

REALIZACIÓN DE BAÑOS ALTERNANTES DE CONTRASTE

1. PASO:

- a. Para disminuir la inflamación del pie, el tobillo o la mano, sumerja el área afectada en un baño de agua fría. La temperatura del agua debe ser tan fría como pueda tolerarse; el agregado de pequeños cubitos de hielo es el método más común para enfriar el agua. Sumerja durante 30 segundos.

2. PASO:

- a. Inmediatamente coloque el área afectada en un segundo balde lleno con agua tan caliente como pueda tolerarse, por lo general alrededor de 40°. Sumerja durante 30 segundos.

3. PASO:

- a. Coloque el área afectada de nuevo en agua fría durante 30 segundos. Continúe alternando entre agua fría y caliente durante un total de 5 minutos. El primero y el último baño deben hacerse en agua fría.

4. POSTOPERATORIO / INSTRUCCIONES PARA EL PACIENTE:

- a. Indique al paciente que los baños alternantes deben repetirse tres veces al día. Si ello no es posible, entonces una vez por la mañana y otra por la tarde es suficiente. Los pacientes con una neuropatía periférica, sensibilidad disminuida o insuficiencia vascular deben ser cuidadosos para evitar una lesión por temperaturas extremas del agua.