

LOS FOMENTOS UN MARAVILLOSO REMEDIO CASERO

Por el Dr. Wayne McFarland

CAPITULO 18

EL CALOR húmedo es un remedio casero sencillo que puede usarse en una cantidad de enfermedades. Uno de los mejores métodos de aplicar calor húmedo al cuerpo es mediante los fomentos. Estos son mucho más eficaces que toallas o compresas comunes sumergidas en agua caliente y exprimidas aplicadas al cuerpo.

Los fomentos constituyen una de las formas más fáciles de relajar los músculos dolorosos que sufren espasmo. Por esta razón son muy útiles en el tratamiento del reumatismo o artritis. El reumatismo muscular, o fibrositis, se beneficia más del uso del calor húmedo seguido de masaje y ejercicio.

El dolor causado por las neuritis y las neuralgias resulta aliviado por el calor húmedo.

La bursitis del hombro en su estado agudo puede ser aliviada alternando la aplicación de hielo con una serie de fomentos. Más tarde, en la bursitis crónica del hombro, cuando el brazo y el hombro están tiesos, los fomentos antes del masaje y el ejercicio, son un buen tratamiento.

El lumbago, o dolor agudo de cintura, es otra condición en la cual los fomentos alivian el doloroso espasmo muscular.

El dolor producido por el cólico renal, debido al paso de una piedra por los riñones, puede ser ayudado mediante la aplicación de fomentos sobre la cintura.

En caso de bronquitis severa o inflamación de los pulmones que no sea debida a tuberculosis, el fomento resulta excelente para aliviar el dolor y las molestias del pecho cerrado. Se disminuye también la tos, porque hay un aumento en la circulación de la sangre por los tejidos pulmonares. En muchos casos de neumonía se utilizan, por supuesto, antibióticos, tales como la penicilina. Pero si la neumonía se debe a un virus, los antibióticos no harán ningún bien, y aquí los fomentos son de verdadero beneficio.

He aquí el equipo para dar fomentos.

Equipo necesario

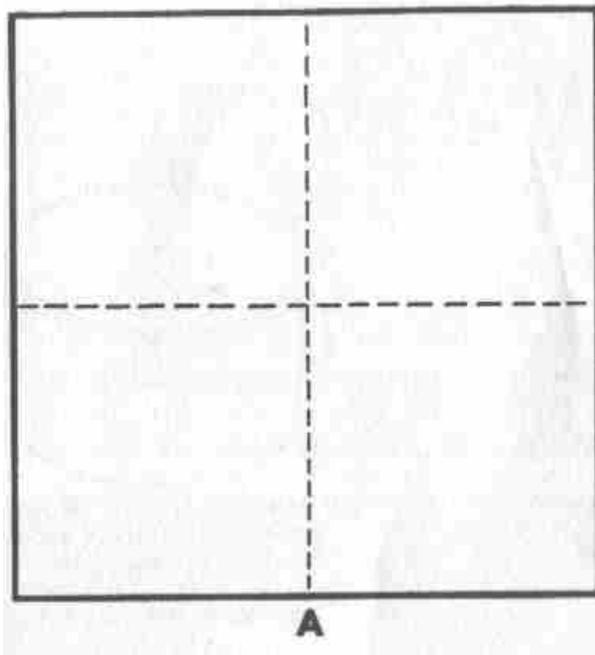
1. Dos juegos de paños de fomentos.
2. Tres toallas.
3. Un recipiente de agua fría, una toallita de baño.
4. Abundancia de agua hirviendo.

Necesitaremos por lo menos dos juegos de fomentos; es conveniente también tener un tercero y aun un cuarto. Estos paños y el agua hirviendo los necesitaremos tener en la cocina. Las tres toallas, la palangana con agua fría y la toallita de baño, deben estar al lado de la cama.

Estemos seguros de que la habitación donde hemos de dar el tratamiento no está fría, y no tiene ninguna corriente. Una frazada liviana o un par de sábanas habitualmente serán suficientes para cubrir al enfermo durante el tratamiento. La principal preocupación debe ser la de no enfriar al paciente.

