



MANUAL DE HIDROTERAPIA

Dra. M. Irene Pena
Dra. M. Cecilia Pena

Titulo

Manual de Hidroterapia

Autores:

Dra. Pena, Maria Irene (Medica Pediatra -
Fitoterapeuta - Nutrición Orthomolecular)

Dra. Pena, Maria Cecilia (Medica de Familia -
Emergentologa)

Diseño de Tapa y Edición:

Pena, Maria Irene

Sitio Web

verdadpresente.com.ar

El sitio web Verdad Presente permite e incentiva la reproducción, copia, total o parcial de esta publicación (texto, imágenes, diseño) y su transmisión, ya sea electrónica, mecánica, por fotocopidora u otros medios que Dios permita conveniente utilizar.

1er Edición, Enero 2023

Mar del Plata, Argentina.

INDICE:

- Capitulo 1: "Funciones y Principios de la Hidroterapia" p. 6
- Capitulo 2: "Precauciones al dar tratamientos de Hidroterapia" p. 20
- Capitulo 3: "Efectos en el Cuerpo de las aplicaciones Hidroterapicas" p. 28
- Capitulo 4: "Fomentos y Compresas" p. 38
- Capitulo 5: "Baños de Asiento" p. 73
- Capitulo 6: "El Uso del Agua en casos de Fiebre" p. 79
- Capitulo 7: "Aplicaciones Tónicas" p. 97
- Capitulo 8: "Baño Ruso, Hipertermias" p. 115
- Capitulo 9: "Otras aplicaciones hidroterapicas" p. 128

Apéndice: Índice de Enfermedades y
Tratamientos -p. 134
Citas sobre Hidroterapia p. 139
Conclusiones p. 143

PRÓLOGO

Nuestro organismo vive y se desarrolla gracias a la corriente sanguínea (La Biblia habla de esto también en Levíticos 17:11 y Genesis 9:4), somos mas de un 60% de agua. Generalmente la sangre suele estancarse en sitios del organismo enfermos o dañados y es necesario llevar sangre limpia y cargada de nutrientes. También es necesario mantener de forma uniforme la temperatura. Por otro lado la sangre lleva glóbulos blancos encargados de combatir enfermedades y destruir células malignas.

La Hidroterapia, que es el uso de agua para tratar y prevenir enfermedades, es una de las maneras mas sencillas y eficaces para lograr estos eventos curativos. La misma tiene diversas utilidades y principios que debemos conocer antes de aplicarla.

CAPÍTULO 1

FUNCIONES Y PRINCIPIOS DE LA HIDROTERAPIA

Se deben conocer los principios físicos que manejan los tratamientos con agua para obtener mayores beneficios.

Funciones de la Hidroterapia:

- Llevar sangre cargada de nutrientes a sitios donde hay pobre circulación
- Llevar sangre cargada de nutrientes y células de defensa a sitios menos favorecidos o enfermos.
- Quitar la sangre de lugares congestionados y repartirla de forma mas uniforme.

- Con estas acciones logramos que la medula ósea produzca mas sangre.
- La hidroterapia lleva sangre de áreas congestionadas a la superficie, aumenta la cantidad total de sangre en el cuerpo.

Principios de Hidroterapia:

- Después de todo procedimiento frio asociado con estimulación mecánica (como las fricciones frías que se hacen al finalizar un baño caliente) aumenta de un 25-35% los Glóbulos Rojos, 200-300% los Glóbulos Blancos, y la Hemoglobina un 5% mas.
- Tanto los baños fríos como calientes producen un aumento de producción de glóbulos rojos como blancos (en Hipertermia los Glóbulos Blancos aumentan de 10.000 a 15.000) por estimulación de los órganos que producen las células de la sangre. Al aplicar fricciones frías y fomentos alternados (fríos calientes) en abdomen se estimula el bazo

mejorando la distribución de la sangre.



Baño Sauna

- Al aplicar baños tónicos fríos se aumenta la eliminación de ácido úrico y amonio en la orina 20-30% (estos son desechos del cuerpo que se eliminan por la orina)

- Después de un baño frío la capacidad de contractilidad del corazón aumenta.
- Los baños fríos hacen que los músculos en general pueden trabajar mas y se fatiguen menos. (Baños fríos: fricción de mitón frío, frotación con toalla fría, frotación con sabana mojada, baño frío superficial, chorro de balde, y frotación con sal). También tiene este efecto el masaje, pero es menor.
- Con baños calientes los músculos se fatigan más rápidamente y pueden hacer menos trabajo.
- El agua transmite mas temperatura que cualquier otro fluido ya que tiene mayor calor específico.
- El agua fría más la fricción o chorros, ejercen mayor efecto.
- En hidroterapia, en general, se aplica frío de forma corta (salvo en fiebre elevadas que debe ser mas prolongada la aplicación)
- El Calor moderado estimula el proceso de la vida: acelera la circulación, el pulso, la respiración, la digestión, hace los músculos más activos y mejor

- sensibilidad en la piel. Muchos de los tratamientos de hidroterapia consisten de calor moderado.
- El Frio breve: tiene poderosos efectos y es uno de los principales tratamientos de hidroterapia. Son causados por reacción. Como el cuerpo reconoce al frio como un agente depresivo actúa en defensa:



- A. El corazón late mas rápido
- B. La circulación se acelera
- C. Los nervios se activan
- D. La respiración se torna rápida al principio, luego lenta y profunda.

- E. Los músculos se vigorizan y tienen nueva fuerza para trabajar.
- Las aplicaciones de calor prolongada, producen depresión de todo el cuerpo. Es por esto que las aplicaciones calientes deben hacerse por cortos periodos con una aplicación breve de frio al final, para fortalecer el cuerpo e igualar la circulación.
 - Reacción beneficiosa al frio corto: la piel se pone roja, aumenta el calor corporal y hay un hormigueo de los nervios con nueva vida.
 - Reacción incompleta al frio: color pálido de la piel, piel de gallina, escalofríos, temblores, manos y pies fríos, molestias en la cabeza. Hay que calentar el cuerpo rápidamente y hacer otra aplicación fría pero menos severa, o no aplicar frio.
 - Se pueden dar dos o tres reacciones calientes-frías seguidas.



La Hidroterapia es muy útil en casos de fiebre

- En casos de aplicaciones frías prolongadas (como bolsa de hielo) se puede dar una aplicación de calor posterior para quitar el frío.
- Ni los niños ni los ancianos toleran bien el frío. Las aplicaciones deben ser cortas. En anemia, flaqueza extrema, astenia, aplicar solo calor leve.

- El cuerpo siempre debe estar caliente antes de aplicar frío. Las manos y los pies deben estar calientes, el cuarto debe estar caliente y no haber ráfagas de aire. Para estos casos se puede aplicar calor a los pies antes de la reacción fría.
- Cuanto más fría este el agua mejor será la reacción, al igual de acompañar la aplicación con una fricción o percusión. Es bueno mantener la aplicación caliente mientras da la fricción fría (por ejemplo mantener el pediluvio caliente mientras da fricción en los brazos, o los fomentos en el abdomen).
- Una vez que dio la fricción fría, la misma debe ser rápida y debe secarse bien para evitar la pérdida de calor.
- Tenga lista la ropa seca y una cama abrigada para luego de la aplicación porque sino esto puede entorpecer todo el tratamiento.

Cinco Beneficios de la Hidroterapia:

- Traer sangre a una parte afectada que necesita de nutrición y células de inflamación. (mas frecuente la zona afectada esta en la superficie y alejada del tronco)
- Sacar sangre de un órgano interno mas profundo a la piel justamente arriba de esa parte. (mas frecuentemente la zona afectada en un órgano interno y se hace la aplicación directamente sobre la piel que esta sobre ese órgano, en el tronco generalmente. Puede ser caliente y fría o compresa caliente)
- Sacar sangre de un órgano congestionado mas profundo y y llevarla a una parte distante del cuerpo (usualmente las piernas y los pies por derivación).
- Por ejemplo el paquete caliente en las caderas y piernas es una de las mejores terapias derivativas.

- Reducir la irrigación sanguínea a una parte del cuerpo afectada (por ejemplo cuando hay dolor de cabeza o de oídos) Se puede aplicar una compresa proximal, consistente de una aplicación fría que puede ponerse en una extremidad (por ejemplo una compresa fría al cuello reduce la cantidad de sangre que va a la cabeza y al cuello)
- Aliviar la congestión, equilibrar la circulación y traer calor. Para esto se puede hacer una aplicación completa a la mayor parte del cuerpo (por ejemplo un paquete caliente o compresa calentadora).

Principios Físicos de la Hidroterapia: El principio Reflejo:

Los órganos internos están conectados por nervios reflejos a varias porciones de la piel,

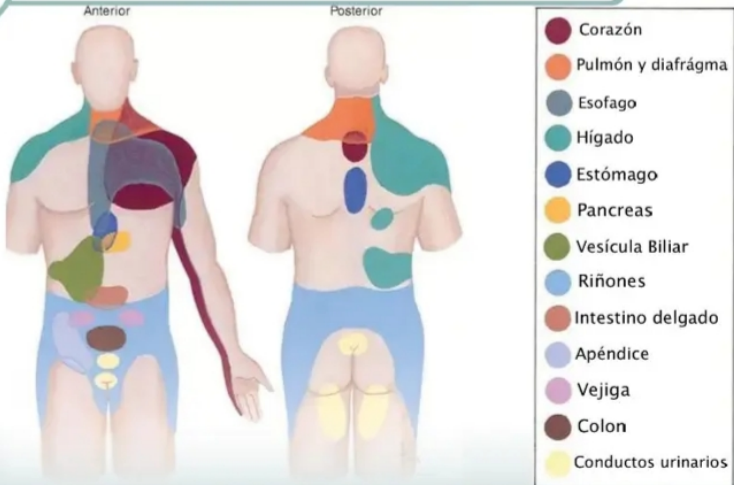
estas pueden ser las directamente localizadas en el sitio donde se ubica ese órgano o en otros casos en sitios distantes a esa ubicación (como ser el cerebro, membranas mucosas y órganos de la pelvis).

Por ejemplo el frío en los muslos provoca aumento de los movimientos del estomago y secreción acida. Vea los dermatomas en la gráfica de la siguiente pagina.

