Dra. Del Barrio

¿CUÁNDO USO FRÍO?

- Golpes o contusiones recientes
- Inflamación
- Esguinces o torceduras las primeras horas
- Molestias después de una actividad intensa

- 10-15 minutos cada vez
- Proteger con paño ¡¡ nunca directamente sobre la piel !!
- Repetir cada 2-3 horas
- No usar si problemas de circulación o sensibilidad reducida



¿CUÁNDO USO CALOR?

- Contracturas musculares
- Rigidez
- Dolor muscular crónico
- Antes de la actividad para relajar la zona

- 15- 20 minutos cada vez
- Usar compresas, manta eléctrica o ducha caliente
- Evita calor muy intenso o prolongado
- No si zona inflamada o enrojecida