

Cómo utilizar calor

Programa para el hogar

How to Use Heat Home Program (Spanish)

Propósito: Purpose:

- Utilice calor para ayudar a reducir el dolor y para disminuir la rigidez
- Use heat to help reduce pain and to decrease stiffness

Advertencia: Warning:

- No lo utilice sobre las áreas que no tengan sensación normal
- Do not use over areas that do not have normal feeling
- Coloque una capa de toalla entre la piel y la compresa caliente para prevenir quemaduras
- Place a layer of towel between your skin and the heat to prevent burns

Tipos de fuentes de calor: Types of heat:

- Compresa caliente para microondas
- Microwave heat pack
- Almohadilla térmica eléctrica
- Electric heating pad
- Calceta con arroz (arroz crudo dentro de una calceta y calentado 1-1.5 minutos en el microondas)
- Rice sock (uncooked rice added to a sock and microwaved 1-1.5 minutes)
- Agua tibia
- Warm water

Tiempo de aplicación:

How long to apply:

- Úselo por 15 minutos antes de hacer ejercicio
- Use for 15 minutes before you exercise

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material educativo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su proveedor médico porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su proveedor médico si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor Author : Heather Nicholas, OT, CHT

Revisor Reviewer : Carole Dodge, OT, CHT

Traducción: Servicio de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 04/2020

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 04/2020