

## Compresas calientes

### ¿Qué son las compresas calientes?

Las compresas calientes ayudan a reducir el dolor y a relajar los músculos después de una lesión, estiramientos o ejercicio (terapia). Las compresas calientes se utilizan mayormente de 48 horas a una semana después de que ocurrió la lesión. El frío y el hielo se usan la primera semana.

### ¿Cómo puedo hacer una compresa caliente?

Las compresas calientes y almohadillas eléctricas pueden comprarse en la mayoría de las farmacias o usted puede hacer la suya.

#### Compresa caliente

1. Moje una toalla pequeña y exprímala.
2. Caliéntela en el microondas durante 30 segundos. **Tenga cuidado cuando saque la toalla del microondas ya que estará caliente.**
3. Envuélvala entre toallas para colocarla en la parte del cuerpo donde hay dolor. Use más toallas si su hijo estará acostado sobre la compresa. Habrá más presión y peso sobre la compresa caliente si se acuesta sobre ella. Colocar más toallas absorberá el calor adicional.



#### Saco de arroz caliente

1. Ponga 2 a 4 tazas de arroz en un calcetín largo. Haga un nudo en la punta abierta del calcetín.
2. Caliéntelo en el microondas durante 30 a 45 segundos. **Tenga cuidado cuando lo saque 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 compresas calientes?

1. Siempre coloque una toalla o una capa de ropa entre la compresa caliente y la piel. Si usa una compresa caliente húmeda, se necesitan de 6 a 8 capas de toallas.
2. Revise la piel de su hijo después de 5 minutos para ver si tiene enrojecimiento. Si está enrojecida, suspenda o añada toallas.
3. Añada más toallas si está muy caliente.
4. Déjesela puesta durante 15 a 20 minutos.

**No permita que su hijo se duerma con las compresas calientes.** Si la deja puesta por mucho tiempo, la compresa caliente podría quemarle la piel.

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes 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 sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**