Organo	Area refleja de la piel
Cerebro	Piel de la cara, cuero cabelludo y detrás de las orejas. Manos
Laringe y	Piel del cuello
Mucosa Nasal	Piel de detras del cuello, manos.
Pulmones	Piel de pecho, frente, espalda, region dorsal y hombros.
Corazon	Pecho (area precordial)
Higado	Piel de Hipocondrio derecho
Bazo	Piel de hipocondrio izquierdo
Riñones e	Piel de region de Columna dorsal y lumbar
Riñones y	Piel del centro del abdomen hasta el pubis
Organos pelvicos (vejiga, ureteres, utero,	Piel de area inferior de columna lumbar y sacra
Estomago	Piel de epigastrio
Intestinos	Piel de todo el abdomen, especialmente periumbilical
Organos Pelvicos (en el hombre prostata y vesiculas	Piel de region de hipogastrio, ingles y cara interna de muslos
Cerebro, pulmones y organos	Piel de pies y piernas
Organos	Piel de los pechos



ÓRGANOS Y SUS ZONAS REFLEJAS



CAPITULO 2

PRECAUCIONES AL DAR TRATAMIENTOS DE HIDROTERAPIA

Muchas veces los tratamientos de hidroterapia fracasan por no tener en cuenta ciertas precauciones, las comentamos a continuación.

- Siempre mantenga los pies calientes.
- En caso de aumento de la frecuencia cardiaca mantenga frio en el área cardiaca con bolsa de hielo.
- Mantenga frio sobre la cabeza ante la aplicación de tratamientos de hidroterapia para evitar el “DOLOR DE CABEZA PROVOCADA POR TRATAMIENTO”.

- Siempre se debe secar rápido y bien al paciente al finalizar. La sensación que debe tener el paciente por un largo rato es la de calor.
- Que cosas puede provocar dolor de cabeza al paciente al realizar un tratamiento de hidroterapia:
 - Aplicaciones demasiado largas.
 - No colocar una compresa fría en la frente o en la nuca cuando el tratamiento es demasiado caliente.
 - Cada vez que la temperatura del cuerpo sube a más de 37°C se recomienda colocar una toalla fría y húmeda en la frente. En cara y cuello ocasionalmente.
- El contacto con aire frío después de un baño neutral o el de los pies con el piso frío puede destruir todo el efecto del baño sedante.
- Efecto antipirético (disminuir la fiebre): las aplicaciones frías cortas tienden a aumentar la temperatura del cuerpo por lo que no son recomendadas en caso de fiebre alta.

Precaución en aplicaciones del agua a diferentes temperaturas.

- 1) Aplicaciones Frías: cuánto mas fría es la aplicación más corta debe ser (de 1-5 segundos). Si son neutrales o no tan calientes pueden mantenerse por mas tiempo. Si son aplicaciones frescas para bajar la fiebre se pueden prolongar por 15 a 20 minutos. Las aplicaciones frías cortas y frecuentes son las que dan mejores resultados. La personas con sobrepeso o piel gruesa soportan mas las aplicaciones frías que los delgados. Un baño caliente es bueno como preparación para una aplicación fría.
- 2) Aplicaciones muy Calientes: no deben aplicarse por más de 1 minutos.

3) Aplicaciones Neutrales: se pueden aplicar por mayor tiempo. En general el baño neutral se aplica por 20 minutos hasta 1-2 horas.

4) Consideración antes de realizar un Tratamiento Hidroterapico:

- El cuarto del paciente debe estar caliente, libre de ráfagas de aire y sin luz brillante que vaya directamente a los ojos.
- Evite los ruidos fuertes
- Tenga todos sus elementos preparados de antemano
- Explique el procedimiento a su paciente.
- Observe las reacciones del paciente a los tratamientos aplicados y haga los cambios pertinentes.
- Vaya ordenando a medida que trabaje, deje todo limpio y en orden al terminar.

5) Pacientes en que debería desaconsejarse los Tratamientos Hidroterapicos o tener precaución:

- Anémicos,
- Muy delgados
- Demasiado débiles
- Ebrios crónicos
- Histéricos
- Neurasténicos
- Agotados por falta de sueño.

En estos casos seria más recomendable una aplicación fría corta, con una aplicación caliente previa. Los tratamientos tónicos son los mejores en estos casos como ser:

- Frotación con mano o toalla mojada,
- Fricción con sal
- Caliente y frio alternado a la columna.

Se debe comenzar con áreas pequeñas, secando bien luego y hacerlo de forma simétrica (mano y brazo derecho, luego mano y brazo izquierdo, etc.)

6) A quien aplicar Frio Leve y Breve:

- Enfermedad cardiaca
- Enfermedad renal
- Diabetes
- Menores de 7 años

7) Evite los Baños fríos en los siguientes

casos:

- Menstruacion
- Embarazo
- Vejez
- Aneurisma de Aorta
- Arteriosclerosis avanzada
- Tendencia a los derrames cerebrales (ACV)

8) Evite los Baños muy calientes en los siguientes casos:

- Aneurisma de Aorta
- Arteriosclerosis avanzada
- Tendencia a los derrames cerebrales (ACV)
- Estenosis de la aorta

En estos casos aplicaciones calientes suaves. En casos de Diabetes evite aplicaciones calientes en los pies de mas de 39 a 40^aC.

CAPITULO 3

EFECTOS EN EL CUERPO DE LAS APLICACIONES HIDROTERAPICAS.

Al aplicar diversos tratamientos con agua se pueden provocar diversas reacciones. Las trataremos en este capitulo.

Terapias con Frio:

Frio Corto:

- Aumenta la oxidación (que es la utilización de glucosa por los tejidos, útil en diabéticos)

Aplicaciones Frias Generales:

Aumentan la alcalinidad de la sangre.

- Frio corto y contraste: se produce una reacción.
- Tónico: aumento de las actividades vitales del cuerpo para restaurar al cuerpo a un tono o condición normal. Se fomentan la nutrición, circulación y otras funciones del cuerpo.

Aplicaciones Locales que dan un efecto

Tónico:

Baños de contraste, compresas calientes y frías revulsivas. Fricciones tónicas locales.

Frio Corto Prolongado:

Dentro de estas están las aplicaciones que tienen efecto antipirético (bajan la fiebre):

- Spray y baño gradual
- Baño de esponja

- Paquete y frotación con hielo
- Enemas y colonicos.



Baño de Esponja

Aplicaciones Locales que dan un efecto Depresivo y Descongestivo:

- Paquete de Hielo, Bolsa de Hielo, baño de frio local
- Compresa Fría, aplicaciones de Hielo directo.

Aplicaciones Reflejas que dan efecto de vasoconstricción: (Disminución de la circulación sanguínea)

- Paquete de Hielo, bolsa de hielo, baño frío local, compresa fría, aplicación de hielo directo.

Terapias con Calor:

Leve

Tienen efecto sedante las siguientes:

- Baño Neutro (37 a 38°C), paquete de sabana mojada, Baño tibio local, fomentos calientes.
- Aplicaciones reflejas con efecto sedante: Compresas calentadoras, baño tibio.

Moderado:

Aplicaciones generales que provocan DIAFORESIS:
(Aumento del sudor):

- Baño caliente (general o parcial), paquete de frazada caliente, paquete de sabana mojada, fomentos.

Calentamiento Marcado:

Aplicaciones generales que provocan Vasodilatación Periférica (dilatación de los vasos sanguíneos distantes al corazón):

- Baño completo caliente o parcial, paquete de frazada caliente, paquete de sabana mojada, baño de vapor, fomentos.



Baño de Vapor - Baño Ruso

Aplicaciones caliente generales que Activan el Metabolismo y la Circulación de la Sangre:

Fomentos, Paquetes de Kenny (5 min), bolsa de agua caliente, baños de parafina, baños de barro termal, aplicaciones de aire caliente.

Propiedades Terapéuticas del

Agua:

Definiciones:

- TONICO: es un efecto en el que se mejoran las actividades vitales del cuerpo. Se fomentan la nutrición, circulación y otras funciones del cuerpo.
- ESTIMULANTE PURO: Es el que despierta al cuerpo a actividades inusuales (se compara a un “látigo”). Como el tónico, aumenta las actividades vitales pero a un grado mayor.
- EFEECTO SEDANTE: disminuye la actividad vital y provoca relajación y descanso.

- ANTIESPASMODICO: disminuye los espasmos o contracción de órganos como los digestivos. También alivian las convulsiones.
- EFEECTO DEPRESIVO: disminuye las funciones normales del cuerpo en un grado marcado.
- ANODINO: alivia el dolor.
- ESPOLIATIVO: aumenta la oxidación y desintegración (catabolismo) del tejido, lo que tiende a reducir el peso.
- DIAFORETICO: tratamiento que aumenta la producción de calor y sudoración.
- DIURETICO: que aumenta la producción y eliminación de la orina.
- ELIMINATIVO: que ayuda a eliminar toxinas por los órganos de excreción: Riñones, piel, pulmones.
- AGOTAMIENTO: tratamiento que ayuda a reducir la cantidad de sangre en una región (reduce la congestión sanguínea).

- DERIVATIVO: es la función de llevar la sangre o linfa de una parte del cuerpo a otra. Por derivación se lleva una parte de sangre de una región del cuerpo a la otra y se produce agotamiento (o descongestión) de esa área.
- FLUXION: es el efecto de aumentar la rapidez de la corriente sanguínea en una área en especial. Se lo conoce como Hiperemia.
- ANTIPIRETICO: baja la temperatura del cuerpo cuando hay fiebre.
- REFRIGERANTE: es el alivio de la sed y restauración de la alcalinidad de la sangre tomando agua o jugos de frutas.
- REVULSIVO: termino que define la aplicación de calor prolongada, seguida de una sola aplicación muy breve de frío.

- ALTERNADO: es la aplicación caliente y fría alternada, en la que la duración de la aplicación fría equivale a un cuarto o un medio de la duración del calor. Y en el que se hacen de tres a más cambios de caliente a frío.



Antipiréticos - Fiebre

CAPITULO 4

FOMENTOS Y COMPRESAS.

En el caso de los fomentos aplicamos calor húmedo en alguna parte del cuerpo. Con las compresas podemos aplicar frío o calor, y agregar el uso de alguna planta medicinal.

Fomentos

Fomento es la aplicación de calor húmedo a la superficie del cuerpo.

Indicaciones

- Tensión muscular.
- Dolor de nervios y articulaciones

- Congestión del pecho por resfriados, asma, bronquitis, etc.
- Como estimulante de la circulación.
- Para aliviar el dolor.
- Inflamaciones.
- Sinusitis.
- Insomnio.
- Nerviosismo.
- Infecciones tales como nefritis, neumonía, cistitis, etc.
- Para producir sudoración.
- Para preparar al paciente para un masaje o un tratamiento frío.
- Dismenorrea (dolor menstrual) solo será caliente (al igual que en dolor renal o pleuresía)

Contraindicaciones

- Estados de inconsciencia.

- En las extremidades de pacientes diabéticos.
- Partes paralizadas del cuerpo.
- Edema, venas varicosas, y en casos de enfermedad vascular avanzada de piernas y pies.
- Cáncer.
- Tendencia a sangrar.
- Ataques cardíacos.
- Tuberculosis pulmonar.

Material para Fomentos

Para hacer los fomentos, se puede usar tela de toalla o algún material que tenga un 50% de fibra sintética o lana.