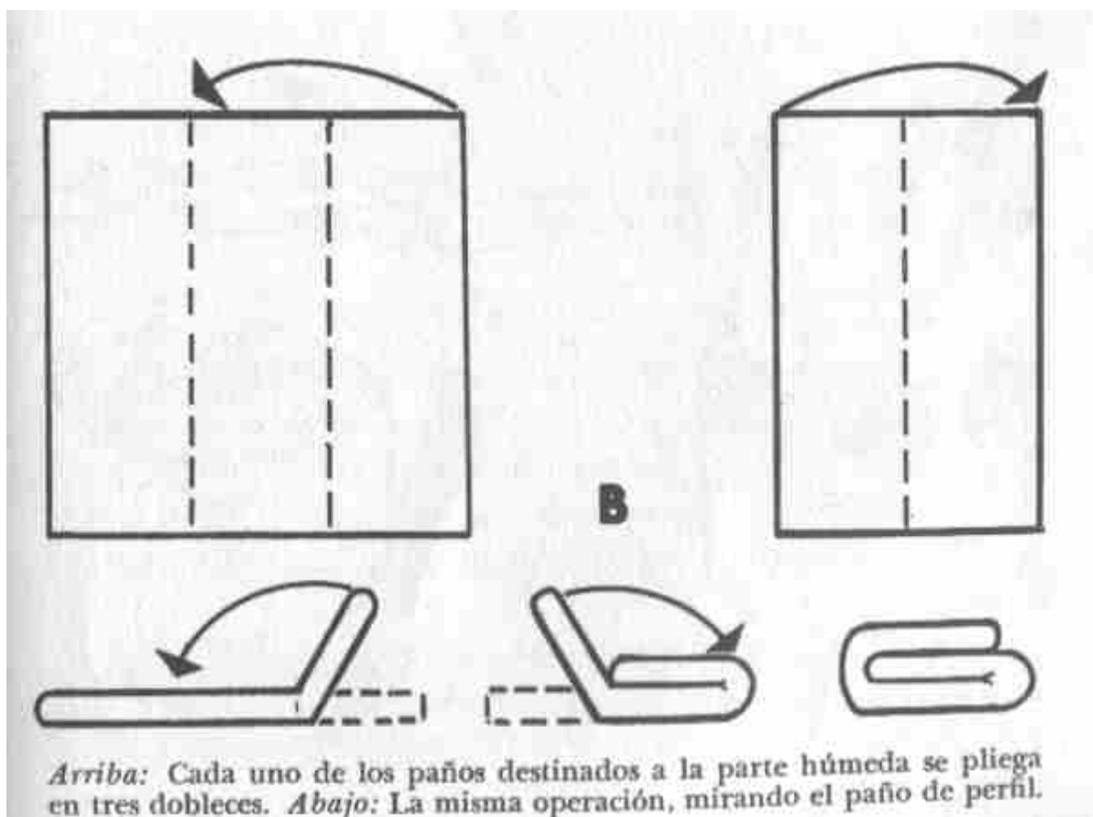
Cómo hacer paños de fomentos

Los paños para dar fomentos pueden hacerse de frazadas viejas, que tengan 50 por ciento de lana. Se cortan en cuadrados de un metro de lado. Se necesitan cuatro de éstos. Uno de los paños se usa para la parte húmeda del fomento, y el otro como una cubierta seca. Las frazadas de pura lana no son tan buenas para hacer fomentos como las que tienen 50 por ciento de lana y el otro cincuenta por ciento de algodón, porque las primeras tienden a encogerse y se endurecen cuando se calientan con frecuencia. (Véase la ilustración A).



Una frazada vieja, hecha de lana y algodón, cortada en cuatro trozos iguales, proporciona buenos paños para fomentos. Dos de estos paños se usarán para la parte húmeda de los fomentos, y dos para la cubierta seca exterior.

Dos de estos paños de un metro de lado deben de plegarse en tres dobleces en el mismo sentido. Se usan para la porción húmeda de los fomentos. (Véase la ilustración B).

