

# 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 de requesón para el pecho

### Características especiales

- El requisito previo para esta envoltura es una aplicación profesional, es decir, caliente, pero no demasiado caliente (coagulación de la proteína de la leche) y \*definitivamente que no esté demasiado fría\*, porque entonces podría ocurrir un enfriamiento adicional con las consecuencias correspondientes.
- NOTA: Los niños con bronquitis a menudo tienen fiebre moderada y, por lo tanto, no parecen tan enfermos como están en realidad.

### Material

- 250-500gr. de requesón, habitación cálida!
- Protección para la cama
- Toalla o toalla de baño
- Paño de sustancia: tela delgada de algodón (por ejemplo, paño de arroz) o pañal de gasa, un poco más largo que el pecho del niño y dos veces más ancho que la distancia desde las axilas hasta los arcos costales inferiores. Los adultos pueden necesitar un paño para el pecho y la espalda.
- 2-3 bolsas de agua caliente \*(tibias, no calientes)\* para calentar aún más el requesón
- Bolsas de plástico para proteger la bolsa de agua caliente.
- Bandeja para hornear
- Espátula

### Implementación de la aplicación

#### Uso en niños:

Extender el paño de la sustancia. En el tercio medio de la longitud untar el requesón del con un espesor de  $\frac{1}{2}$  centímetro. Primero doblar hacia adentro los extremos de la tela, luego los lados largos desde arriba y abajo, de tal manera como para obtener un paquete alargado.

#### Uso en adultos

Si no se tiene un paño lo suficientemente largo como para el torso de un adulto, se pueden preparar con dos paños paquetes individuales para el pecho y para la espalda. La longitud de los paños para la sustancia deberá ser correspondientemente más corta que en el caso de una envoltura circular.

El paquete de requesón debe calentarse a la temperatura corporal:

- 15 minutos en varias bolsas de agua caliente,
- O calentarlo en un horno precalentado a 100 °C y luego apagado, y entonces colocarlo durante 5 minutos en una bandeja en el horno.

### El requesón no debe calentarse demasiado, de lo contrario la proteína se coagulará!

Esta envoltura suelta mucho líquido, por lo que la cama debe protegerse contra la humedad. Sobre una cubierta protectora resistente al agua se coloca una toalla o una toalla de baño doblada dos veces a lo largo. Cuando la envoltura está lo suficientemente caliente, el paciente se desnuda la parte superior del cuerpo. Colocar entonces el paquete de requesón con los lados de la tela doblados hacia abajo sobre la toalla de rizo (si es necesario calentada). El paciente se acuesta encima y la envoltura de requesón se colocará alrededor del tórax en forma circular, desde la parte posterior hacia la parte frontal. Luego envolver al paciente \*rápidamente\* con la toalla y seguidamente cubrirlo con el edredón hasta los hombros.

Si se usan dos paquetes de requesón en adultos, el paciente se acuesta primero sobre el paquete para la espalda, luego se le coloca el segundo paquete sobre el pecho.

**Duración:** La envoltura permanecerá ceñida durante 1 hora, luego se retira y se toma una hora de descanso. Este descanso es muy importante y debe hacerse en la cama.

### **Seguimiento**

- Desechar el requesón en el compost y lavar bien la tela de la sustancia con agua fría.

Nunca coloque la tela con requesón en la lavadora, de lo contrario disfrutará del requesón durante mucho tiempo en sus próximos lavados de ropa ;-)

### **Variación:**

En el caso de bronconeumonías y de neumonías húmedas (estertores sibilantes) es mejor no realizar la aplicación en una superficie grande. En lugar de ello se pueden colocar paquetitos locales en la zona afectada. Y, sin embargo, las demás envolturas se le aplicarán al paciente de forma circular.

### **Evidencia**

Exitoso para un gran número de pacientes.

### **Dosificación**

1-2 veces al día en la etapa aguda, luego diariamente hasta que se produzca una mejoría

### **Inicio del efecto**

La mejoría ya se presenta durante la envoltura.

### **Duración del tratamiento**

Hasta que la tos mejore

### **Recomendaciones terapéuticas adicionales**

Véase Vademécum de Medicamentos Antroposóficos

### **Advertencia**

¡Nunca usar frío!

Contraindicación: en el caso de alergia a la leche de vaca y / o neurodermatitis