Si se usan toallas, se ponen varias juntas (si son delgadas se pueden usar unas tres. Si son gruesas una sola toalla es suficiente), y se cosen para más comodidad. Mientras más grueso el fomento,

más tiempo permanecerá el calor en él. Las medidas recomendadas para los fomentos son, de 30 centímetros de ancho por 75 centímetros de largo.

También se requieren los llamados cobertores, que son simplemente pedazos de material sintético, como el de las cobijas (frazada) de unos 75 centímetros por cada lado. Estos cobertores sirven para envolver los fomentos, y ayudar así a que se conserven calientes por más tiempo.

Tipos de Fomentos:

De toalla (figura 1), o de arena con cobertores (figura 2)

(Figura 2)





PREPARATION OF FOMENTATIONS

Remove hot pads from the canner and then wrap with a wool cover.

(Figura 1)

Equipo para realizar Fomentos

- Cuatro fomentos.
- Cuatro cobertores.
- Cuatro toallas.
- Dos toallas pequeñas, para la cara y la fricción fría.

- Para la fricción, se pueden usar también guantes de tela de toalla, en forma de guante de niño (mitón).
- Una sábana y una cobija (frazada).
- Una vasija con agua caliente para meter los pies.
- Una vasija pequeña para el agua fría o hielo.
- Agua para tomar y pitillo (paja, pajilla, o sorbete).
- Una olla para calentar los fomentos.



Consideraciones Importantes:

- Si se desea tener un efecto estimulante el fomento deberá ser aplicado de 3 a 5 minutos y ser seguido

- de fricción fría. La fricción fría prolonga la efectividad en el tratamiento de hidroterapia.
- Si se busca un efecto sedativo, la aplicación del fomento deberá ser de 6 a 10 minutos o más sin aplicación de frío al final.
- Tener cuidado en los niños y ancianos.
- Evitar que el paciente sienta frío.
- No diseminar infecciones. (No aplicar fomentos si hay lesiones infectadas o abiertas en la piel).
- Proteger las prominencias óseas.
- Mantener la cabeza fría y los pies calientes.

Como Calentar Fomentos

- Humedezca un poco cada fomento y luego enróllelo.
- Colóquelo luego en la olla. La olla tiene un poco de agua, a nivel más bajo que la parrilla.

FOMENTOS



Escorra los paños de agua hirviendo (o retírelos del calentador); luego envuélvalos dentro de la funda de lana.



Enróllelo para facilitar su transporte y conservar el calor.



A continuación, coloque los pies en el baño de pies caliente.

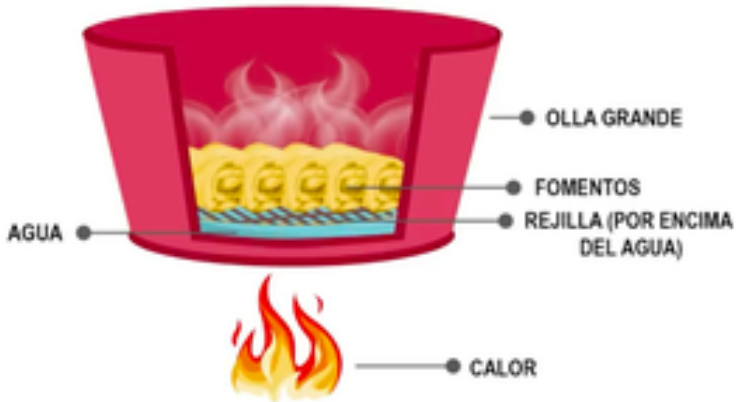
(40°C - 104°F)

Tus manos entran antes que los talones. Coloque la toalla debajo de la bañera.



Coloque la toalla junto a la piel antes de aplicar cualquier fomento.

CÓMO CALENTAR LOS FOMENTOS



- Puede tomar unos 30 minutos para que los fomentos estén bien calientes.
- Use una pinza para sacarlos, evitando así quemaduras, y envuelva cada fomento en el cobertor.
- A fin de conservar el calor, enrolle el fomento.

Fomentos Alternados:

- Cuando decimos fomentos alternados, nos referimos a la aplicación de calor seguido de fricción fría.
- El fomento caliente se aplica de 3 a 4 minutos.
- Después se hace una fricción breve de medio minuto, con una toalla mojada en agua fría y bien exprimida.
- Todo tratamiento se debe empezar con Oración
- Luego aplicar calor y terminar con la fricción fría.
- Deberán hacerse unas 4 aplicaciones. Esto significa, que el tratamiento durará de unos 15 a 20 minutos.
- Los fomentos también pueden ser locales (Por ejemplo en una rodilla, en un hombro, o en la columna, o en caso de insomnio)



Procedimiento:

- Desvestir al paciente y cubrirlo con una sábana.
- Colocar un plástico sobre la cama para evitar que se moje.
- Colocar sobre la cama el primer fomento. Este fomento debe quedar a la altura del tórax.

- Cada fomento debe ir envuelto en un cobertor cubra el cobertor con una toalla o más si es necesario.
- Haga acostar al paciente de tal manera, que la espalda quede sobre el fomento.
- Coloque una toalla sobre el pecho del paciente, luego un fomento caliente. Si el paciente se queja de que fomento está muy caliente, proteja la piel con otra toalla, en niños o pacientes muy delgados, esto es más necesario.
- Cubra al paciente con la sábana y la cobija (frazada) hasta el cuello.
- Humedezca una toalla pequeña en agua bien fría. Exprímala y colóquela sobre la frente del paciente.
- Después de 3 a 4 minutos retire el fomento del pecho. Fricciónelo por medio minuto con una toalla mojada en agua fría y bien exprimida.
- Después de la fricción, seque bien el pecho y aplique rápidamente el segundo fomento.

- Cubra de nuevo al paciente con la sábana y la cobija (frazada). Si las toallas que usó en el primer fomento para proteger la piel están muy húmedas, cámbielas por otras secas. La humedad hace que el fomento se enfríe más rápidamente y que el paciente se sienta incómodo. Si la persona es muy sensible al calor, puede ser necesario poner una o dos toallas debajo del fomento.
- Humedezca constantemente la toalla que está en la frente del paciente.
- Haga que el paciente tome agua durante el tratamiento.
- Al mismo tiempo de poner el primer fomento, coloque los pies en una vasija de agua tan caliente como el paciente pueda tolerarla. Añada constantemente agua caliente al recipiente para conservar la temperatura del agua.

- Debe tenerse cuidado al añadir más agua, pues puede quemar el paciente. El agua debe ser suficiente, como para cubrir los tobillos del paciente. La sábana y la cobija (frazada), deben cubrir también el recipiente de los pies.
- La sábana y cobija, deben cubrir el recipiente de los pies. Cubra bien el paciente. Está seguro de que no hayan corrientes de aire, que entren por algún lado de la sábana.



Consideraciones:

- Evite corrientes de aire.
- Evite que el paciente sienta frío. Para esto, descubra sólo parte que va a tratar y no deje al paciente descubierto más tiempo del que es realmente necesario para aplicar el nuevo fomento.
- Evite el manipuleo innecesario.
- Evite quemaduras. Use las toallas para proteger la piel.
- No haga movimientos bruscos o ruidos innecesarios.
- Dele agua de beber al paciente durante el tratamiento.

Fomentos para Sinusitis:

Un tratamiento eficaz en caso de sinusitis, es la aplicación de fomentos alternados en la cara.

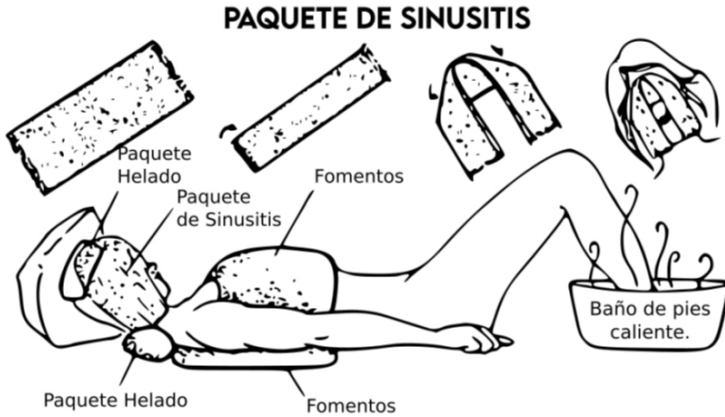
Equipo:

- Tres fomentos o tres toallas gruesas de tamaño mediano (toalla de manos).
- Cobertores.
- Dos toallas pequeñas (toallitas para la cara).
- Una vasija con agua fría o hielo.

Procedimiento:

- Para ello se moja una toalla en agua caliente y se escurre bien.
- Envuelva el fomento caliente en una toalla seca, para que el calor no se escape. Luego se dobla varias veces a lo largo, y se forma una especie de “V” invertida que cubra la frente y los maxilares, pero deje libre la nariz para poder respirar
- Déjelo por tres minutos, y después haga una fricción por medio minuto con una toalla mojada en agua fría.
- Seque la cara al terminar la fricción y aplique otro fomento caliente.

- Tres o cuatro fomentos calientes, seguido cada uno de fricción fría, son suficientes.



En casos de inflamación aguda de los senos, se puede colocar al paciente con los pies en agua caliente, agregar hielo picado envuelto en un paño seco en la nuca y la cabeza, sujetándolo con una almohada, y fomentos calientes al pecho que se alternan con paños fríos (3 minutos de fomento caliente, 30 segundos de paño frío, se cambia 3 veces y al finalizar se deja el fomento caliente todo el tiempo).

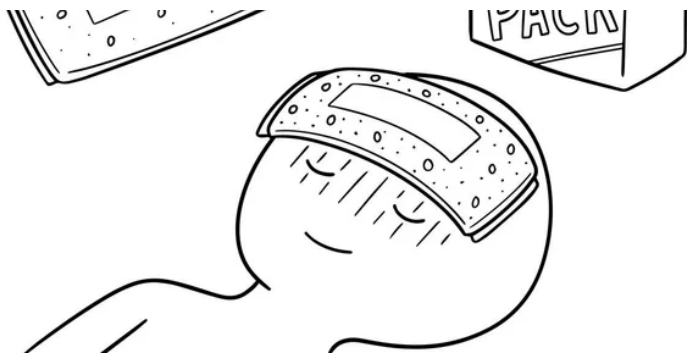
Mientras se deja el fomento en “V” en el rostro para aliviar los senos. (Ver imagen de arriba)

Tener en cuenta las precauciones al realizar aplicaciones calientes (Diabéticos especialmente).

Fomentos calientes en caso de inflamación ocular o de partes pequeñas del cuerpo

Equipo:

Gasa estéril



Fomentos Calientes

Procedimiento:

Se debe calentar en agua la gasa, escurrir y colocar sobre el ojo cerrado, nunca sobre el ojo abierto y dejar un par de minutos. Luego colocar una gasa con agua fría y secar bien.

