

GUÍA DE ESTUDIO:

USO DEL AGUA FRÍA COMO AGENTE DE SALUD SEGÚN LA DOCTRINA TÉRMICA



Lic. Carolina Márquez Hermosilla

Enfermera Usach/ Naturópata Acreditada Minsal Chile

1. Envoltura o paquetes

Consiste en envolver el cuerpo total o parcialmente con un lienzo de hilo o de algodón mojado en agua fría, previamente estrujado. Dependiendo de su ubicación y extensión se encuentran:

-**La envoltura total o paquete entero** comprende todo el cuerpo desde el cuello hasta la planta de los pies.

- **Paquete largo** es la envoltura húmeda que cubre desde las axilas hasta la planta de los pies. Conviene cuando hay fiebre intensa o intoxicación.

-**Medio paquete** es la envoltura húmeda que cubre desde las axilas hasta las rodillas. Es el más recomendable, pues sus efectos son profundos, descongestionando pulmones, hígado, riñones, corazón y entrañas en general, con lo que favorecemos el refrescamiento y la purificación interna.

- **Paquete de piernas** es el que abarca desde la cintura hasta la planta de los pies, tiene como objetivo atraer la congestión del pecho y la cabeza hacia las extremidades inferiores.

- **Paquete de rodillas** es el que cubre desde encima de las rodillas hasta la planta de los pies. Además del efecto anterior, actúa sobre los órganos del bajo vientre.

- **Paquete de cintura o faja derivativa** es la que envuelve vientre y riñones, sobre el vientre. Tiene por objeto estimular el hígado, los riñones, intestinos, bazo, vejiga y los órganos genitales, pues los descongestiona y purifica. Favorece la digestión y asegura sueño tranquilo cuando se aplica en la noche.

PROCEDIMIENTO

-Si la persona puede colaborar: la ropa de la cama se echa hacia los pies y sobre la sábana de abajo colocamos un hule o plástico que impida que la humedad pase al colchón; sobre el hule o plástico se extiende una manta de lana más o menos ancha, según sea el tamaño del paquete, y sobre la manta va el lienzo o sábana mojada de la dimensión necesaria, humedecida en proporción al grado de calor del cuerpo del enfermo. En seguida éste se acuesta sobre el lienzo mojado, el cual se envuelve alrededor del cuerpo, cubriendo y ajustando encima la manta de lana que deberá impedir que entre aire abrigándose y se abriga bien con la ropa de cama.



- Si el enfermo no puede moverse: lo giramos en bloque a una mitad de la cama. Se coloca la sábana húmeda en la mitad libre de la cama, enrollando junto al paciente el otro borde, que a continuación se girará hacia el otro lado, y se termina de acomodar la sábana envolviendo el cuerpo del enfermo como un paquete. Para que la maniobra sea más cómoda y rápida sería importante la intervención de dos personas.



Si hay fiebre alta el paquete entero puede aplicarse dos o tres días seguidos, pero por regla general no conviene más de una vez por semana, idealmente desde las 11 a las 12 del día.

El efecto de un paquete es análogo al de una aplicación de vapor, pues en ambos obra el agua por su humedad. El paquete entero puede reemplazar al baño de vapor con la ventaja de que en lugar de excitante es calmante, por lo cual conviene a las personas nerviosas.

Para quitar un paquete hay que tener cuidado de no enfriar el cuerpo del enfermo que está con los poros abiertos, debiendo retirar el lienzo húmedo por debajo de las cobijas, para evitar la entrada de aire frío y luego dejar al enfermo cubierto con la envoltura de lana unos veinte minutos más, retirando con el mismo cuidado.

Para volver a usar el lienzo de hilo o algodón que se emplea en los paquetes, debe ser lavado y ponerse al sol a fin de librarlo de las impurezas que se le impregnan. También conviene asolear la manta de lana.

IMPORTANTE:

*En todo paquete la parte correspondiente del cuerpo queda con doble envoltura; primero el lienzo húmedo pegado a la piel y después, encima de éste, un paño seco o manta de lana bien ajustado.

