

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

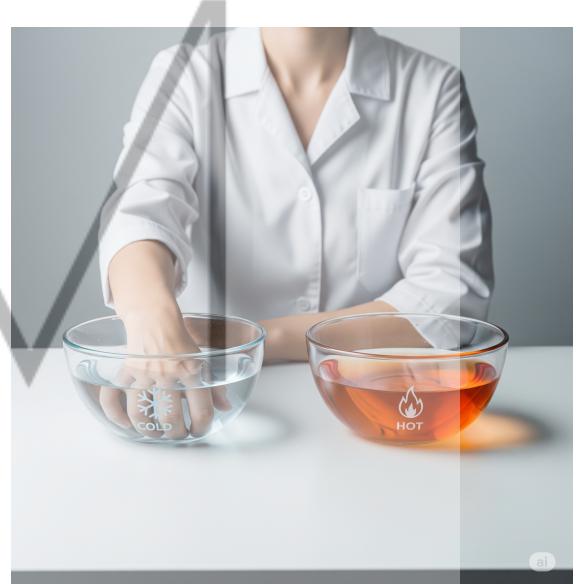
Son una técnica sencilla que puede utilizarse como complemento al tratamiento.

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.



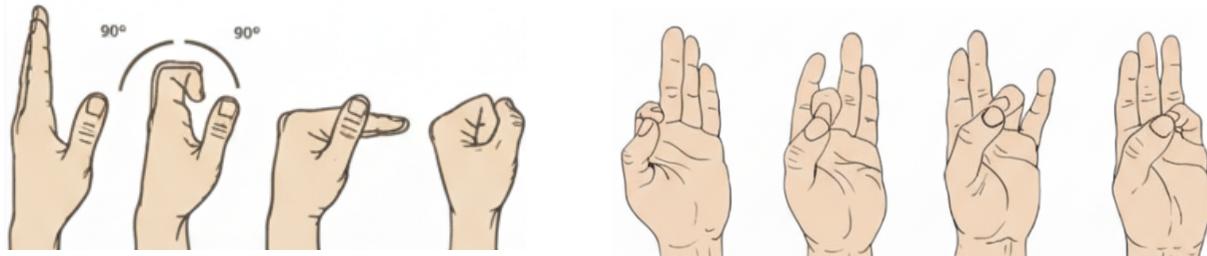
Cómo realizar el ciclo

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.

D R A . M O R G A D E S
T R A U M A T O L O G Í A • C I R U G Í A D E M A N O