Paquete de Fomentos Calientes (o Paquete Renal)

Este es un fomento que se coloca en el área lumbar (donde se encuentran los riñones) cuando existe dolor por cálculos.

Equipo:

- Fomento caliente
- Sabana
- Frazadas
- Bolsa de agua caliente (4 unidades)
- Toallas

- Agua con hielo

Procedimiento:

Se coloca la frazada sobre la cama, sobre esta la sabana, y a la altura de los riñones (área lumbar) se coloca el fomento caliente y sobre este toallas, para evitar que el paciente se queme.

Luego pedirle que se acueste sobre el mismo y envolverlo hasta el cuello. Se debe asegurar que el fomento este caliente pero que no queme al paciente. Se pueden agregar bolsas de agua caliente a los pies del paciente y a los costados.

Colocar una toalla bien fría en la cabeza la cual se ira cambiando regularmente. Dar de beber agua de tanto en tanto. Mantenga el tratamiento hasta que el dolor mejore.

Otro método conocido como PAQUETE CALIENTE AL TRONCO, se hace de la misma manera pero se usan dos cobijas, una de ellas sumergida en agua caliente

y se tuerce hasta quedar casi seca, con la que se envuelve al paciente sin dejar espacios libres, y luego colocando las 4 bolsas de agua caliente, una entre las piernas (con la cobija seca entre medio), otra a los pies, y dos a los lados. Este método es sumamente útil en casos de Insuficiencia renal, cólicos, hipertensión, enfermedad por exceso de ácido úrico, etc.

Este tratamiento debe comenzar con un pediluvio caliente y hacer tomar agua o infusiones calientes al paciente, tiene como finalidad la sudoración, la cual se alcanzara al máximo con 20 minutos de tratamiento. Finalizar con fricción fría (en caso de dolor, omitir la fricción fría) y descubriendo al paciente por partes.

Cubrirlo con la cobija seca al finalizar.

Este paquete puede ser parcial al tronco, a la cadera y pierna, solo a la pierna. Y si se aplica hielo en una distal ayuda a reducir la inflamación y derivar la congestión.

Por ejemplo: en caso de dolor de muela o absceso dentario (se aplica corbata de hielo y fomento frío en región de la mandíbula y un paquete caliente completo o parcial de caderas y piernas. Esto se utiliza solo en casos de enfermedad aguda y siempre acompañar del tratamiento médico pertinente en caso de infección.

COMPRESAS

Las compresas son un trozo de tela, de algodón u otro material absorbente, que se dobla dos o más veces y se usa para cubrir heridas, contener hemorragias o aplicar frío, calor o un medicamento (principio activo de una planta medicinal)

Compresa Calentadora

La compresa calentadora es la aplicación de una compresa fría, cubierta con un paño o toalla secos.

Inicialmente ocurre un enfriamiento de la parte tratada. Después viene una etapa de calentamiento y un aumento de la circulación. A pesar de que es fría, produce calentamiento en el cuerpo.

Primero hay vasoconstricción, luego se produce vasodilatación y calor.

Equipo:

- 2 Toallas medianas.
- 1 Camiseta o franela de algodón.

Indicaciones:

En el Cuello:

- Faringitis.



Compresas en el Cuello

- Laringitis.
- Amigdalitis.

Procedimiento:

- Coloque una faja de tela de toalla de 45 centímetros de largo por 7 centímetros de ancho.
- Cubra con una bufanda o media de lana y asegure con un gancho de seguridad. La faja de tela de toalla se humedece en agua bien fría y se exprime antes de envolverla en el cuello.
- La compresa se aplica al acostarse y en la mañana se quita. Hágase una fricción breve en el cuello después de retirar la compresa.
- También se puede aplicar durante el día cada hora, en los casos más serios.
- Si la persona es demasiado débil, debe poner la compresa fría pero seca (puede ponerla en el refrigerador pero seca por unos minutos y luego colocarla).

- Esta misma compresa (húmeda o seca) puede aplicarse en las articulaciones (hombro, codo, rodillas, tobillos), y puede aplicarse con aceite de alcanfor, de menta, agua de mostaza, etc, que tienen acción analgésica y antiinflamatoria.

Compresas Calentadoras en las

Articulaciones:

La compresa calentadora también se puede aplicar sobre las articulaciones, y se siguen los mismos principios que para el cuello.

Indicaciones:

Para aliviar el dolor e inflamación de las articulaciones en casos de fiebre reumática, artritis crónica.



Compresas en articulaciones

Compresas Calentadoras en Abdomen:

La compresa calentadora también se puede aplicar sobre el abdomen, y se siguen los mismos pasos que para las otras partes. Cuando hay inflamación pélvica es muy útil.

Indicaciones:

- Náuseas del embarazo.
- Hiperacidez
- Estreñimiento.
- Insomnio.
- Dolor abdominal.
- Inflamaciones pélvicas.
- Indigestiones (dispepsia)
- Hepatitis

Puede ser completa (paquete abdominal cuando se envuelve completamente el abdomen) o parcial (cuando solo se cubre la parte anterior). Esta última es útil en personas que no soportaría la venda completa (personas débiles, ancianos, etc.)

En caso de náuseas y vómito se puede agregar sobre la compresa, en el área del estómago, una bolsa de agua caliente. Para hiperacidez se suele envolver la compresa en plástico.

Compresas Calentadoras en el Pecho:

Se conoce como paquete calentador al pecho, puede ser completo, parcial, o paquete calentador seco.

Indicaciones:

- Neumonía
- Pleuresía
- Asma
- Bronquitis
- Crup

El Parcial se utiliza en caso de personas débiles, ancianos, o en etapas agudas de la neumonía.

El Paquete Seco no se moja, y sirve para las etapas agudas de la neumonía o en casos de pleuresía.

Equipo:

Tela de algodón

Procedimiento:

- Se corta la tela en dos o tres trozos, y se coloca alrededor del pecho (previo mojado y escurrido con agua a temperatura ambiente). Una porción de la tela va por detrás, otra por delante y otra en los hombros.
- Se envuelve con tela de lana sobre la de algodón.
- El paciente debe sentir que rápidamente calienta el paño.
- En el caso de hacer el paquete seco, no se moja la tela (útil en etapas agudas de la neumonía).



Compresas en el Pecho

Compresas Alternadas:

Es la aplicación de compresas calientes y frías en un sitio para estimular el flujo sanguíneo.

Indicaciones:

- Evitar úlceras de decubito
- Ayudar en la eliminación de pus
- Extremidades paralizadas
- Sabañones
- Eliminar líquido en pecho y abdomen (ascitis, pleuresia)

Procedimiento:

Se comienza aplicando un fomento caliente en la zona a tratar y luego se cambia por uno mojado en agua helada. Se hacen tres cambio, y se finaliza secando bien la zona.

El tiempo que se deja el fomento y la compresa fría es igual.

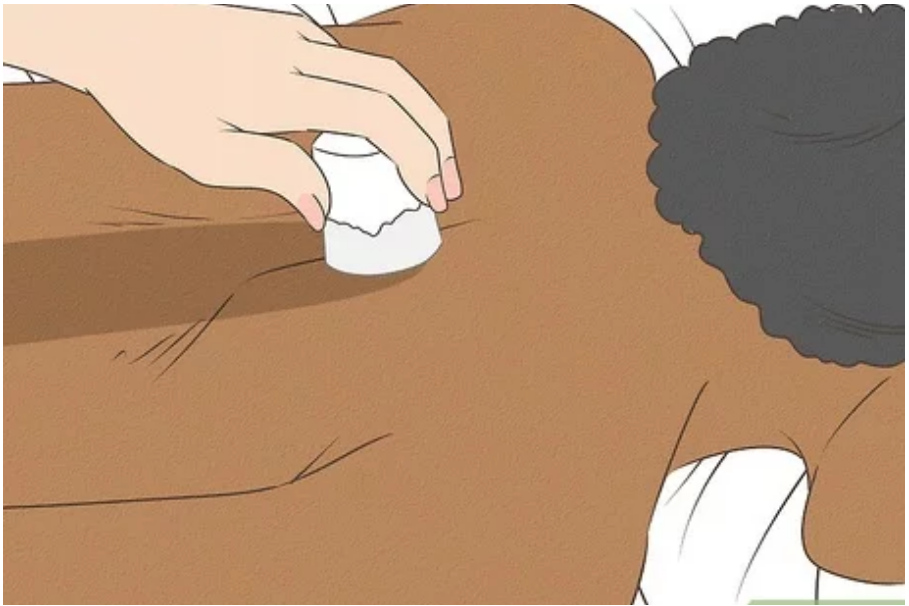
Compresas Revulsivas:

En el caso de las compresas revulsivas el fomento caliente se deja mas tiempo que la compresa fría.

Indicaciones:

- Dolor neurálgico
- Gastritis
- Dolor de ciático
- Dolor en los ojos
- Dolor de muelas
- Dolor en la columna

Cuando la aplicación es en la columna se puede, en lugar de aplicar una compresa fría, hacer 5 movimientos ascendentes y descendentes con un pedazo de hielo.



Aplicación Fría con Hielo a la Columna

Compresas Calientes Frías a la Cabeza (Terapia para Cefaleas)

Equipo:

- Dos toallas turcas de algodón
- Dos bolsa de hielo
- Fomento

- Agua fría con hielo

Indicaciones:

- Cefalea

Procedimiento:

- Coloque la bolsa de hielo en la base del cráneo y cuello y la otra sobre la cabeza (envuelva con paños de algodón).
- Coloque luego el fomento caliente en la cara cuidando de que el paciente pueda respirar (no cubrir las fosas nasales).
- Termine aplicando agua caliente en los pies, o mantenga los pies durante el tratamiento en un balde con agua caliente.

CAPITULO 5

BAÑOS DE **ASIENTO.**

Los Baños de Asiento son una tradicional manera de aplicar frío o calor, de manera única o alternada, localmente, para tratar afecciones de los órganos genitales, urinarios, digestivos y derivar la inflamación de regiones distantes como la cabeza y vías respiratorias.

Equipo y procedimiento en General:

El baño de asiento puede ser frío, caliente, o caliente y frío (alternado) en un mismo tratamiento, de acuerdo al problema presentado por el paciente.

Para la aplicación del baño de asiento, se requiere una vasija plástica o de otro material suficientemente

grande, como para que el paciente se pueda sentar en ella, y que el agua le cubra la cadera y el abdomen y parte de los muslos.

En el fondo se puede colocar una toalla doblada, para que el paciente se siente.

Baño de Asiento Caliente

Indicaciones:

- Dificultad para orinar.
- Inflamación pélvica crónica.
- Hemorroides.
- Como Sedativo.
- Cólicos menstruales.
- Fisuras anales.
- Inflamación de la próstata.
- Inflamación de la vejiga.
- Inflamación de los ovarios y de las trompas (enfermedad inflamatoria pélvica).

