

# Instrucciones de alta: cómo usar un dispositivo terapéutico de agua fría

El proveedor de atención médica le recetó un dispositivo terapéutico de agua fría. El dispositivo terapéutico de agua fría ayuda a disminuir el dolor y la hinchazón y facilita la rehabilitación. El dispositivo mantiene una temperatura constante y precisa y proporciona varias horas de terapia continua con agua fría. Esto es lo que debe saber acerca de los cuidados en el hogar.

## Cuidados en el hogar

Estas son algunas recomendaciones para los cuidados en el hogar:

- Use el dispositivo terapéutico de agua fría según le indique el proveedor de atención médica. El proveedor le dirá cuántas horas al día deberá usarlo.
- Coloque la almohadilla en la zona lesionada del cuerpo. No se aplique jabón directamente en la piel. Coloque un paño entre la almohadilla y la piel. No envuelva la zona de manera muy apretada. Una presión firme es suficiente.
- Presione la bomba manual varias veces como le indiquen. Sentirá que la almohadilla se llena con agua fría. Algunos dispositivos más nuevos tienen una bomba electrónica y no necesitan una bomba manual.
- Bombee nuevamente cuando la almohadilla empiece a sentirse tibia (de 15 a 20 minutos). Puede hacer circular el agua fría del enfriador en forma continua. Algunos dispositivos más nuevos hacen circular el agua fría de forma automática. No necesitan un bombeo manual. La mayoría de los dispositivos brindan varias horas de terapia de frío.
- Revise la piel bajo la envoltura con frecuencia y manténgala seca.
- Tome los analgésicos según las indicaciones.

## Cuándo llamar al 911

Llame al 911 de inmediato si tiene lo siguiente:

- Dolor de pecho
- Falta de aire

## Cuándo llamar al proveedor de atención médica

Llame al proveedor de atención médica de inmediato ante cualquiera de las siguientes situaciones:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o superior, o según le haya indicado el proveedor
- Escalofríos con temblores

- Aumento de enrojecimiento, sensibilidad, entumecimiento, hormigueo o hinchazón en el corte (incisión) o en el miembro lesionado
- Cambios en el color o en la temperatura de la piel u otros cambios en la apariencia de la piel
- Supuración o mal olor procedente de la incisión
- Aumento del dolor al hacer actividad o en reposo