

# 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.

## Guía del procedimiento: Envoltura de tórax de jengibre

### Características especiales

- El desarrollo del calor puede aparecer en forma ondulatoria: primero se calienta bien, luego se enfría, para volver a levantarse. Esto también justifica la recomendación de dejar la aplicación durante 40 minutos, para permitir que se genere el máximo de calor.
- Si está indicado, esta envoltura también puede extenderse al área torácica lateral, o incluir como envoltura circular al área torácica anterior. ¡En este caso se recomienda tener precaución en pacientes con enfermedades cardíacas! Además, al igual que con las aplicaciones de mostaza, deben cubrirse los pezones, o solo incluir el área debajo del seno. Alternativamente es posible un pequeño paquete adicional de jengibre, localmente sobre el esternón.
- En el caso de niños de hasta 7 años de edad siempre se debería realizar una envoltura circular.
- Después de varias aplicaciones la piel puede volverse seca y, dado el caso, puede aparecer picazón. Se recomienda entonces cuidar la piel con ungüentos ligeramente grasos o con lociones, ¡pero esto recién algo más tarde, no inmediatamente después de la aplicación!

### Material

- 1 cucharadita de jengibre en polvo,
- colocarlo en un recipiente
- llenar aprox. 300 ml de agua caliente (60°C) en un termo
- 2 alfileres de seguridad
- paño exterior
- paño intermedio (ligeramente más grande que el paño para la sustancia), de modo que la humedad del paño para la sustancia no llegue al paño exterior
- paño interior, tamaño aprox. 20 x 15 cm, aprox. en 4-6 capas de tela
- bolsa de agua caliente
- si es necesario, guantes, para poder coger bien el paño caliente

### Instrucciones de implementación

- Colocar en el medio del paño exterior el paño intermedio, y luego colocar la bolsa de agua caliente llena con agua caliente. .
- Enrollar el paño exterior por ambos lados y ubicar esos rollos sobre la bolsa de agua caliente, como para crear un pequeño paquete y precalentar así las toallas.
- Acercarse al paciente con todos los materiales.
- Dejar que el paciente se siente en la cama.
- Doblar la ropa por la espalda hacia arriba, todo lo que sea posible
- Ubicar al paquete en la posición adecuada (altura del tórax o borde superior del paño de lana a la altura de la axila). Abrir el paquete, desenrollar un poco los rollos y colocar bolsa de agua caliente en un estante.
- Verter el agua caliente en el recipiente que contiene el polvo de jengibre.
- Sumergir el paño y asegurarse de que el polvo fibroso se reparta sobre la tela.
- Exprimir el paño (se pueden usar guantes si la tela se siente demasiado caliente) y colocarlo sobre el paño intermedio en la cama.
- Tomar ambos paños juntos y aplicarlos suavemente sobre la espalda torácica.
- Sujetar con ambas manos las toallas y dejar que el paciente se acueste.
- Acomodar desde ambos lados la tela de lana por debajo de las axilas sobre el pecho y ajustar con los alfileres de seguridad.
- Extender la ropa por encima
- Cubrir bien con la manta, acomodar adecuadamente la altura de la cabecera

- Después de 40 minutos, retirar el paño de la sustancia y el intermedio: girar al paciente de costado (desde mi ubicación). Subir un poco la ropa y por debajo del paño de lana agarrar y sacar jalando el paño de la sustancia y el intermedio. Hacer girar al paciente nuevamente de espaldas. Fijar las toallas que estén demasiado flojas y cubrir al paciente.
- Después de otros 30 minutos, retirar todas las demás toallas.

### **Seguimiento**

- Lavar bien el paño de sustancia y colgar ambos paños para que se sequen.

### **Evidencia**

Probado exitosamente con muchos pacientes.

### **Dosificación**

1x día, si es necesario durante varios días

### **Inicio del efecto**

Inmediatamente

### **Duración del tratamiento**

Según el desarrollo

### **Advertencia**

Nota: en el caso de pieles sensibles puede haber un enrojecimiento visible de la piel.

No realizar la siguiente envoltura antes de que el enrojecimiento disminuya.