

# 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: Gorra de Arnica

### Consideraciones especiales

Es importante en el tratamiento de accidentes vasculares iniciarlo lo antes posible, como también el uso riguroso de la gorra de árnica durante la primera semana, puesto que la capacidad de regeneración es más alta durante este período.

Para el \* tratamiento agudo \* se ofrece por razones prácticas y de tiempo un procedimiento simplificado, mientras que en un tratamiento de varias horas y días se consideran otros aspectos.

## Guía del procedimiento: gorra de árnica para tratamiento agudo

### Material

- esencia de árnica Weleda (tintura madre de planta tota, lo importante es que la flor, hoja \* y \* raíz estén incluidas)

- Agua caliente

- Botella con atomizador, spray o similar

- Toalla o gorra

Agregar si se desea:

- paño de algodón

- Bol pequeño para solución de árnica

### Ejecución de la aplicación

- La esencia de árnica diluida en agua tibia, en proporción de 1:10, colóquela en una botella con atomizador de bomba (o similar) y distribuya el contenido sobre la cabeza (área del cuero cabelludo), con más o menos 5-10 aerosoles. Cubrir la cabeza con una toalla o gorra, dejarla actuar durante aproximadamente 30 minutos

- Otra posibilidad, sumerja el paño de algodón en la solución de árnica (ver arriba), estrújelo y colóquelo en toda el área del cuero cabelludo, incluyendo la frente y cúbralo con una toalla o una gorra

- Otra forma simplificada de la aplicación de la solución de árnica es colocarla en una compresa ya sea en la frente o en la nuca; varias veces al día por 30 minutos. Esta es apropiada para cefaleas relacionadas con infecciones de fiebre alta, así como también para traumatismos

## Guía del procedimiento: gorra de árnica para largo uso

### Material

- Esencia de árnica Weleda (tintura madre de planta tota, importante que la flor, hoja \* y \* raíz estén incluidas)

- 2 x un paño rasgado del tamaño 60 x 60 cm aproximadamente

- Un bol pequeño

- Tela adhesiva

- Gorra de lana fina

### Ejecución de la aplicación

- En un bol pequeño, a aprox. 250 ml de agua tibia, 40°C, colocarle 2 cucharaditas de esencia de árnica

- Doblar uno de los paño en triángulo, el lado mas largo doblarlo unos 4 cm y colocarlo sobre la frente (partiendo de las cejas), que el paciente afirme el paño con sus manos
- Envolver con el paño toda la cabeza
- Sobreponer los extremos del paño debajo de la nuca, donde termina el cuero cabelludo y fijarlos con tela adhesiva
- Hacer lo mismo con el segundo paño seco
- Colocarle la gorra de lana
- Tender al paciente
- Dejar la compresa de 30 minutos a 1 hora, luego retirar todo. En casos graves, esta envoltura puede dejarse hasta 24 horas (¡muy efectivo!). El paño interior se sumerge nuevamente en la solución, cada 3-4 horas
- La gorra de lana se coloca nuevamente como una envoltura, por el pelo humedo
- Reposo posterior 30 minutos

### **Cuidados posteriores**

- Lave el paño y cuelgue todo a secar