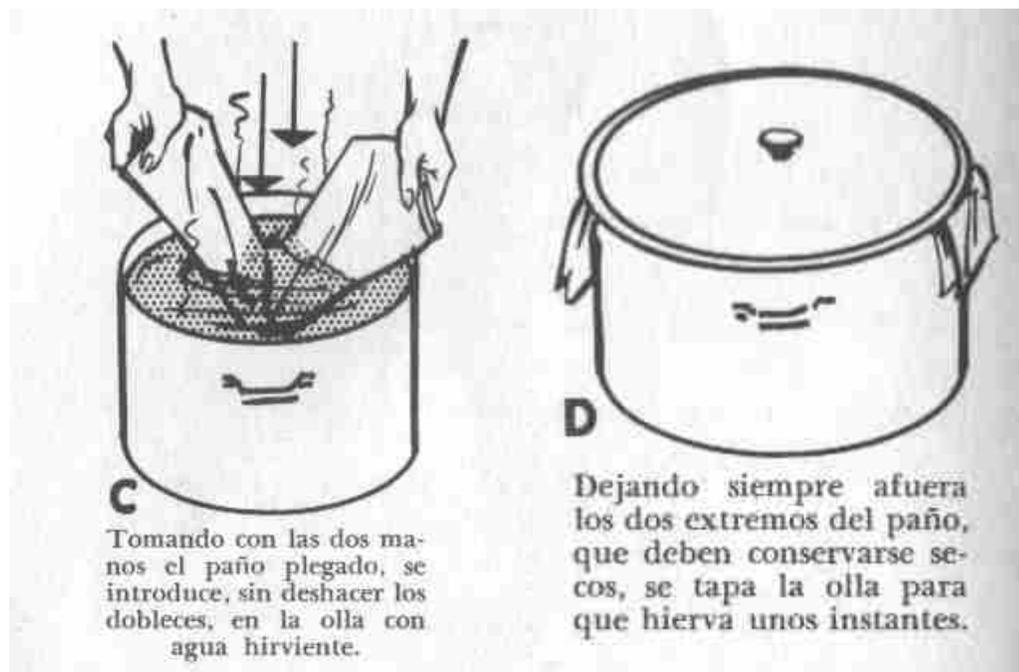


Arriba: Cada uno de los paños destinados a la parte húmeda se pliega en tres dobleces. *Abajo:* La misma operación, mirando el paño de perfil.

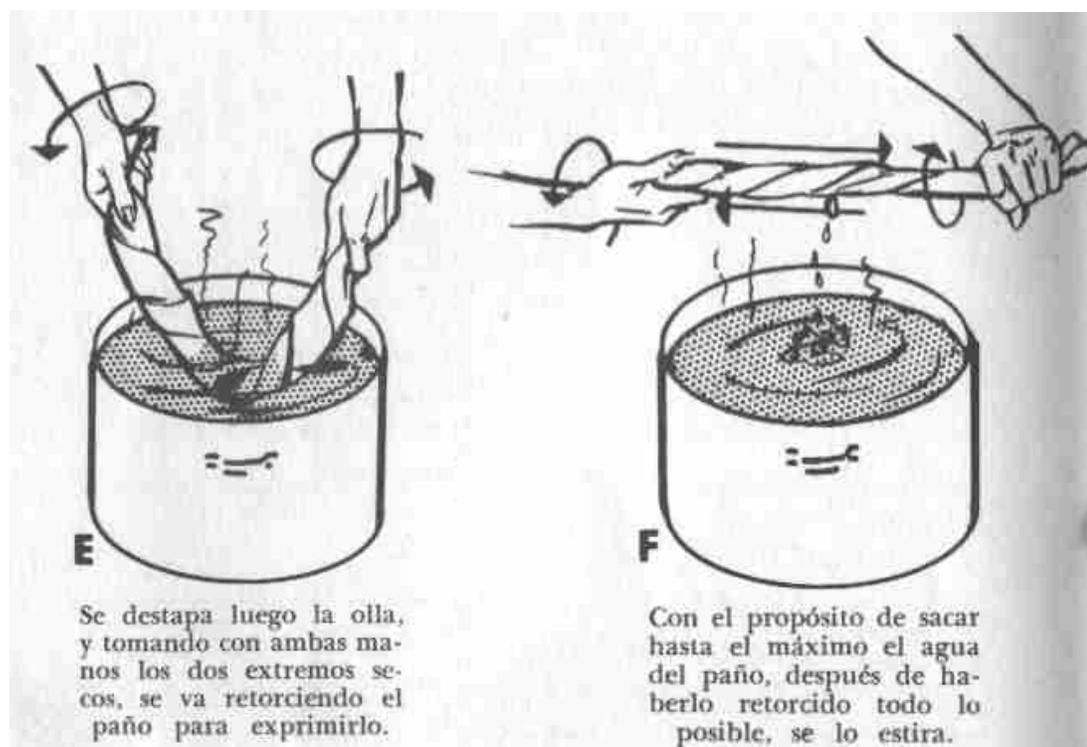
Así tendremos equipo completo para dos fomentos pues cada uno de ellos consiste en una porción húmeda interna y una porción externa seca que se utiliza a manera de cubierta.

