

## Indicaciones:

EN FRÍO: Esguinces, contusiones, torceduras, dolores de cabeza, bajar la hinchazón, detener hemorragias nasales. Reducir la eventual inflamación del pecho en madres lactantes.

EN CALIENTE: Contracturas y dolores musculares en general, procesos reumáticos/artríticos en las articulaciones. En madres lactantes, favorecer un mejor flujo de la leche y reducir los restos que quedan en los conductos.

## Utilización:

EN FRÍO: Mantener la bolsa en el congelador al menos 2 horas antes de su aplicación. Aplicar el pack en su funda por periodos no superiores a 20 minutos.

EN CALIENTE:

### Con microondas:

- En un microondas de pot. normal (aprox. 650 W), introducir el pack 40 seg. (las 1<sup>as</sup> veces recomendamos probar con 20 seg.).
- Sacar el pack, "amasarlo" y volver a introducirlo en intervalos de 20 seg. si el gel no está suficientemente caliente.
- Si el pack se deforma o aumenta de tamaño, parar el microondas, abrir la puerta y esperar unos minutos antes de tocarlo.

### En agua caliente:

- Hervir agua y retirarla del fuego. Introducir la bolsa de gel (sin funda) hasta que quede cubierta por el agua durante 5- 10 minutos.
- Sacar la bolsa de gel e introducirla en su funda.

## Precauciones:

Utilizar siempre dentro de la funda textil adjunta, no aplicar la bolsa de gel directamente sobre la piel. No calentar durante más de 40 segundos (Microondas de 800 W) ó 60 segundos (Microondas de 550 W). En caso de sobrecalentamiento pueden romperse la bolsa de gel y la funda. No utilizar si la bolsa de gel está rota. No dejar al alcance de los niños. No ingerir el gel. En caso de problemas circulatorios, consultar con su médico antes de usar el pack.