar; los paños pueden usarse varias veces. Los paquetes de cataplasmas, se usan solo una vez.

Instrucciones: envoltura de requesón

Particularidades

- En caso de inflamación local, una compresa de requesón muy fría lleva a un sobrecalentamiento reactivo en ese lugar. Por ello nunca debe emplearse el requesón directamente de la nevera¹, este debe de ser aplicado a la temperatura corporal.
- Colar el suero lácteo antes de la aplicación
- Sobre el envoltorio ya listo puede por ejemplo aplicarse unas gotas de esencia de Árnica (ver implementación más abajo)

Material

- Requiesón= solo requiesón magro puro, en lo posible de calidad orgánica.
- Superficie impermeable para proteger la cama del suero líquido (éste moja mucho)
- Tabla de madera o bandeja, espátula o cuchillo grande para untar
- Bolsa de agua caliente (no usar agua hirviendo, de lo contrario la proteína se coagula) para calentar el requiesón a la temperatura corporal por ejemplo en caso de bronquitis húmeda
- Paño interno del tamaño correspondiente
- Paño intermedio, paño externo (pañó grueso de moletón o una toalla en caso de envoltura torácica)

Procedimiento de aplicación

- Extender el paño interno sobre la tabla de madera o bandeja
- Untar una capa de requiesón de 1 cm de espesor sobre el paño interno del tamaño de la zona a tratar y doblar todos los lados del paño hacia adentro
- En el lado de aplicación del envoltorio se puede adicionar, si es necesario, unas gotas de alguna esencia u otro medicamento sobre el paño y distribuirlo suavemente.
- Aplicar el envoltorio de requiesón en el área a tratar por el lado que presenta solo una capa de tela y envolverlo con el paño intermedio y externo.

Duración de la aplicación:

- En el caso de aplicación fría (por ejemplo en mastitis, distorsión o artritis aguda): retirar el envoltorio cuando el requiesón se sienta incómodamente caliente.
- En el caso de aplicación caliente (por ejemplo en bronquitis húmeda): el envoltorio se puede dejar durante horas hasta que el requiesón se seque y empiece a desmigajarse. A partir de ese momento el calor se estanca y conduce al efecto contrario
- El paciente deben permanecer durante la aplicación bien arropado en cama.
- A continuación lavar la piel con agua a temperatura corporal y secar

Procedimiento posterior

- Lavar los paños y descartar el requiesón

¹ Nota de traducción: Heladera en Latinoamérica.