Baño asiento frío y alternado

Indicaciones:

- Estreñimiento.
- Inflamación crónica de la pelvis: tales como



Baños de Asiento

inflamación de los ovarios, de las trompas, de la vejiga.

- Inflamación de la próstata

Contraindicaciones:

- Problemas circulatorios serios.
- Obesidad extrema.

Procedimiento:

- Para el baño caliente, sienta al paciente en un recipiente con agua tan caliente, como el paciente pueda tolerar.
- Colocar los pies en una vasija, con agua caliente.
- Coloque una bolsa de hielo sobre la cabeza del paciente, o un paño o toallita mojada en agua fría.
- Abrigue el tórax para evitar que el paciente se enfríe.

- El cuarto donde se esté dando el tratamiento, debe ser abrigado y privado donde el paciente se sienta cómodo.
- Si desea un efecto estimulante, el baño durará de 5 a 10 minutos. Para un efecto sedativo de 20 a 45 minutos.
- Al finalizar, se puede hacer una fricción con agua fría en las caderas, abdomen y muslo. También se puede derramar agua fría en las mismas partes.

CAPITULO 6

EL USO DEL AGUA **EN CASOS DE** **FIEBRE.**

La fiebre es un mecanismo de defensa que tiene el organismo para combatir alguna infección o de ayudarse a eliminar toxinas acumuladas. La forma mas eficiente de tratar estos casos es utilizando agua tanto interna como externamente, así como veremos en este capitulo.

Baño de sabana mojada

La sábana fría es simplemente una sábana que se sumerge en agua fría, se exprime bien y luego se envuelve al paciente con ella.



Indicaciones:

- En casos de infecciones.
- Cuando hay fiebre.
- Para tranquilizar a enfermos mentales.
- Como un tónico general en caso de enfermedades crónicas.
- Insomnio.

Contraindicaciones:

- En personas muy débiles.
- Pacientes con mala circulación.
- Personas con gripes muy fuertes.
- Cuando hay llagas o heridas abiertas en la piel.
- En casos de flebitis.
- Cuando hay debilidad general.

Fases de la Sabana Fria:

1. Fase de enfriamiento. Esta tiene un efecto antipirético (baja la fiebre). Esta fase dura unos 20 minutos, (se alcanza su efecto en los primeros 5 a 12 minutos). En casos de fiebre alta puede cambiarse la sabana a los 12 minutos por una más fría o rociarla con agua fría y volver a colocar.

2. Fase neutra. Esta fase es de beneficio en insomnio, manía, delirio, intranquilidad, desgaste nervioso, etc. Para obtener efectos de esta fase, la sábana debe dejarse por lo menos una hora.

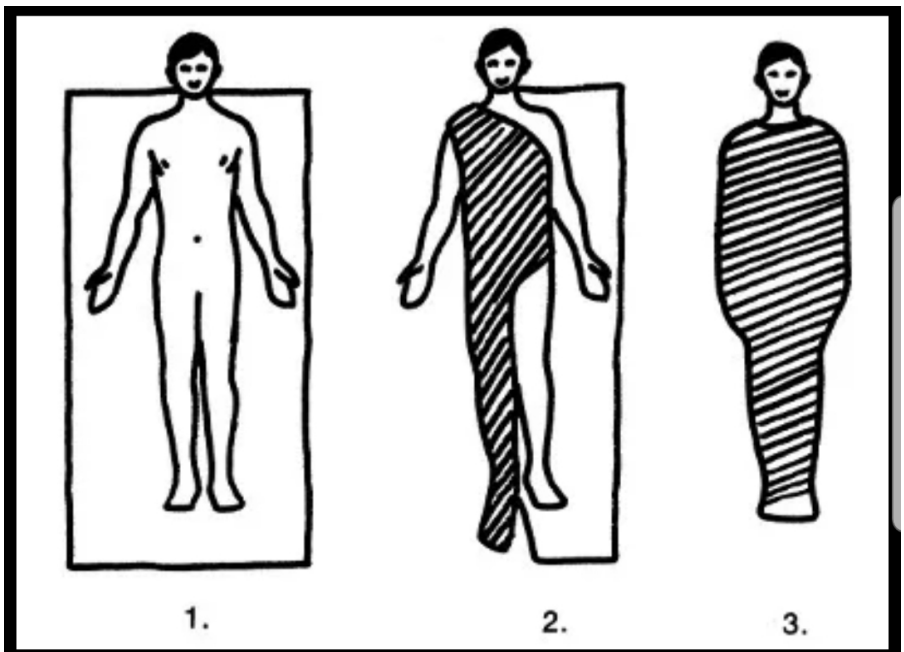
3. Fase de calentamiento o sudoración. Útil en casos de alcoholismo, tabaquismo, gota, bronquitis, resfriados leves, ictericia. En casos de sarampión y escarlatina ayuda al desarrollo de la Erupción. Esta fase debe durar de 1 a 2 horas para poder obtener los efectos deseados. En ese caso para hacer sudar más al paciente se puede agregar mas frazadas, bolsas de agua caliente y beber limonadas calientes.

Procedimiento:

- Explique el procedimiento al paciente antes de comenzar.

- Calentar un poco al paciente mediante un baño caliente para los pies, o baño completo.
- El tratamiento se puede dar sobre una mesa, o sobre una cama. Proteja la cama con un plástico. Extienda la cobija encima del plástico, luego extienda la sábana húmeda.
- Moje la sábana en agua fría y escúrrala lo mejor que pueda.
- Extiéndala sobre la cama o mesa ya lista, acueste al paciente sobre ella. El borde superior de la sábana, debe quedar a la altura del cuello. Meta el borde superior derecho de la sábana, por debajo del brazo izquierdo y doble hacia la espalda. Luego, con el lado izquierdo de la sábana envuelva al paciente, cubriendo la pierna derecha completamente. La sábana debe quedar bien ajustada al cuerpo, para un mejor efecto; pero, no se debe ajustar demasiado que el paciente no se sienta apretado.

- Asegure la sábana con ganchos de seguridad.
- Envuelva finalmente al paciente en la cobija.
- Puede colocar una bolsa de agua caliente a los pies para acelerar el proceso.
- Coloque una compresa fría en la cabeza, o sobre la frente. Cámbiela con frecuencia.
- Termine el tratamiento con una fricción fría a todo el cuerpo y seque bien.
- La duración es de 10 a 20 minutos. Puede repetirse dos veces al día en casos de fiebre.



Baño para la fiebre en niños menores de 3 años:

Equipo:

- Una bañera para bebés
- Una jarra
- Una toalla grande
- Un termómetro



Procedimiento:

- Efectuar el tratamiento en un cuarto cerrado para evitar corrientes de aire.
- Llenar la bañera con agua a 38 grados centígrados (tibia).
- Llène la jarra con agua a 37grados centígrados. (Agua templada.)
- Desvista al niño y siéntelo en la bañera, en forma inclinada, para que el agua llegue a sus hombros.

- Sostenga al niño con sus brazos, durante el tratamiento.
- El tratamiento durará 3 minutos. Al final de este tiempo, vierta el agua de la jarra sobre la cabeza y el cuerpo del niño.
- Envuelva al niño en la toalla, no lo friccione con la toalla; póngalo descansar. Si es necesario, repita más tarde el tratamiento.

Consideraciones al tratar la fiebre:

Aplicación de Frío:

- Prolongado: Antipirético directo, elimina el calor.
- Corto: Estimula la producción tanto más que el efecto de perder calor.

Aplicación de calor:

- Prolongado: Antipirético, por incrementar la eliminación de calor a través de sudoración profusa.
- Corto: Prepara al cuerpo para la aplicación de frío.

La fiebre prolongada amerita aplicación de frío prolongado. La fricción fría rápida, estimula la circulación, la presión arterial, y aumenta la producción de calor. Como el contacto es muy corto, no hay eliminación de calor. Este se usa en fiebres cortas, como gripes.



Tratamientos con Calor para la Fiebre:

Tratamientos de sudoración:

Es la aplicación de calor prolongado, lo cual incrementa la eliminación de calor.

La temperatura se incrementa al principio y luego se baja, por efecto de sudoración. Este se usa en gripes.

Los tratamiento cortos de calor, como los fomentos o bolsas calientes, se usan para preparar el cuerpo para tratamientos fríos. Promueven la habilidad del cuerpo de reaccionar.



Hacer aplicaciones de frío por largos periodos de tiempo. El calor se usará cuando la piel este fría y cianótica.

La indicación es incrementar la perdida de calor con el contacto prolongado con frío.

Signos de disminución de la eliminación de calor:

- Piel fría, sea que este húmeda o seca
- Cianosis
- Piel de gallina
- Escalofrío
- Temblor

Cuando esta condición prevalece, la aplicación de de frío no debe usarse, porque incrementara la sensación de enfriamiento.

La aplicación de calor debe usarse cuando la piel esta

fría, cianótica o con escalofrío. Hasta que la condición ceda.

Diferentes Tipos de Aplicación de calor para la Fiebre:

- Sabana tibia
- Baño caliente corto
- Fomentos calientes en abdomen
- Fomentos calientes en la espalda
- Ingesta de agua caliente
- Fricción de guante frío

Signos de incremento de la Eliminación de Calor:

- A. Pulso elevado y cara enrojecida
- B. Piel caliente y seca
- C. Piel tibia y húmeda

- No se debe aplicar la fricción fría en estas condiciones, porque estimula producción de calor.
- Tampoco se debe usar calor, porque deseamos extraer el calor del cuerpo. Se debe hacer aplicaciones de frío por largos periodos de tiempo.
- El calor se usará cuando la piel este fría y cianótica.
- La indicación es incrementar la perdida de calor con el contacto prolongado con frío.

Diferentes tipos de aplicación de frío para la fiebre:

- Baño de agua templada
- Sabana Fría
- Baño de esponja fría.
- Aplicaciones de compresas frías en cabeza, cuello y abdomen.
- Enemas de agua fría.
- Ingesta de agua fría



- Habitación ventilada y fresca

Tratamiento para la Fiebre de 39 a 41 grados centígrados

- Baño neutro (34 a 36°C) o sábana fría, con o sin fricción.
- Compresas frías en cabeza y cuello
- Bolsa de hielo en área cardíaca
- Enema de agua tibia
- Aire fresco en habitación
- Ingesta de agua fresca

Tratamiento para la fiebre de 37.5 a 38 Grados Centígrados

- Baño caliente de medio cuerpo hasta elevar la temperatura del cuerpo a 39°C
- Baño de Sauna

- Baño de pies calientes, cubierto con una cobija para elevar la temperatura.
- Fomentos calientes en columna y tórax, con fricción fría al final
- Bebidas calientes

Baño o frotación con Toalla:

El baño de toalla, es la aplicación de agua en toda la superficie del cuerpo, desde el cuello hasta los pies, deslizando una toalla empapada en agua.

