

---

# Efectos del calor y el frío en el cuerpo

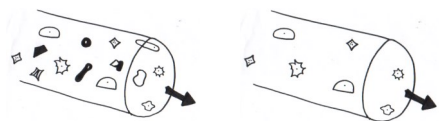
El cuerpo experimenta cambios cuando se expone al calor (agua u objetos calientes) o al frío (hielo).

Con el fin de aliviar algún dolor, desinflamar o relajar, muchas veces aplicamos materiales frío o calientes en nuestro cuerpo.

Por esto, es importante conocer los efectos que cada uno de ellos genera en el cuerpo.

## El frío

Produce una disminución en el flujo sanguíneo (flujo de la sangre) al reducir el tamaño del vaso (arterias o venas) por donde circula la sangre y otras sustancias.



Vaso sanguíneo normal      Vaso sanguíneo frío

Al reducirse el tamaño del vaso, también se reducen las sustancias que circulan por la sangre.

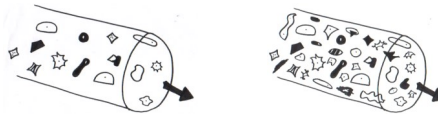
Esto genera disminución en sustancia que producen la inflamación, el edema (hinchazón) y el dolor.

## El calor

Produce un aumento del tamaño de los vasos sanguíneos, lo que genera mayor transporte de nutrientes por medio de la sangre.

Con la llegada de más nutrientes a los músculos y articulaciones, se consigue relajación y eliminación de los dolor musculares.

Además produce elasticidad en los músculos, lo que lleva a la eliminación de las contracturas por estrés.



Vaso sanguíneo normal      Vaso sang. caliente



**Realizado por:**  
Marta Alfaro  
Elena Rodríguez  
Angie Aguilar



**Universidad de Costa Rica**



---

**Trabajo Comunal  
Universitario**

**Unidad de Cuidados  
Paliativos de Alajuela**

*Úlceras por presión*

*Efectos del Calor y el Frío en  
nuestro cuerpo*



---

**2005**

# Úlceras por presión

Una úlcera por presión es cualquier área de daño en la piel y tejido cercano, causado por la presión prolongada sobre un plano duro (camas, sillas).

La piel necesita oxígeno para mantenerse sana. Cuando se permanece pegada por mucho tiempo a alguna superficie, no le llega oxígeno, no se puede nutrir. Esto genera el daño y la muerte de la piel.

**Las causas de la aparición de la úlcera son:** la presión prolongada, la fricción, la humedad y la sequedad.

## ¿Cómo se puede hacer para prevenirla?

Se deben realizar constantemente cambios de posición, especialmente cuando la persona pasa mucho tiempo encamada o sentada en una silla. En caso de que la persona no pueda estar cambiando de posición por sí sola, es muy importante que su cuidador pueda estar moviéndola, para evitar que le falte oxígeno a la piel.

Los cambios de posición deben realizarse cada dos horas, en las personas que están encamadas y cada hora en las personas que pasan más tiempo sentadas.

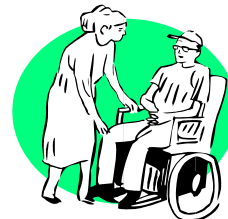
Hay que evitar el contacto de huesos entre sí y los arrastres en la cama o en la silla. Se pueden utilizar objetos que alivien la presión como colchones, cuñas y almohadas, aunque hay que tomar en cuenta que estos dispositivos no sustituyen la movilización.



Posición correcta para colocar almohadas

Una úlcera puede generar dolor, infecciones y enfermedades.

Los lugares más frecuente de aparición son: los talones, los glúteos y las escápulas (omoplatos/paletas).



## Cuidados y tratamientos

### Cambios posturales

- Realizar los cambios de posición que se indican.
- Mantener el cuerpo alineado.
- Usar protectores para codos y talones, así como almohadas entre las rodillas y tobillos.
- Si fuera necesario, elevar la cabecera de la cama lo mínimo posible.

### Desbridamiento

Es una técnica que se utiliza para eliminar las áreas de escaras secas, que se encuentran adheridas, con el fin de mejorar la circulación y el funcionamiento de la piel.

### Limpieza

Se realiza con suero salino fisiológico. No se deben utilizar alcoholes o agua oxigenada pues no permiten que crezcan nuevos tejidos.

### Nutrición

Una buena nutrición favorece la circulación