

Máquinas de terapia fría:

Instrucciones para el uso en el hogar

Su proveedor de atención médica le ha recetado el uso de una máquina de terapia fría para ayudarle a reducir la hinchazón después de una cirugía o de una lesión. Es importante seguir cuidadosamente las instrucciones del médico para el uso de la máquina y protegerse de una lesión.

¿Qué son las máquinas de terapia fría?

Estas máquinas son especialmente efectivas para controlar la hinchazón después de cirugía ortopédica, como el reemplazo articular. La máquina viene con una almohadilla que se envuelve alrededor de la articulación. El agua helada fluye constantemente a través de la almohadilla.

¿Cómo debo usar la máquina?

Siga cuidadosamente las instrucciones del médico sobre qué tan a menudo debe utilizar la unidad, cuánto debe durar cada sesión de terapia y cómo debe revisar su piel para identificar señales de lesión, como congelación y daño de los nervios. Para obtener mayor información, consulte las instrucciones del fabricante, ya que las máquinas de diferentes marcas pueden operar de forma diferente.

¿Cómo puedo evitar lesiones mientras uso la máquina?

Puede evitar las lesiones si realiza lo siguiente:

- **Evitar utilizar la máquina por períodos más largos de los recomendados por el médico.** Puede ser mejor llevar a cabo aplicaciones cortas, repetitivas (de aproximadamente 10 minutos) especialmente cuando está en casa.
- **Siempre poner algo entre la almohadilla de terapia fría y la piel.** Puede ser una toalla, una ropa no ajustada o un pedazo de tela. **Nunca aplique la almohadilla de terapia fría directamente sobre la piel.**
- **Inspeccione la piel que queda debajo de la almohadilla de terapia fría cada 1 o 2 horas.** No utilice la máquina si usted no puede revisar fácilmente debajo de la almohadilla.



Las máquinas de terapia fría pueden controlar la hinchazón después de la cirugía. Siga las instrucciones de su médico para hacer un uso efectivo de la máquina de terapia fría.

- **Deje de utilizarla inmediatamente si la apariencia o la sensibilidad de su piel ha cambiado.** Esto puede ocurrir de muchas formas, incluso:
 - Aumento del dolor, ardor o hinchazón
 - Comezón, ampollas, ronchas o aumento de enrojecimiento
 - Un cambio en el color de la piel debajo de la almohadilla
 Si esto ocurre, desenchufe la unidad y espere una hora antes de volver a empezar. Si el problema continúa, llame al médico inmediatamente.
- **Sea consciente del riesgo de caerse.** Sus reflejos y movimientos pueden estar un poco alterados hasta por 30 minutos después de la terapia fría. Tómese su tiempo, y levántese lentamente y en forma segura después de utilizar la terapia fría.

Utilice el espacio en la página dos para registrar información importante acerca de su máquina de terapia fría y las preguntas que quiera hacerle al médico.

