

# 👉 GUÍA DE BAÑOS DE CONTRASTE: Dedos

Esta guía forma parte del programa de recuperación diseñado por la Dra. Claudina Morgades, especialista en cirugía de la mano y muñeca. Está pensada como apoyo al tratamiento médico y debe adaptarse a cada caso individual.

## ¿Para qué sirven los baños de contraste?

Los baños de contraste ayudan a:

- Reducir dolor e inflamación
- Mejorar la circulación
- Facilitar la movilidad de los dedos

Son una técnica sencilla que puede utilizarse como complemento al tratamiento.

## 🕒 Frecuencia y duración

- **Frecuencia:** 3 veces al día
- **Duración total:** 20 minutos por sesión

## 🪣 Cómo prepararlos

- **Un recipiente con agua fría:**  
Fría pero tolerable (evita el hielo).
- **Un recipiente con agua tibia:**  
Temperatura agradable, que no queme.



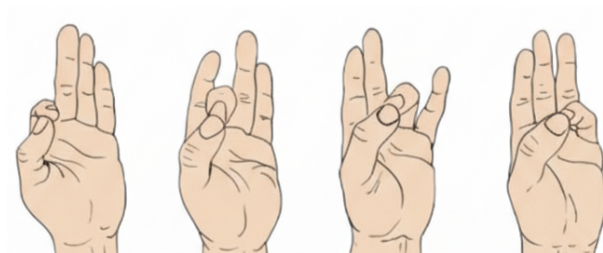
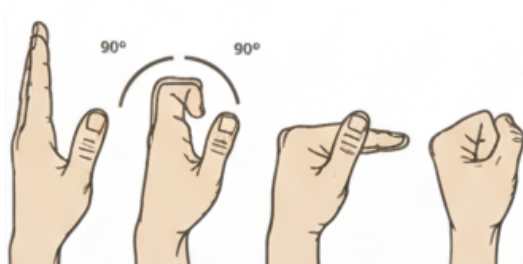
## 🔄 Cómo realizar el ciclo

1. Sumerge los dedos en **agua fría** durante **1 minuto**, sin moverlos.
2. Pasa los dedos al **agua tibia** durante **2–3 minutos**.
3. Durante el agua tibia, realiza los ejercicios indicados.
4. Repite la alternancia durante los **20 minutos**.

## 👉 Ejercicios recomendados en agua tibia

- **Flexión y extensión de los dedos:**  
Abre y cierra la mano lentamente.
- **Oposición del pulgar:**  
Toca la punta de cada dedo con el pulgar.

- **Movilidad suave:**  
Realiza los movimientos sin forzar ni provocar dolor.



Si el dolor o la inflamación no mejoran con estas medidas, consulta para una valoración individualizada.

© Dra. Claudina Morgades – Cirugía de Mano y Muñeca

Todos los derechos reservados.

Este material es de uso educativo y debe adaptarse a cada paciente.

Prohibida su reproducción total o parcial sin autorización.