Efectos e indicaciones:

- Estimula la producción de las defensas del organismo.
- Estimula los riñones, favoreciendo la eliminación (efecto diurético).
- Baja la fiebre.
- Tranquiliza el sistema nervioso.
- Estimula el sueño.

- Estimula la circulación.
- Estimula la digestión.



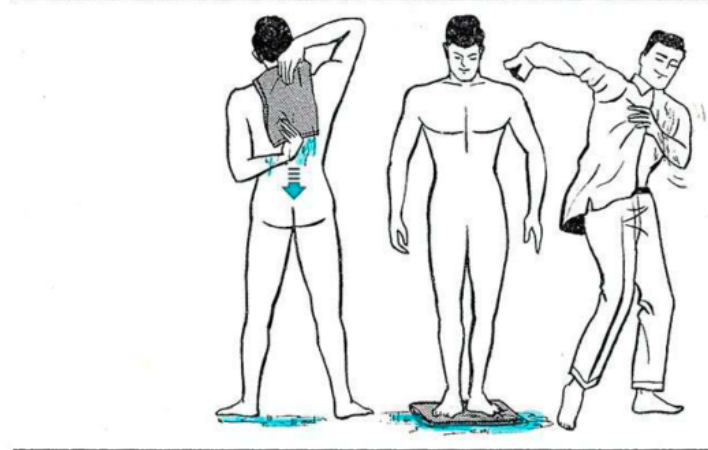
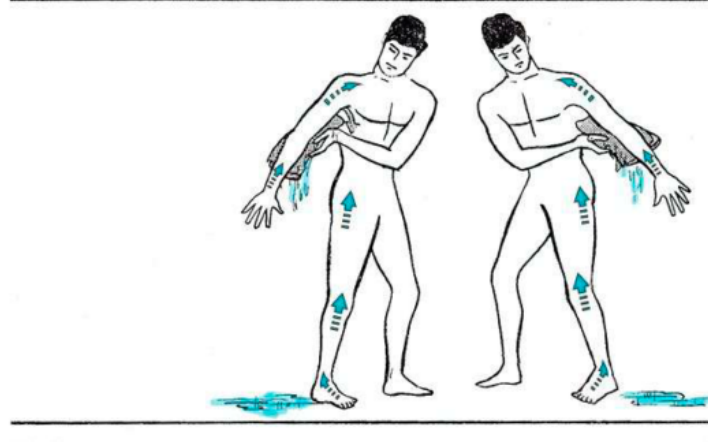
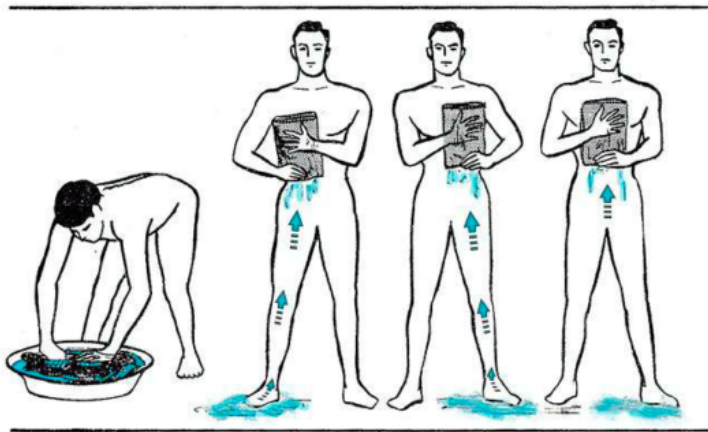
Equipo:

- Una vasija con agua fría
- Una toalla

Procedimiento:

La frotación se puede hacer con el paciente de pie o en la cama, si el paciente está muy enfermo.

- El paciente debe estar completamente descubierto.
- Se debe empezar a pasar la toalla desde el cuello, hasta la punta del pie derecho. Otra pasada desde el cuello, por el centro del cuerpo y entrepiernas, hasta abajo.
- Luego los costados, desde el cuello hasta la parte lateral externa de cada pie.
- Para la espalda, empiece desde el cuello, pasando por la columna y parte interna de ambas extremidades. Escurrir bien la toalla cada vez.



CAPITULO 7

APLICACIONES TÓNICAS

Las aplicaciones tónicas tienen como objetivo mejorar las actividades vitales del cuerpo.

Estas fomentan la nutrición, circulación y otras funciones del organismo.

Fricciones:

Estas son aplicaciones frías vigorosas sobre el cuerpo para aumentar el calor del cuerpo y la circulación.

Mejora la Debilidad general, baja presión, prevenir resfriados frecuentes.

Efectos de las Fricciones:

- Activan la Circulación
- Aumentan el tono y actividad muscular

- Aumentan el tono y sensibilidad nerviosa.
- Estimulan la actividad glandular y metabólica.
- Mejoran la utilización de la glucosa (oxidación), siendo útil en diabetes.
- Aumentan la producción de células de defensa (fagocitos) y Anticuerpos.
- Aumentan la eliminación de toxinas.

Equipo Necesario (dependiendo del tipo de fricción):

- Palangana con agua y hielo
- Hielo o sal
- 1 a 3 sábanas
- Uno o dos “mitones de fricción” (hechos de toalla cocidos)
- Plástico para cubrir la cama
- Toalla para terminar y secar

Fricción con Mano Mojada:

Es la mas suave de todas y se puede utilizar en pacientes muy débiles.

Se trata de frotar el cuerpo con la mano mojada en agua fría. Se hace por partes y se van secando una vez que se termina.

Fricción con Mitón Frio:

En este caso se utiliza un mitón mojado en agua fría y exprimido y se hace una fricción rápida (hasta enrojecer la piel) en este orden:

1. Pecho
2. Tronco, muslos
3. Piernas y pies
4. Antebrazo y Brazo

Siempre secar y cubrir cada parte al ir frotando.
Si la persona esta con vigor se puede hacer parado,
sino acostado cubierta con sabanas y frazadas en
caso necesario y se puede colocar toallas frías en la



Friccion con Miton o Guante

cabeza. El mitón debe ser mojado y escurrido
constantemente para evitar que pierda el frio.

Fricción con Toalla Progresiva:

Para esta aplicación se utilizan 3 baldes de agua con agua fría diferentes temperaturas (70°F, 65°F y 60°F), una toalla mediana, y un ultimo balde con agua tibia (puede tener hierbas aromáticas). Una palangana con agua caliente para poner sus pies.

Se coloca el paciente en la palangana de agua caliente y se le pone la toalla en su espalda vertiendo el primer balde de agua fría en su espalda y tronco, seguido de una percusión con mano hueca en toda su espalda, luego se coloca la toalla en su frente y se realiza la percusión, finalizando con las piernas (se va corriendo la toalla a los diferentes sectores). Se repite el procedimiento con los otros 2 baldes y se termina con el agua tibia desde la cabeza a los pies, sin toalla y sin percusión. Secar bien al paciente y finalizar.

Fricción con Sal:

La fricción con sal tiene el mismo efecto que la fricción de mitón frío, pero la ventaja es que necesita de menor reacción de calor corporal.

Por lo tanto es útil para aquellas personas que les cuesta reaccionar al frío.

Se necesita medio kilo de sal aproximadamente, y se puede mojar apenas con agua o con vainilla (para darle mejor aroma). Moje el cuerpo del paciente con



Friccion con Sal

agua tibia y comience la fricción por partes (siguiendo el mismo orden que la fricción de mitón fría). El paciente debe estar con sus pies en agua caliente. Finalizar con un baño para quitar la sal y secar bien.

Chorros de Agua

Es la aplicación de agua en forma de chorros en áreas específicas del cuerpo, y de manera breve.

La distancia a la que se aplica el chorro de agua debe ser de 10 a 30 cm hasta 60cm de distancia, dependiendo el efecto buscado.

- **Chorro Caliente Local:** alivia el dolor (suele ser tónico porque se da de manera corta)
- **Chorro Neutral Local:** aplicado en la columna relaja los nervios e induce el sueño.
- **Chorro Frio Local:** cuando es breve es estimulante y tónico, si se prolonga reduce la

congestión y la inflamación y estimula los glóbulos blancos en combatir la enfermedad. Sobre la cabeza reduce la fiebre.

- **Chorro Caliente - Frio Alternado:**

Es tónico y estimulante. También actúa generando fluxion (aumento del flujo de sangre) y derivación (llevando sangre a otras partes del cuerpo). Lo que es útil en casos de infecciones.

Baños de Contraste:

Se sumergen las partes del cuerpo en agua a diferentes temperaturas para generar activación de la circulación y producción de glóbulos blancos, rojo, transporte de oxígeno y eliminación de desechos.

Indicaciones:

- Artritis
- Osteoartritis
- Dolor de cabeza

- Torceduras, esguinces
- Traumatismos (después de las 24hs)
- Infecciones
- Ulceras Indoloras
- Mala circulación venosa

Equipo:

- Termometro de baño
- 2 baldes grandes
- toalla
- Jarra para añadir mas agua caliente
- Compresa fría
- Agua con hielo

Procedimiento:

- Ponga la extremidad en agua caliente por 3 a 4 minutos
- Luego alterne en agua fría por 30 a 60 segundos.
- Haga 6 a 8 cambios.

- Coloque una compresa fría en la cabeza si el tratamiento es sobre un área grande del cuerpo.
- Termine con agua fría y seque bien.

Consideraciones:

Tenga precaución al usar agua muy caliente en diabéticos o varices

Coloque algún antiséptico en el agua si hay alguna herida

Termine con agua caliente en caso de artritis.

- Baño de contraste en manos o brazos: útil en epistaxis (sangrado nasal)
- Baño de contraste en los pies: útil en cefaleas (dolores de cabeza)
- Baño de contraste en la piernas: (puede hacerlo en una tina), es útil para edema de piernas. Si hay úlceras varicosas no hacerlo por mas de un minuto en agua caliente.

- Baño de contraste para artritis en la ducha: Baño de 4 minutos de agua caliente y un minuto de agua fría (aumentando el calor y bajando la temperatura del contraste frío), hacer 4 a 6 cambios.

Baños de Pies Caliente:

Esta es la aplicación de agua caliente a los pies de manera continua. Tiene una acción derivativa, disminuyendo la congestión de otros órganos y llevando la sangre a los pies.

Indicaciones:

- Cefalea (dolor de cabeza)
- Bronquitis, resfriados
- Inflamación de órganos pélvicos y abdominales.
- Pies fríos
- Sangrados nasales
- Preparar el cuerpo para una terapia fría

Equipo:

- Balde
- Termometro de agua
- Jarra de agua
- Agua fria con hielo
- Toalla
- Dos cobijas para envolver al paciente



Baño de Pies

Procedimiento:

- El cuarto debe estar tibio sin ráfagas
- Llene el balde con agua caliente que llegue hasta los tobillos
- Coloque los pies del paciente dentro del balde (cuidado de no quemarlo)
- Envuelva al paciente hasta cubrir el balde con las cobijas, puede permanecer sentado para mas comodidad.
- Ponga una toalla fría en la cabeza.
- Vaya agregando agua caliente constantemente.
- Mantenga la cabeza fría cambiando la toalla.
- Dele agua de beber.
- Debe durar entre 10 y 30 minutos.
- Termine derramando agua fría en los pies y una fricción fría en el cuerpo. Secar y abrigar.