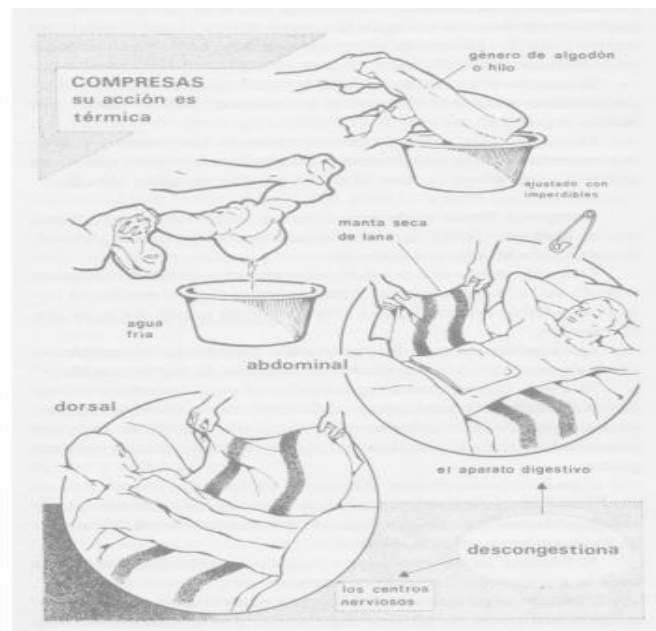
**Como en toda aplicación fría, para hacer un paquete hay que calentar previamente los pies si están fríos, haciendo ejercicios y, si esto no es posible, fricciónándolos de la rodilla hacia abajo con un paño seco y áspero de lana o con ortigas.

2. Compresas

Consiste en un lienzo más o menos húmedo, abrigado con paño seco de lana y aplicado a una parte del cuerpo. Nos referiremos a las principales.

Compresa dorsal: Un lienzo de dos a cuatro dobleces, según sea el calor del cuerpo, previamente mojado y bien escurrido, se aplica desde la cabeza hasta el extremo de la espina dorsal, abarcando ésta en toda su extensión y con un ancho de 15 a 20 centímetros, abrigado con paño seco de lana. El enfermo se acostará de espaldas sobre la compresa, cambiándose el lienzo húmedo cada 15 o 20 minutos hasta llegar a una duración total de una hora. Por lo general, conviene que la compresa no se caliente demasiado porque su objeto es refrescar y descongestionar los centros nerviosos. El efecto de esta compresa es calmante ya que descongestiona el cerebro y la espina dorsal. Puede aplicarse dos a tres veces al día, sobre todo antes de la frotación de la mañana y al acostarse, logrando aplacar la excitación nerviosa y provocar un sueño tranquilo.

Compresa abdominal: Como lo indica su nombre, abarca todo el vientre desde el pecho hasta las ingles y costados. Puede ser de dos a cuatro dobleces. Su fin es refrescar y descongestionar el aparato digestivo, al combatir su fiebre. Conviene dormir diariamente con ella y aplicarla recién comido, cuidando de mantenerse bien caliente con la cubierta seca de lana, lo que se asegura con faja de lienzo alrededor de toda la cintura.



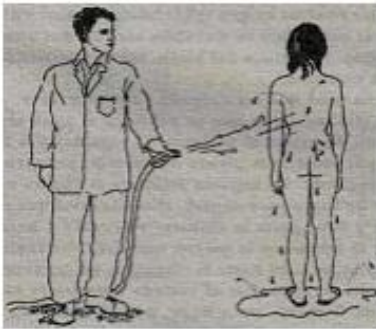
Paquete al sol: Cuando se quiera producir una activísima eliminación por la piel, en lugar de la sudación al vapor, se puede sudar al sol empaquetado desde las axilas hasta los pies, haciendo frotación fría después. Es preciso calentar bien el cuerpo previamente al sol y en seguida aplicar la envoltura.

