



Guías de autocuidados - Recomendaciones del enfermero/a

2. Aplicación baño de contraste

Los baños de contraste se aplican en diversos procesos traumatológicos por su efecto estimulante de la circulación sanguínea y linfática, lo que comporta un efecto antiinflamatorio y analgésico.

Este tipo de aplicación se caracteriza porque se utiliza agua a distintas temperaturas. Se alterna agua caliente y fría.

¿Cómo hacerlo?

Primero se debe sumergir la zona a tratar en agua caliente durante 4 minutos y después en agua fría durante 1 minuto. Se alternan, terminando siempre con una última aplicación de agua caliente.

Se pueden realizar hasta 3 ciclos.

Precauciones

La temperatura del agua caliente debe oscilar entre los 38 y 44 °C, es decir; caliente pero que no queme, y el agua fría entre los 10 y 20 °C (no es necesario usar hielo).

Termine siempre con agua caliente.

Recomendaciones individuales