Cuando hayamos terminado la preparación tendremos dos fomentos, cada uno de los cuales consistirá en una porción interna húmeda y una cubierta seca.

Luego sosteniendo con ambas manos los extremos del paño doblado en tres, se introduce éste en el agua hirviendo. (Véase la ilustración C.)



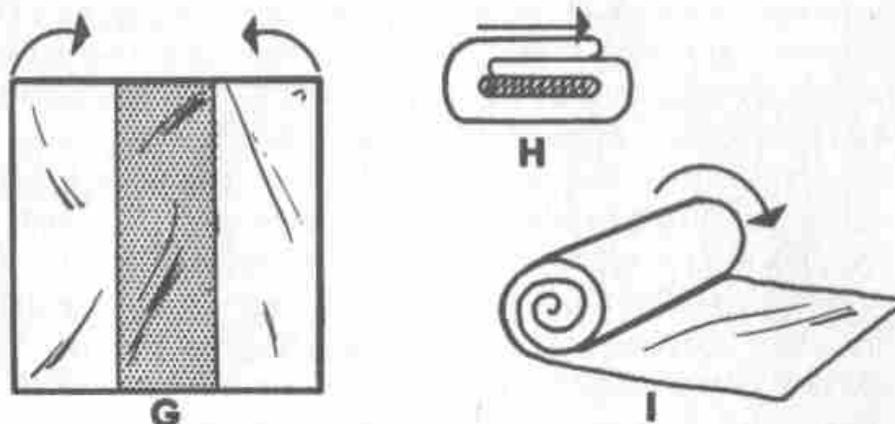
Una vez empapado retuézase hasta que se escurra toda el agua posible del paño, (E y F.)



Rápidamente se lo desenrolla, se lo coloca sobre el paño seco, y se lo recubre con tanta prisa como sea posible con éste. (Véase la ilustración G.)

Notaremos que hemos cubierto la parte húmeda de la frazada con dos capas de la frazada seca, por un lado y con una sola capa del lado opuesto. (Véase la ilustración H.)

Ahora comiencese a enrollarlo por uno de sus extremos, bien apretado. Esto conservará el calor del mismo, en caso de que uno deba ir a otra habitación para tratar al paciente. (Véase la ilustración I)



G. Con la mayor rapidez posible, el trapo exprimido es desenrollado y colocado en el centro del paño seco, ocupando la porción sombreada, para cubrirlo en seguida con las otras dos porciones del paño seco. —H. El fomento, ya listo, visto de perfil por la punta (su grosor está exagerado). I. Para poder transportar el fomento de la cocina a la habitación del paciente sin que se enfríe, se lo enrolla de esta manera.

Pueden aplicarse de tres a seis de estos fomentos; y si se enrollan en forma bien apretada, y se los envuelve luego en un periódico y se los coloca en un balde o en un recipiente cubierto, puede transportárselos a una buena distancia y se mantendrán calientes por varias horas.

El procedimiento junto a la cama

La parte del cuerpo que debe ser tratada se cubre con una toalla seca. Se desenrolla entonces el fomento y se lo aplica sobre la toalla. Si el paciente se queja de que está demasiado caliente, puede levantarse el fomento durante un segundo o puede pasarse la mano debajo de la toalla contra la piel. Pronto el enfermo podrá resistir los fomentos muy calientes; y cuanto más calor pueda aguantar, mejores serán los resultados.

Cuando el paciente dice que puede aguantar el calor, debe ir a prepararse el próximo fomento. Instrúyase al paciente a que, si el fomento quemara en algún punto determinado después de haber salido el que lo está aplicando, levante un instante el fomento o se pase la mano sobre la piel en esta región por un segundo.

Cuando el fomento comienza a ser realmente agradable, es tiempo de cambiarlo y aplicar otro. Esto ocurre por lo general de dos a cinco minutos después de puesto, dependiendo la duración de cuan caliente estaba el agua y cuan bien se pudo exprimir el paño y cubrirlo. Antes de sacar el primer fomento, debe estar todo listo para poder repasar enérgicamente la parte tratada con una toallita mojada en agua fría y bien exprimida. Después de la aplicación fría, séquese la parte correspondiente en forma completa con una toalla, y colóquese la toalla seca sobre esa región antes de aplicar el fomento número dos.