En los golpes, heridas y en general en todo accidente de esta naturaleza que afecte al cuerpo exterior e interiormente, las compresas de agua fría renovadas en cuanto se calientan, por espacio de una o dos horas, descongestionan la parte afectada y favorecen su restablecimiento. Naturalmente el lodo es mejor.

3. Chorros

Chorro fulgurante o de pitón. Este tipo de chorro, al sacudir profundamente al cuerpo, despierta una reacción térmica enérgica y duradera, con lo que se combate la fiebre interna y se favorece una activa eliminación de la suciedad interior. Su efecto estimulante lo hace de incomparables beneficios en temporada de calor. Se recomienda para toda persona, sana o enferma y, especialmente, en anemias y casos de fuerte recargo de grasas, las que poco a poco van desapareciendo bajo su acción.

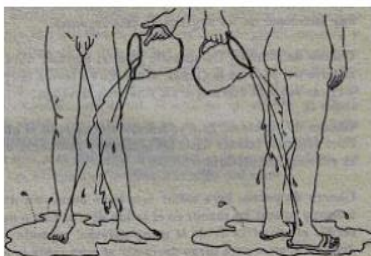
Se aplica con una manguera que de salida con fuerza a un chorro delgado de agua que se proyecta a cinco o seis metros de distancia. Tanto en los chorros de pitón como en los parciales se deben seguir más o menos las mismas indicaciones dadas para la frotación, siendo convenientes empezar siempre por el talón derecho, desde donde el chorro lentamente sube hasta la parte posterior de la rodilla para seguir a la cadera, bajando nuevamente al punto de partida. Lo mismo se hace en la pierna izquierda y luego al frente, abarcando las otras partes del cuerpo.



Chorro de rodillas: Este chorro se aplica desde las rodillas hacia abajo por delante y por detrás, siendo el único que no necesita empezar por el talón derecho. Su efecto es descongestionante del bajo vientre, cuello y cabeza y está indicado en los casos en que hay afecciones de los órganos de esas regiones.

Chorro de piernas: Comprende sólo las piernas, obra como derivativo del pecho y la cabeza, actuando en forma muy favorable y eficaz sobre el estómago, los riñones y la vejiga. Chorro de espaldas. Esta aplicación abarca todo el plano posterior, desde los talones hasta los hombros y promueve una enérgica reacción circulatoria.

Chorro de perro: Para tomar este baño basta con descubrir el tronco y colocar las manos en el fondo de una tina o bañera para recibir el agua fría desde la mano derecha, regando un brazo y después el otro, para luego derramar el agua sobre la espalda sin mojar la cabeza. Este baño es especialmente tónico para los órganos del pecho, los pulmones y los riñones.



Chorro de espalda

Chorro de perro.

4. Baños

Baño de Just: se sienta en el fondo de la bañera que contiene sólo diez centímetros de agua fresca, de modo que las nalgas, los talones y los genitales queden casi sumergidos. El agua sólo toca los glúteos y los talones, las piernas están encogidas y ambas rodillas se encuentran por encima del agua. Con las manos atrae el agua hacia el vientre, friccionándolo con fuerza y de manera continua, lo mismo que ambos lados de las caderas, entrepiernas, región inguinal y órganos genitales externos. La duración del baño varía de 5 minutos en épocas de frío a 10 en tiempos cálidos. Para terminar, estirará sus piernas, mojándolas rápidamente con las manos, lo mismo que su pecho, espalda y brazos. Ya fuera de la tina, de pie, se fricciona todo el cuerpo hasta mojarlo completamente. En seguida se viste y busca la reacción sin llegar a sudar, ya sea con una caminata, exponiéndose al sol, o procurará abrigo con mantas o en la cama. Este baño puede tomarse diariamente e incluso varias veces al día cuando hay fiebre.



Baño frío de asiento: se toma introduciendo en el agua sólo los glúteos. Su duración es de uno a cinco minutos durante los cuales es necesario friccionar el bajo vientre con las manos mojadas. Su efecto es descongestionante y favorece la función digestiva. Es muy recomendable para quien sufre de estreñimiento, en cuyo caso se puede aplicar más veces al día, hasta obtener la evacuación.



