

# 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 hígado de milenrama

### Particularidades

El horario durante el día de la aplicación depende de la indicación.

Para esta envoltura se debe prestar especial atención:

- que la parte superior del cuerpo se estreche generalmente de manera cónica hacia la cintura
- que esta parte del cuerpo tiene que poder moverse con la respiración

Esto significa que los paños deben quedar bien ajustados, sin dificultar la respiración: guiar los paños en diagonal hacia arriba desde la cintura, amoldarlos al cuerpo con la mano, sin un tirón adicional.

### Material

- paño exterior
- paño intermedio
- paño interior
- ayuda para escurrir: si es necesario guantes de goma, paño para escurrir
- bolsa de agua caliente llena de agua caliente, quitar el aire.
- recipiente mediano
- té de milenrama: escaldar 1 cucharada de hierba de milenrama (hierba \*con flores\*) con 1 litro de agua hirviendo, \*dejar reposar solo durante 3-5\* minutos, luego colar inmediatamente dentro de un termo (se vuelve verde cuando se deja reposar). El color de la solución de la compresa terminada es claramente de un amarillo dorado a ligeramente verdoso.

### Ejecución

- Colocar el paño exterior y el intermedio en la cama, a la altura del abdomen superior
- El paciente se acuesta encima.
- Doblar el paño interior al tamaño del hígado. Longitud: desde la columna hacia el frente, hasta casi al medio del frente. Ancho: altura del ombligo hasta la base del pecho.
- Agregar la solución para la envoltura en el recipiente.
- Colocar el paño interior doblado dentro de la solución, escurrir \*bien\*. El paciente gira la parte superior del cuerpo ligeramente hacia la izquierda. Primeramente airear con cuidado el paño caliente hasta que se tolere el calor, luego colocar el paño interior sobre el hígado, comenzando por la columna y avanzando. El plexo solar y la columna quedan libres.
- Usando el paño intermedio, ajustar el paño interior, uno tras otro desde ambos lados, y luego con un movimiento firme, seguir rápidamente con el paño exterior.
- Colocar la bolsa de agua caliente en el lado derecho, cubrir al paciente, incluidos los hombros y los pies.
- Después de 30 minutos retirar la envoltura y la bolsa de agua caliente, cubrir esta parte del cuerpo nuevamente, p. ej. tirando de la camiseta que se ha levantado y volverla a bajar.
- Descanso durante otros 30 minutos.
- \*Procedimiento posterior\*
- Si es posible, el paciente debería levantarse después del descanso. Excepción: envoltura para el descanso nocturno.
- Lavar el paño interior y colgar todos los paños para que se sequen.

**Evidencia** Probado exitosamente con muchos pacientes

### Dosificación

Una vez al día, hasta 2 veces por semana

- Utilizar generalmente por las mañanas (para fortalecer la actividad regenerativa del hígado, especialmente en estados de agotamiento)
- Usar después del almuerzo: para problemas digestivos.
- Uso por la noche: para el insomnio, también en caso de depresión.

### **Inicio del efecto**

Frecuentemente ya con la primera aplicación, pero también recién después de varios días a varias semanas.

### **Duración del tratamiento**

Dependiendo del objetivo de la terapia, su uso puede estar indicado durante varias semanas.

### **Recomendaciones terapéuticas adicionales**

- Alternativamente, la compresa de milenrama para el hígado también es posible como compresa de aceite.
- Si una compresa de milenrama para el hígado no parece posible debido a un agotamiento excesivo, debería formar la base un tratamiento interno con medicamentos.

### **Advertencia**

- Hay que tener cuidado con los pacientes mentalmente inestables, especialmente al comienzo de la terapia, así como con los pacientes con agotamiento, que están demasiado débiles.
- En el caso de hepatitis aguda se debe reducir la temperatura de la compresa.
- No usar en caso de:
  - abdomen agudo
  - inflamaciones agudas
  - dolor abdominal repentino de origen desconocido
  - fiebre
  - sospecha de hemorragia interna