

# Tratamientos con frío y calor

Los tratamientos con frío y calor son opciones económicas para aliviar el dolor.

## PLANIFIQUE CON TIEMPO

La mayoría de las farmacias en línea y locales, así como tiendas de productos médicos, ofrecen opciones asequibles de tratamientos con frío y calor.

## TRATAMIENTOS CON FRÍO

### Compresas de hielo

Las compresas de hielo son el tratamiento con frío más común. Si no tiene una compresa de hielo, puede usar una bolsa de arvejas (guisantes, chícharos) congelados.

### Cómo usar las compresas de hielo

- 1 Coloque una toalla sobre el área afectada.
- 2 Apoye la compresa de hielo sobre la toalla. Cubra la compresa de hielo con varias capas de toallas secas o una manta para generar aislamiento térmico.
- 3 Deje actuar la compresa de 15 a 20 minutos.
- 4 Revise la piel cada 5 minutos. Retire inmediatamente la compresa de hielo si la piel del área que está tratando comienza a perder su enrojecimiento natural. La pérdida de color puede indicar congelación.
- 5 Coloque la compresa de hielo en el congelador luego de cada uso.

Si es necesario, puede fabricar su propia compresa de hielo. Mezcle  $\frac{1}{3}$  de taza de alcohol para fricciones con  $\frac{2}{3}$  de taza de agua. Vierta la mezcla en una bolsa con cierre hermético para congelador. Saque la mayor cantidad de aire posible de la bolsa antes de cerrarla. Introduzca la bolsa en otra bolsa con cierre hermético para congelador. Coloque la bolsa en el congelador. La bolsa estará lista para usar cuando su contenido esté granizado.

Estas bolsas pueden volverse a congelar y a utilizar.

### Masaje con hielo

El masaje con hielo puede ser útil cuando el dolor y la inflamación se localizan en un área pequeña del cuerpo, como el codo.

### Cómo hacer el masaje con hielo

- 1 Vierta agua en un vaso de papel o poliestireno. Coloque el vaso en el congelador.
- 2 Cuando el agua se congele, arranque la parte superior del vaso para que una parte del hielo quede descubierta.
- 3 Retire las prendas que lleve en el área que le duele y coloque una toalla sobre la piel. Esta absorberá el agua del vaso con el hielo que se derrita.
- 4 Masajee el área con el hielo congelado. Haga movimientos circulares de manera constante, ejerciendo una leve presión con el hielo. Mientras masajea el área, puede sentir frío, ardor o entumecimiento. Por lo general, esta sensación desagradable tarda de 1 a 2 minutos en desaparecer.
- 5 No haga masajes con hielo durante más de 5 a 7 minutos.
- 6 Coloque el vaso de masaje con hielo en el congelador luego de cada uso.



### Tenga cuidado con los tratamientos con frío

No utilice tratamientos con frío si la piel:

- Está entumecida.
- Tiene menor sensación.
- Tiene poca irrigación sanguínea o posibles lesiones por presión, como las que se producen por la diabetes.

## TRATAMIENTOS CON CALOR

Las compresas calientes para microondas, las botellas de agua caliente

y las lámparas de calor se pueden conseguir a precios módicos. Si decide comprar un producto de este tipo, siga las instrucciones que vienen con el producto.

### Compresas calientes y botellas de agua

- 1 Las compresas calientes y las botellas de agua se deben envolver en una o dos capas de toalla antes de colocarlas sobre el cuerpo. En áreas en las que los huesos están más marcados, es posible que deba colocar más capas.
- 2 Deje actuar la compresa caliente durante unos 20 minutos. La piel debe estar tibia, a una temperatura agradable, no caliente.

Revise la piel cada 5 minutos, aproximadamente, para verificar que no se caliente demasiado. Vea si hay signos de sobrecalentamiento e interrumpa de inmediato el tratamiento si observa manchas rojas en la piel que se trata con calor. La aplicación continua de calor puede causar quemaduras o ampollas.



### Tenga cuidado con los tratamientos con calor

- Nunca apoye directamente sobre la piel una compresa caliente o una botella de agua caliente.
- No utilice tratamientos con calor en los siguientes casos:
  - Sobre piel enrojecida, irritada, infectada o con un traumatismo reciente.
  - En heridas abiertas, directamente sobre una incisión quirúrgica, en tejido cicatricial o sobre piel entumecida o con medicación.
  - En un área con poca irrigación sanguínea o posibles lesiones por presión. Esto puede ocurrir, por ejemplo, cuando una persona tiene diabetes.