Baño de tronco: Se toma en una tina especial, abarcando no sólo las caderas, sino buena parte del tronco y la espina dorsal. Su duración va de 5-15 minutos, y debe friccionarse el bajo vientre con la mano o una toalla todo el tiempo a fin de derivar el calor interior. Esta aplicación es de gran efecto derivativo y refrescante de los órganos internos, es muy eficaz para bajar la fiebre. Se puede repetir varias veces en el día hasta lograr que el pulso baje de cien por minuto. Cuando hay fiebre alta conviene que el agua esté a una temperatura de 28 a 30 grados. Continuamente se debe agregar agua fresca sobre el vientre del enfermo, con una jarra en forma de chorro delgado que desparrame la fricción. Al mismo tiempo se va sacando el agua que se calienta.



Baño genital: Este sencillo y muy eficaz baño, ideado por Kuhne, compone la digestión, con lo cual aseguramos el restablecimiento integral de todo enfermo. Su éxito se explica porque estimula la mayor actividad de los intestinos y riñones, sin causarles ninguna fatiga. Al mismo tiempo, refresca inmediatamente el interior del cuerpo siempre consumido por el calor de la fiebre gastrointestinal. En este baño sólo se moja la pequeña parte del cuerpo correspondiente a los órganos genitales externos, por lo cual el enfermo no siente frío con el agua fresca, sino agradable tibieza en su piel y extremidades, gracias a la descongestión de sus entrañas.

La mujer debe sentarse de manera que su cuerpo no toque el agua, sobre un balde, tina o bañera con unos treinta o cuarenta litros de agua. En esa posición, lava suavemente sus órganos genitales externos empapando un paño grueso en el agua. No hay problema si moja también otra parte del cuerpo, pero estos baños **no deben realizarse durante los tres o cuatro días de la menstruación**. Los flujos vaginales, las erupciones y las llagas son manifestaciones favorables de la defensa orgánica. Estos baños son más eficaces cuanto más fría está el agua, pero no tanto como para que resulte incómoda para las manos.

El hombre también emplea un depósito con la misma cantidad de agua. Su cuerpo queda fuera del agua y se sienta sobre una tabla cuya superficie inferior toque el agua. En esa posición, el sujeto lava suavemente bajo el agua el borde extremo o punta del pene. Es necesario que el glande o punta del pene quede cubierto con el prepucio. A quienes se les ha hecho la circuncisión, no pueden realizarse este baño.

Debe durar de 20 -60 minutos en los adultos, hombre o mujer, según sean las necesidades que se revelen en el iris de sus ojos. Niños y jóvenes reemplazarán esta aplicación por frotaciones, baños de asiento, de tronco o de Just.

Cuando la inflamación o fiebre interna es muy acentuada, ocurre con frecuencia que desde el primer baño ésta baje y se presente en los genitales o en sus inmediaciones, lo cual es buen síntoma. Sin importar el nombre o la manifestación de la dolencia, el baño de los genitales externos tiene un doble beneficio. En primer lugar refresca el interior del cuerpo, con lo cual simultáneamente calienta la piel y las extremidades. De este modo el baño genital sirve para reequilibrar las temperaturas corporales. Además de esta acción térmica, los baños genitales fortifican los nervios, activando así la fuerza vital y las defensas naturales. En la zona genital externa, se encuentran las terminaciones nerviosas de todo el organismo, especialmente de los nervios de la médula espinal y del nervio simpático, lo que por su conexión con el cerebro da lugar a que se influya sobre todo el sistema nervioso.

El momento más apropiado para este baño es en ayunas en la mañana o una hora antes de las comidas, dejando transcurrir a lo menos 20 minutos antes de comer. Se puede tomar de una a tres veces al día.

BIBLIOGRAFÍA:

Lezaeta Acharán , M. (2014). Medicina Natural al Alcance de todos, Editorial KIER, Buenos Aires.