

# 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** Compressa 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 para rodilla de requesón-árnica

1. Modo de aplicación: Con el paciente acostado (se recomienda acostado)
2. Modo de aplicación: Para pacientes que se levantan con la compresa, se mueven o tienen que estar completamente levantados

### Material

- esencia de árnica (planta tota)
- espátula de madera o cuchillo
- cubrir 2 bolsas de agua caliente (máx. 40 ° C, completamente llenas) con film transparente para calentar el requesón
- aprox. 300 gramos de requesón, si es posible de calidad orgánica,
- retirar de la nevera al menos 2 horas antes de su uso
- escurrir en un colador si el requesón aún está demasiado húmedo.
- 1 tabla de cocina
- medir un paño interior individualmente en la rodilla del paciente: debe rodear la rodilla y superponerse unos centímetros; el doble de alto, como para hacer un paquetito
- paño intermedio: un paño de cocina colocado a lo largo de manera doble, y enrollado por ambos lados
- paño exterior: toalla de molton o de rizo, enrollada por ambos lados, si es necesario 2 vendas elásticas, de 8-10 cm de ancho
- 1 alfombra impermeable como protección de la cama - ¡no envolver con ella la rodilla!
- 2 almohadas pequeñas

### Implementación de la 1ra aplicación

- dejar que el requesón gotee, si es necesario, y con la debida antelación,
- preparar al paciente y la habitación
- preparar la cama: colocar las pequeñas almohadas a la altura de las rodillas, colocar la esterilla impermeable encima de ellas y encima el paño exterior
- enrollado encima, el paño intermedio
- colocar el paño interior sobre la tabla
- extender con la espátula el requesón de  $\frac{1}{2}$  -1 cm de espesor en el medio del paño interior, de tal manera que la articulación de la rodilla se pueda cubrir completamente, incluido el hueco de la rodilla
- envolver el paño con la sustancia por arriba y por abajo, los extremos permanecen abiertos
- dar vuelta el paquete para que el lado que se apoya en el cuerpo conste de una sola capa de tela y esté en la parte superior
- colocar el lado opuesto al cuerpo sobre dos bolsas de agua caliente, logrando que sea tibio.
- rociar la parte superior con una esencia adecuada al cuadro clínico, extendiéndolo suavemente (no mezclar el requesón en sí con esencia, podría volverse demasiado fluído, y así también se ahorra esencia)
- en este caso: esencia de árnica
- acercarse al paciente con el paquete
- ajuste el paquete firmemente alrededor de la articulación de la rodilla, doblando los extremos, uno sobre el otro
- enrollar el paño intermedio firmemente, desde abajo
- envolver también el paño exterior firmemente por encima
- Las dos almohadas alivian las rodillas individualmente.

### Implementación de la 2da aplicación

- En este caso, la venda debe estar firmemente ajustada a la rodilla.

- Para hacer esto, se colocan el paquete de requesón y el paño intermedio de la misma manera que en 1., pero en lugar del paño exterior, el paquete se envuelve con 1-2 vendas elásticas, realizando un tirón firme.
- Se inicia el recorrido por debajo de la rodilla y se fija el vendaje con otro recorrido, encerrando así el paquete. Lo mismo se hace con el recorrido final, por encima de la articulación de la rodilla.
- Se fijan los extremos del vendaje con cinta adhesiva.
- colocar unos calcetines, o mejor aún, colocar unas pantis sueltas sobre la envoltura.
- duración de la aplicación: 2 horas o más
- retirar a más tardar cuando el paquete de requesón comience a secarse, a partir de ese momento comienza a atascarse
- luego: retirar todo, secar las rodillas con palmaditas, cubrir con la ropa
- Descanso posterior: \* Después de quitar el paquete, deberá descansar durante 10-15 minutos, o colocar el paquete para el descanso nocturno.
- \*Procedimiento posterior:\*
- retirar el requesón del paño. Consejo: dejar el paquete con el requesón durante un rato, así se seca, después de lo cual es más fácil quitar el requesón de la tela con un raspador. Cuanto más seco esté el requesón, más fácil será sacarlo del paño.
- lavar el paño inmediatamente con agua fría.

### **Evidencia**

Usado exitosamente con muchos pacientes.

### **Dosificación**

En casos agudos una vez al día, con un uso prolongado a intervalos más prolongados

### **Inicio del efecto**

Inmediato

### **Duración del tratamiento**

Hasta que el dolor se calme y el derrame ceda

### **Recomendaciones terapéuticas adicionales**

Einreibung de la rodilla con Peucedanum off-gelatum (receta)

### **Advertencia**

¡Nunca usar el requesón del frigorífico directamente sobre el cuerpo! Llevar el requesón a una temperatura tibia