No realizar en: diabéticos con compromiso de la sensibilidad, úlceras varicosas, varices, enfermedad vascular.

Baño frío superficial:

Es uno de los tónicos más potentes de la hidroterapia. Se llena la tina con 10 a 15cm de agua a una temperatura de 18 a 21 grados centígrados (65 a 70°F)

El paciente (que debe estar caliente) se sienta en el agua y se frota vigorosamente los brazos, piernas y pecho, mientras usted le frota la espalda y las caderas. Luego debe acostarse boca arriba y frotarse el pecho, mientras usted le frota las piernas. Puede repetirse 1 o 2 veces.

El baño debe durar 24 minutos, debe quedar la piel brillante y con tendencia al calor, no al frío, sino no se ha obtenido el efecto deseado.

Duchas

Ducha Caliente

Dura de 30 segundos a 2 minutos aplicando agua lo mas caliente que tolere la persona (de 38 a 41°C, 100 a 115°F).

Termine con agua fría. Sirve para preparar el cuerpo para una aplicación de hidroterapia fría.

Ducha Caliente Continua:

Es la aplicación de un chorro fino de agua caliente por varias horas a una parte del cuerpo.

Indicaciones:

- Dolor del Nervio Ciático
- Neuritis Braquial, Etc.



Descripción

Las Duchas pueden ser:

Neutrales: De 3 a 5 minutos empezando con 37°C y bajando a 36-35°C. Tiene el mismo efecto que el baño neutral.

Ducha Graduada: se comienza con agua a 38-39°C, se sube hasta 41- 43°C y se mantiene hasta que sienta suficiente calor como para pasar a la ducha fría

por 2 a 6 minutos (se baja lentamente hasta 30°C, u 85°F)

Ducha Revulsiva:

Es igual a la anterior nada más que se va alternando caliente con frío y se pasa bruscamente de calor a frío. Tiene efecto tónico.

Se comienza a a38-39°C, luego de 2 minutos se sube a 41-43°C y luego de dos minutos se baja a 30°C por 5 a 10 segundos, luego se vuelve a 41-43°C por 2 minutos y así se hacen 3 ciclos de caliente frío. Se termina con frío, una fricción. También se puede dejar en cada ciclo de agua fría, unos 15 a 30 segundos bajo el agua fría.

CAPITULO 8

BAÑO RUSO, **HIPERTERMIAS**

El Baño Ruso y la Hipertermia son dos aplicaciones hidroterápicas calientes con potentes efectos sobre el sistema de defensas y la capacidad depurativa de la piel, entre otros beneficios. Extremadamente eficaces en enfermedades como el Cancer y Enfermedades Reumatológicas.

Baño Ruso

- El Baño Ruso aumenta el metabolismo, induce la sudoración, aumenta la temperatura del cuerpo y aumenta la frecuencia del pulso.
- Alivia la inflamación y la congestión, fluidifica las secreciones del árbol respiratorio y alivia la

inflamación de las membranas mucosas.

- Baño Ruso está especialmente indicado en:
- Artritis reumatoidea.
- Al comienzo de la gripe.
- Como sedativo.
- En sinusitis.
- Cuando se requiera hacer subir la temperatura del paciente.
- Para producir sudoración.
- Bronquitis aguda y crónica

Equipo:

- Una silla con espaldar derecho.
- Una estufa (una pequeña hornilla eléctrica).
- Una olla pequeña para calentar agua.
- Una sábana y una cobija (frazada).
- Tres toallas.
- Agua caliente.
- Un recipiente con agua caliente para meter los pies durante el tratamiento.



Baño Ruso Casero

- Eucalipto, pino o menta para el agua que está debajo de la silla.
- Puede usar también un sauna portátil.

Procedimiento:

- Coloque la estufa (hornilla eléctrica) debajo del asiento.
- Coloque una olla con agua hirviendo, a la que se le han añadido las plantas mencionadas, si las hay. Si no las tiene, esto no resta efecto al tratamiento. No deben colocarse debajo de la silla, estufas de gas o kerosén. La olla debe taparse y dejar una pequeña abertura (correr la tapa) para que salga el vapor.
- Coloque la toalla seca sobre el asiento. Haga que el paciente se desvista, y se siente sobre la toalla.
- Coloque los pies en la vasija con agua caliente. Añada constantemente mas agua caliente, para conservar la temperatura inicial.
- Coloque una toalla mojada alrededor del cuello, para prevenir que el vapor se escape.
- Coloque la otra toalla mojada sobre la cabeza. Antes de colocarla, exprímala bien.
- Si tiene una bolsa para hielo, será mejor.

- Anime al paciente a tomar agua cada cinco minutos.
- Con un termómetro oral revise la temperatura del paciente y revise también el pulso en las sienes del paciente. La temperatura debe mantenerse entre 38°C y 40°C, y el pulso debe estar por debajo de 130 pulsaciones por minuto. Si el pulso sube más, retire al paciente del calor y coloque una compresa fría en todo el cuerpo.
- Empiece con las piernas, luego los brazos y después el resto del cuerpo.
- Una vez que el paciente esté sentado, cúbralo primero con una sábana y luego con una cobija.
- Al final del tratamiento, de una ducha con agua tibia, inicialmente, y poco a poco, aumente el agua fría, hasta que la ducha sea sólo de agua fría. La ducha deberá ser breve.
- Seque rápidamente al paciente y hágalo descansar por media hora.

- El baño de vapor puede durar de 15 a 20 minutos, para obtener un efecto sedativo, o cuando se requiere terapia de calor. Los primeros 6 minutos del tratamiento tienen un efecto tónico. Dos o tres baños por semana son suficientes.

Baños de Tina:

Baño Neutral (Entre 35 y 37°C, o 94-97°F)

Indicaciones:

- Insomnio
- Ansiedad
- Tensión Nerviosa
- Agotamiento nervioso, irritabilidad
- Locura

Este baño actúa disminuyendo la congestión sanguínea cerebral y en la columna, mejorando la oxigenación del cerebro. Junto con él paquete de

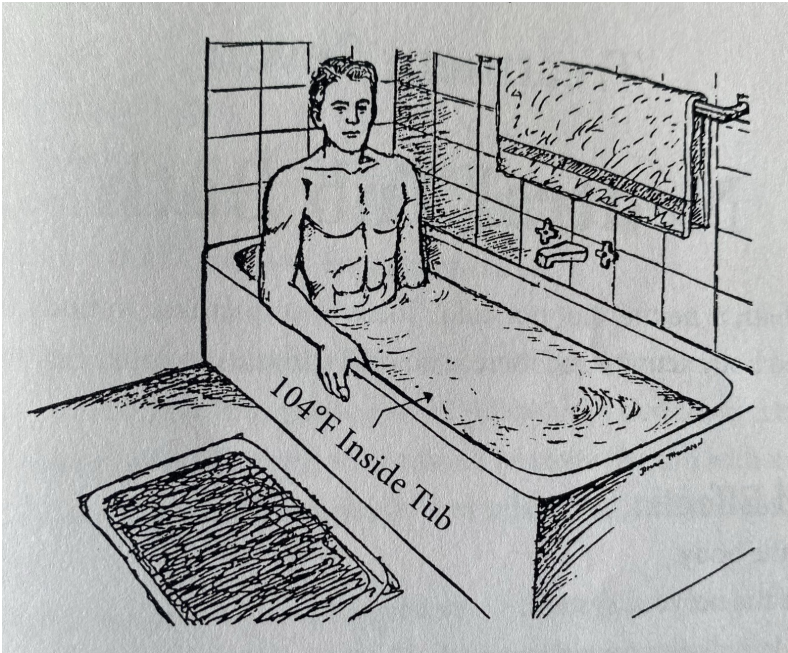
sabana mojada son unos de los mejores tratamientos para la locura.

Procedimiento:

Colocar al paciente en la tina con el agua a 35-36°C, que llegue a cubrir los hombros, colocar un paño frío en la cabeza y mantener la temperatura del agua por 15 a 30 minutos, terminar con agua fría y secar bien. El cuarto debe estar a oscuras, sin hacer sonidos fuertes.

Hipertermia

Se trata de un baño de inmersión en una tina o bañera de cuerpo entero, donde se va aumentando la temperatura del agua progresivamente generando una fiebre artificial. Esto activa los mecanismos destructores de células malignas, activa la cascada de inmunidad mejorando procesos de enfermedades



autoinmunes, activa la depuración de sustancias tóxicas del organismo, etc.

Efectos e Indicaciones:

- En casos de resfriados.
- Dolor en cualquier parte del cuerpo.
- Afecciones de la garganta.
- Enfermedades vírales.

- Artritis Reumatoidea.
- Lupus.
- Cáncer.
- Autoinmunes
- Problemas Renales.
- Espasmos y fatiga.
- Congestión de los órganos internos.
- Aumenta la circulación periférica.
- Aumenta el metabolismo.
- Eleva la temperatura del cuerpo.

Contraindicaciones:

- Enfermedades del corazón
- Hipertensión.
- Hipertiroidismo.
- Tuberculosis.
- Anemia.
- Diabetes.
- Trastornos vasculares.



Hipertermias

Procedimiento:

- Se llenan dos tercios de la bañera, con agua a 38 grados centígrados.

- Colocar una toalla en el fondo de la bañera para que el paciente se sienta sobre ella.
- Colocar la almohada en un extremo de la bañera, para que el paciente recueste la cabeza.
- Cubrir los hombros del paciente, con una toalla.
- Colocar una toalla mojada en agua fría, o una bolsa de hielo sobre la cabeza del paciente.
- El cuarto donde se realice el tratamiento, debe estar abrigado.
- El primer tratamiento dado, deberá elevar la temperatura del cuerpo sólo un grado centígrado, y deberá durar sólo 10 minutos. Si el paciente siente desmayarse, debe suspenderse el tratamiento. En los próximos tratamientos, se recomienda comenzar con agua tibia, (36.5°C) y poco a poco se va añadiendo agua caliente a la bañera, hasta donde el paciente pueda tolerarla.
- Controle la temperatura del agua. Gradualmente eleve la temperatura hasta 40°C a 41°C.