Esta aplicación de frío activa la reacción de la piel y aumenta la circulación en esa parte. La piel se volverá roja si se ha hecho un buen trabajo. Cuando una persona ha estado recibiendo fomentos todos los días durante una temporada, puede aguantar más calor y más frío que al principio. De hecho, pronto debe poder llegarse al punto en que sea posible pasarle hielo sobre la piel entre un fomento y otro.

Vigílese este segundo fomento, porque pueden pasar unos pocos segundos antes que el paciente se dé cuenta de que el calor está penetrando. Estése listo para levantarlo o para pasar la mano entre el fomento y la piel si es demasiado caliente. Tan pronto como el paciente dice que puede aguantar el calor, llévese el primer fomento de vuelta a la cocina y prepárese la porción húmeda como se hizo al comienzo. Téngase cuidado de mantener secos los dos extremos del paño para poder sostenerlo, y recuérdese que debe cubrirse el fomento con rapidez después de retorcerlo para escurrirle el agua hirviente.

Entre un fomento y otro, pásese el trapo mojado en agua fría y luego séquese perfectamente la

zona. Se aplican de tres a cinco fomentos, y el número depende de la tolerancia del paciente al calor. Termínese el tratamiento restregando la zona con el trapo frío o haciendo una ligera fricción con alcohol.

En caso de que se apliquen fomentos en una gran sección del cuerpo, tal como el pecho o el abdomen, es mejor dar una fricción con la toalla fría o con alcohol al cuerpo entero. En este caso, fricciónese y séquese cada extremidad separadamente para evitar que el paciente se enfríe.

Procedimiento especial en caso de bronquitis

Unas pocas palabras adicionales resultan indicadas si queremos dar fomentos al pecho. Normalmente en este caso se coloca un fomento a lo largo de toda la espina dorsal y éste no se cambia. Los fomentos que se van aplicando al pecho se cambian como queda descrito en los párrafos anteriores. Protéjase la cama con toallas o tela de goma antes de aplicar el fomento a la espina dorsal.

Si se quiere producir transpiración profusa, se envuelven en ese caso ambos pies y la parte inferior de ambas piernas con un fomento. Naturalmente que, para hacer esto, se necesita tener por lo menos cuatro fomentos. Si el fomento aplicado a los pies o a la espalda se enfría, debe cambiarse.

Protéjase la cama y las sábanas con toallas a lo largo de cada lado del pecho. Téngase la seguridad de terminar este tratamiento con una fricción con alcohol o con paño frío, y séquese cada parte en forma completa.

Si estamos dando fomentos para una **bronquitis grave** o para una **neumonía** causada por virus, sugerimos que en adición se use un polvo, una crema o aceite de oliva para pasar a la piel una vez que se termine con los fomentos.

Cuando se dan los tratamientos más vigorosos, se necesita una bolsa de hielo o un paño mojado en agua helada para poner sobre la frente. Cambiése el paño frío con frecuencia.

Algunas palabras de precaución

Seamos cuidadosos al dar fomentos a **los niños o a las personas ancianas**. Pueden quemarse fácilmente antes de que nos demos cuenta. Este peligro se disminuye si recordamos que es menester exprimir el fomento húmedo tanto como sea posible.

Seamos cuidadosos si el paciente sufre de una parálisis o ha perdido toda sensibilidad en la piel de la zona que estamos tratando; pueden ocurrir quemaduras con mucha facilidad. En este caso, es mejor tener fomentos confortablemente calientes más bien que quemantes. En cuanto a las aplicaciones frías, no debe tenerse temor.

Asegurémonos de que la habitación tiene una temperatura agradable.

Habremos dado un buen tratamiento si no hay enfriamiento ni escalofrío, y si la piel del enfermo presenta un color vivo en la parte donde se le ha aplicado el calor y el frío. Tal vez Usted querrá probar esta técnica primero en algún miembro sano de la familia. Esta es una buena idea; la práctica perfecciona la técnica. El dar buenos fomentos es un arte que bien vale la pena aprender. No es difícil si se siguen los pasos explicados, y nada alivia tanto las articulaciones y los músculos doloridos y sensibles como los fomentos.

**Tomado de Viva Más y Mejor por el Dr. Wayne McFarland.
Ediciones Interamericanas. 1962.**