

Compresas calientes o bolsas de calor

¿Qué son las compresas o bolsas de calor?

Las compresas calientes o bolsas de calor son utilizadas para reducir el dolor y relajar los músculos después de una lesión, de haber hecho ejercicios de estiramiento o terapia. Las bolsas de calor o compresas calientes se utilizan mayormente 48 horas a una semana después de haber ocurrido la lesión. El frío y hielo se usan la primera semana.

¿Cómo puedo hacer una compresa o bolsa de calor?

Las compresas calientes o las bolsas y cojines de calor pueden comprarse en la mayoría de las farmacias o usted puede hacer la suya.

Compresa caliente

1. Moje una toalla pequeña y métala en una bolsa de plástico (Ziploc® o cualquier otra marca) y cierre la bolsa.
2. Caliéntela en el microondas durante 30 segundos. **Tenga cuidado cuando saque la bolsa del microondas ya que estará caliente.**
3. Envuélvala entre toallas para colocarla en el cuerpo. Use más toallas si su hijo estará acostado sobre la compresa. Habrá más presión en la compresa o bolsa de calor si se acuesta sobre ella. Las toallas demás absorberán el calor adicional.

Saco de arroz caliente

1. Ponga 2-4 tazas de arroz en un calcetín o media gruesa larga. Cierre la punta abierta del calcetín o media gruesa con un nudo.
2. Caliéntelo en el microondas durante 30-45 segundos. **Tenga cuidado cuando saque el calcetín o media del microondas ya que estará caliente.**
3. Coloque el saco de arroz en el cuerpo, si está muy caliente, ponga una toalla entre la piel y el saco de arroz.

¿Cómo se usan las bolsas de calor?

1. Coloque la compresa o el saco de arroz caliente en el área adolorida, con 6-8 capas de toallas entre la piel y la compresa de calor.
2. Revise la piel de su hijo después de 5 minutos para ver si tiene enrojecimiento. Si está enrojecida, suspenda y aumente las toallas.
3. Añada más toallas si está muy caliente.
4. Déjesela puesta durante 15-20 minutos.

No permita que su hijo se duerma con las compresas calientes o con la bolsa de calor. Si la deja puesta por mucho tiempo, el paquete podría quemarle la piel.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.