

Compresas y fomentos: técnica de aplicación

Autor: EA4IPV

Fecha: 23/03/2026

Categoría: Remedios Naturales

Etiquetas: Sin etiquetas

Compresas y fomentos: técnica de aplicación

Las compresas y fomentos son técnicas de hidroterapia tópica que utilizan paños empapados en infusiones, decocciones o soluciones medicinales para tratar dolencias localizadas. Sebastian Kneipp sistematizó su uso en el siglo XIX, y la hidroterapia moderna cuenta con evidencia en manejo del dolor (Mooventhan & Nivethitha, 2014, North American Journal of Medical Sciences) y reducción de la inflamación. Son técnicas sencillas, accesibles y aplicables con recursos mínimos.

Diferencia entre compresa y fomento

Característica

Compresa

Fomento

Definición

Paño empapado que se aplica y se deja actuar

Paño caliente que se renueva al enfriarse

Temperatura

Fría (15-20 °C), tibia (36-38 °C) o caliente (40-45 °C)

Siempre caliente (40-50 °C)

Duración

10-30 minutos según temperatura

20-45 minutos con renovación cada 5-10 min

Mecanismo

Vasoconstricción (fría) o vasodilatación (caliente)

Vasodilatación sostenida, relajación muscular profunda

Indicación principal

Inflamación aguda (fría), dolor crónico (caliente)

Contracturas, espasmos, congestión de órganos internos

Materiales y preparación

Para una compresa efectiva se necesitan materiales sencillos que deberían formar parte de cualquier botiquín básico:

Paño interior (húmedo): Tela de algodón o lino natural, sin tintes sintéticos. Tamaño adaptado a la zona: 30×60 cm para el abdomen, 20×30 cm para articulaciones. El lino absorbe mejor y mantiene la temperatura más tiempo que el algodón.

Paño intermedio (seco): Franela de algodón o toalla fina que envuelve al paño húmedo. Actúa como aislante térmico y evita que la humedad moje la ropa o la cama.

Paño exterior (aislante): Tela de lana o manta fina para compresas calientes. En compresas frías, se omite o se usa una capa fina para permitir la evaporación que potencia el efecto refrescante.

Recipiente para la infusión: Olla de acero inoxidable o cristal. Evitar aluminio (reacciona con taninos). Preparar al menos 1 litro de infusión concentrada (el doble de planta que una infusión para beber).

Plantas medicinales y sus indicaciones en compresas

Planta

Preparación

Indicación

Temperatura

Manzanilla (*Matricaria chamomilla*)

Infusión: 3-4 cucharadas/litro, 10 min

Inflamación ocular (compresas tibias), cólico abdominal

Tibia

Árnica (*Arnica montana*)

Infusión: 2 cucharadas/litro, 15 min

Contusiones, hematomas, esguinces (solo piel intacta)

Fría-tibia

Romero (*Rosmarinus officinalis*)

Decocción: 4 cucharadas/litro, hervir 10 min

Dolor muscular, lumbago, mala circulación periférica

Caliente

Cola de caballo (*Equisetum arvense*)

Decocción: 3 cucharadas/litro, hervir 15 min

Edemas localizados, cicatrización lenta

Tibia-caliente

Jengibre (*Zingiber officinale*)

Decocción: raíz fresca rallada 30 g/litro, 15 min

Dolor articular, rigidez matinal, bronquitis (fomento torácico)

Caliente

Tomillo (*Thymus vulgaris*)

Infusión: 3 cucharadas/litro, 10 min

Infecciones cutáneas leves, heridas infectadas

Tibia

Malva (*Malva sylvestris*)

Infusión: 3-4 cucharadas/litro, 15 min

Irritación cutánea, eccema, pieles sensibles

Tibia

Protocolo de aplicación paso a paso

Paso 1 — Preparar la infusión: Calentar el agua a la temperatura adecuada y añadir la planta. Para infusiones (hojas y flores), verter agua caliente y tapar 10-15 minutos. Para decocciones (raíces, tallos, cortezas), hervir a fuego lento el tiempo indicado. Colar bien.

Paso 2 — Empapar el paño: Sumergir el paño de algodón o lino en la preparación. Escurrir hasta que no gotee pero quede bien húmedo. Para compresas frías, la infusión puede prepararse con antelación y refrigerarse.

Paso 3 — Aplicar sobre la zona: Colocar directamente sobre la piel limpia. Cubrir con el paño seco intermedio y, si es caliente, con la capa aislante de lana. Fijar con un vendaje elástico suave si la zona lo requiere (articulación, torso).

Paso 4 — Tiempos y renovación: Compresa fría: 10-15 minutos, retirar cuando alcance temperatura corporal. Compresa tibia: 20-30 minutos. Fomento caliente: renovar cada 5-10 minutos durante 30-45 minutos totales. No recalentar el mismo paño — usar uno nuevo cada vez.

Paso 5 — Finalización: Retirar y secar la zona suavemente. Tras compresa caliente, abrigar la zona 15-20 minutos. Tras compresa fría, frotar suavemente para reactivar circulación. Descansar al menos 30 minutos tras la aplicación.

Contraindicaciones

Precauciones importantes: No aplicar compresas calientes sobre inflamación aguda (primeras 48-72 h de una lesión), varices, trombosis, zonas con pérdida de sensibilidad (neuropatía diabética) ni sobre heridas abiertas sangrantes. No aplicar compresas frías en personas con enfermedad de Raynaud, crioglobulinemia o hipersensibilidad al frío. El árnica nunca debe aplicarse sobre piel rota. Verificar siempre la temperatura con el dorso de la mano antes de aplicar sobre el paciente.

⚠ Advertencia: Esta información es orientativa y educativa. En situaciones de emergencia real, consulte a profesionales cualificados siempre que sea posible. No ponga en riesgo su vida ni la de otros sin la formación adecuada.