- Después de 5 a 6 minutos de tratamiento, en un adulto, la temperatura del paciente deberá ser aproximadamente de 38°C.
- El tratamiento debe durar de 20 minutos a media hora.
- Revise el pulso del paciente frecuentemente. No debe pasar de 130 por minuto. La temperatura del paciente debe aumentar por lo menos 2°C.
- Termine el tratamiento, con una frotación de toalla con agua fría.
- Durante el tratamiento haga que el paciente tome suficiente agua.
- Nunca deje al paciente solo durante el tratamiento.
- Seque bien al paciente y déjelo que repose en cama por una hora.

CAPITULO 9

OTRAS APLICACIONES HIDROTERAPICAS

En este ultimo capitulo presentamos tratamientos con Hielo como la Corbata de Hielo, la Bolsa de Hielo, Baños con Avena, o Baños alcalinos con Bicarbonato de Sodio y sus utilidades.

Corbata de Hielo:

Es la aplicación de hielo picado envuelto en una toalla que se coloca alrededor del cuello o en otra área del cuerpo (hombro, codo, rodilla, tobillo). De esta manera disminuye el flujo sanguíneo al cuello y cabeza.

Indicaciones:

- Fiebre, dolor de cabeza
- Meningitis
- Insolación
- En tratamientos prolongados de sudor como la eclampsia y la uremia
- Es útil en caso de torceduras y contusiones al reducir el flujo sanguíneo local. (moretones, torceduras, también en Artritis)

Procedimiento:

Coloque hielo picado en una toalla y dóblela hasta que quede de un grosor de unos 5 a 7 cm, luego colóquela alrededor del cuello.

Bolsa de Hielo

Puede colocarse en cualquier lugar del cuerpo y actuara de manera refleja reduciendo la irrigación sanguínea local.

Indicaciones:

- Hinchazón y dolor
- Congestión de órganos internos
- Aumento de la frecuencia cardíaca.

Procedimiento

Coloque hielo finamente picado en la bolsa, luego cierre y aplique una toalla sobre la piel y aplique la bolsa sobre la zona a tratar con la toalla en medio (nunca directamente). Se debe controlar frecuentemente para evaluar que la piel no sea dañada por congelación.

Una vez que el hielo se derrite, llénala nuevamente. Se debe vaciar el aire de la bolsa para que el hielo se funda más lentamente. Puede aliviar el peso de la bolsa si es una área importante suspendiéndola de una sogueta.



Bolsa de Hielo

Baños para Dermatitis o Prurito de la Piel:

Baño de Avena

Llenar la bañera con agua a temperatura de 36-37°C, colocar un kilo de avena en una bolsa porosa y echar el agua con la que esta llenando la bañera sobre la

bolsa de avena. Una vez que se llene lo suficiente para cubrir el cuello del paciente exprimir la bolsa y el agua ya se tornara lechosa.

Dejar allí hasta sentir alivio de la picazón. Secar el cuerpo y abrigar.

Baño Alcalino de Bicarbonato de Sodio

Sirve en caso de picaduras de insectos, eccemas, quemaduras, reacciones alérgicas, sensibilidad a plantas.

Se coloca agua en la tina a 37°C, y una taza de bicarbonato de sodio. Permanecer en la tina de 30 a 60 minutos. Al finalizar, pararse en la tina y secar al aire.

Este baño puede hacerse con carbon activado, o almidón de maíz, con los mismo beneficios (1 taza también).

APENDICE

INDICE DE ENFERMEDADES Y TRATAMIENTOS

Indice de enfermedades y Tratamientos	
Alcoholismo	Envoltura de sabana mojada Baño de vapor
Absceso Alveolar	Paquete caliente con bolsas de hielo
Artritis Infecciosa	Paquete de hielo – Baño de contraste -
Ascitis	Compresa alternada
Artritis reumatoide	Baño de parafina – Corbata de Hielo
Ansiedad	Baño de Tina Neutral
Asma - Bronquitis	Paquete calentador al pecho – Fomentos Revulsivos al pecho – Inhalación de vapor
Autominmunes (enfermedades)	Baño de vapor – Paquete de sabana mojada
Bursitis	Paquete de hielo
Constipacion	Baño de asiento frio – compresa abdominal

Colico (Biliar - Renal - intestinal)	Paquete caliente de tronco – paquete de cobija caliente – pediluvios calientes
Celulitis	Baño de contraste
Circulacion (problemas)	Caliente y frio alternado a la columna – Baños de contraste
Congestion de organos internos	Bolsa de hielo – compresas revulsivas
Contusion	Corbata de hielo
Crup	Paquete calentador al pecho
Cefalea (dolor de Cabeza)	Baño de pies caliente – Caliente y frio a la cabeza – compresa fria – corbata de hielo
Divieso	Cataplasmas
Diarrea Cronica	Baño neutral de tina
Dismenorrea	Baño de asiento caliente
Eccema	Baño alcalino de bicarbonato de sodio, carbon
Edema agudo de pulmon	Compresa alternada
Eclampsia	Paquete completo de cobija caliente – Corbata de hielo
Edema	Corbata de hielo
Edema en miembros inferiores	Baño de contraste

Eustaquio (inflamacion de las Trompas)	Compresa a la garganta
Esguince	Compresa fria – bolsa de hielo
Fiebre	Compresa fria – Corbata de hielo – Baño graduado – baño de esponja – paquete de sabana mojada -
Faringitis	Compresa calentadora
Gangrena	Baño de contraste
Gota	Baño de parafina – Baño de vapor – Envoltura de sabana mojada para
Hepatitis	Venda abdominal
Indigestion	Venda abdominal
Infecciones	Baño de contraste
Inflamación	Bolsa de hielo
Influenza	Paquete calentador al pecho – Paquete de sabana mojada para sudar
Insomnio	Venda abdominal – Paquete neurtral de sabana mojada – Baño neutral de
Insolacion	Corbata de hielo
Laringitis	Compresa calentadora
Lumbalgia	Ducha caliente continua – compresa revulsiva
Mentales (Enfermedades)	Baño neurtral de tina
Mastoiditis	Paquete caliente con bolsas de hielo

Meningitis	Corbata de hielo – Compresas frias y bolsas de hielo a la columna
Neuralgia	Compresas revulsivas
Neuritis multiple	Baño neutral de tina – compresa
Ojos (inflamacion)	Compresa revulsiva – chorro de agua
Obesidad	Baño de vapor – paquete de sabana mojada para sudar -
Picaduras de insecto	Cataplasmas – baño de bicarbonato neutral
Picazon (reaccion alergica)	Baño neutral de bicarbonato de sodio
Paralisis	Compresa alternada
Pelvis (congestion)	Pediluvio caliente – baño de asiento
Pelvis (dolor)	Baños de asiento bien caliente
Prostata	Baño de asiento alternado
Quemaduras	Baño neutral – Paquete de hielo
Enfermedades de los Riñones	Paquete de cobija caliente – paquete caliente al tronco
Resfriados	Inhalación de vapor – pediluvio caliente – paquete de sabana mojada-
Sabañones	Compresa alternada – o baños de
Sangrado nasal	Baño de pies caliente
Sinusitis	Fomentos para sinusitis

Tono Muscular (mejorar) y acción nerviosa	Caliente y frío alternado a la columna
Tabaquismo	Envoltura de sabana mojada para sudar – Baño de vapor
Tuberculosis	Baño de contraste
Tos convulsa	Paquete calentador al pecho
Urticaria	Baño alcalino de bicarbonato o carbon

CITAS SOBRE HIDROTERAPIA

“Si en ese estado febril se les hubiese dado abundante agua para beber, y si se la hubiese aplicado externamente, se habrían evitado largos días y noches de sufrimiento, y se habrían salvado muchas vidas preciosas. Pero miles de personas han muerto por la fiebre consumidora, hasta que se agotó el combustible que las alimentaba, y hasta que se consumieron las fuerzas vitales, y los pacientes murieron en la mayor agonía sin que se les permitiera beber agua para aliviar su sed abrasadora. El agua que se administra a un edificio insensible para apagar el fuego rugiente, le es negada a los seres humanos para apagar el fuego que consume sus fuerzas vitales. [How to Live, 62, 63.]—Mensajes Selectos 2:518 (1866).”CRA p.504

“Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Su empleo conveniente favorece la salud. Es la bebida que Dios proveyó para apagar la sed de los animales y del hombre. Ingerida en cantidades suficientes, el agua suple las necesidades del organismo, y ayuda a la naturaleza a resistir a la enfermedad. Aplicada externamente, es uno de los medios más sencillos y eficaces para regularizar la circulación de la sangre.

Pero son muchos los que no han experimentado nunca los benéficos efectos del uso adecuado del agua, y le tienen miedo. Los tratamientos por el agua no son tan apreciados como debieran serlo, y su acertada aplicación requiere cierto trabajo que muchos no están dispuestos a hacer. Sin embargo, nadie debería disculpar su ignorancia o su indiferencia en este asunto. Hay muchos modos de aplicar el agua para aliviar el dolor y acortar la enfermedad. Todos debieran hacerse entendidos en

esa aplicación para dar sencillos tratamientos caseros. “ MC Pagina 181

“Los tratamientos con agua caliente son beneficiosos. La luz que me ha sido dada con referencia a varios casos críticos me fue presentada cuando tuve que cuidar de un niño enfermo, y en cada caso las instrucciones dadas fueron: No apliques hielo a la cabeza, sino agua fría; pero aplica fomentos calientes a los intestinos, al estómago y al hígado. Esto calmará la fiebre mucho antes incluso que el frío. La reacción tras las aplicaciones frías eleva la fiebre en lugar de eliminarla. Se me ha dado esta instrucción una y otra vez. En algunos casos, las aplicaciones de hielo pueden ser justificables, pero en la mayoría de los casos no son aconsejables. Si el inválido tiene alguna vitalidad, el cuerpo enviará la sangre a donde está el frío, y muy a menudo el cuerpo no tiene ninguna energía para este gravamen. Puede que algunos casos aguanten este tipo de tratamiento,

pero tengo gran temor por el hermano si se prosigue con él. Usen agua caliente. En nueve casos de cada diez, será un trabajo con más éxito que el que tendría el frío hielo.”— Carta 112a, 1897.

CONCLUSIONES:

Lo más importante en la aplicación de cualquier tratamiento de hidroterapia, es la delicadeza, la simpatía y el tacto con que el tratamiento es aplicado. En esta forma, el tratamiento será de más beneficio, que cualquier tratamiento aplicado con toda la técnica, pero de una manera fría e indiferente.

Nunca te olvides de Orar antes de realizar el procedimiento.

Dios bendice el uso de sus remedios.

“La oración de fe sanará al enfermo y el Señor lo levantará. Y, si ha pecado, su pecado se le perdonará.” Santiago 5:16

MANUAL DE HIDROTERAPIA

“Estando sanos o enfermos, el agua pura es para nosotros una de las más exquisitas bendiciones del cielo. Aplicada externamente, es uno de los medios más sencillos y eficaces para regularizar la circulación de la sangre.”

Ministerio Curación p.181



**VERDAD
PRESENTE**