

Compresas frías y masaje con hielo

Las compresas frías y el masaje con hielo se usan para ayudar después de las lesiones tales como torceduras, esguinces y moretones. Se usan más comúnmente durante los primeros 2 a 7 días después de una lesión.

¿Qué son las compresas frías?

Las compresas frías ayudan a reducir el dolor y la hinchazón. Pueden usarse después de una lesión o después de haber realizado estiramientos y ejercicio (terapia). Las compresas frías se usan en áreas más grandes.

¿Cómo se utilizan las compresas frías?

1. Use bolsas de chícharos (guisantes) o granos de elote (maíz) congelados o una bolsa con hielo picado. Puede volver a usar estos artículos como compresas frías. **No se coma** los chícharos ni los granos de elote una vez que ya han sido utilizados como compresas frías.
2. Coloque una toalla entre la piel y la bolsa. Si coloca la compresa fría directamente en la piel, podría causarle quemadura por congelación. Coloque la bolsa en el área lastimada.
3. Manténgala en el área durante 15 a 20 minutos.

¿Cómo se realiza el masaje con hielo?

El masaje con hielo se usa para áreas pequeñas. Para hacer una tasa de hielo:

1. Llene con agua las 2/3 partes de un vaso pequeño de papel o unicel y congélelo.
2. Cuando esté congelado, pele la parte superior del vaso de manera que el hielo sobresalga.



Para dar masaje en el área:

1. Frote el hielo haciendo pequeños círculos en el área adolorida.
2. Continúe moviendo el hielo durante 3 a 4 minutos hasta que el sitio esté adormecido.
3. Deseche el vaso con hielo cuando haya terminado.

Repita cada 1 a 2 horas hasta que el dolor y la hinchazón hayan desaparecido.

Información útil adicional

- Las compresas frías y el masaje con hielo pueden provocar que su hijo sienta frío intenso, ardor, quemazón, dolor y finalmente adormecimiento; todo esto es normal.
- Las señales y síntomas de una reacción alérgica al frío son:
 - Comezón
 - Dolor en las articulaciones
 - Hinchazón
 - Desmayos
 - Salpullido en la piel
- **No permita que su hijo descansa o se duerma encima de las compresas frías ya que esto podría causarle quemadura por congelación.**

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.