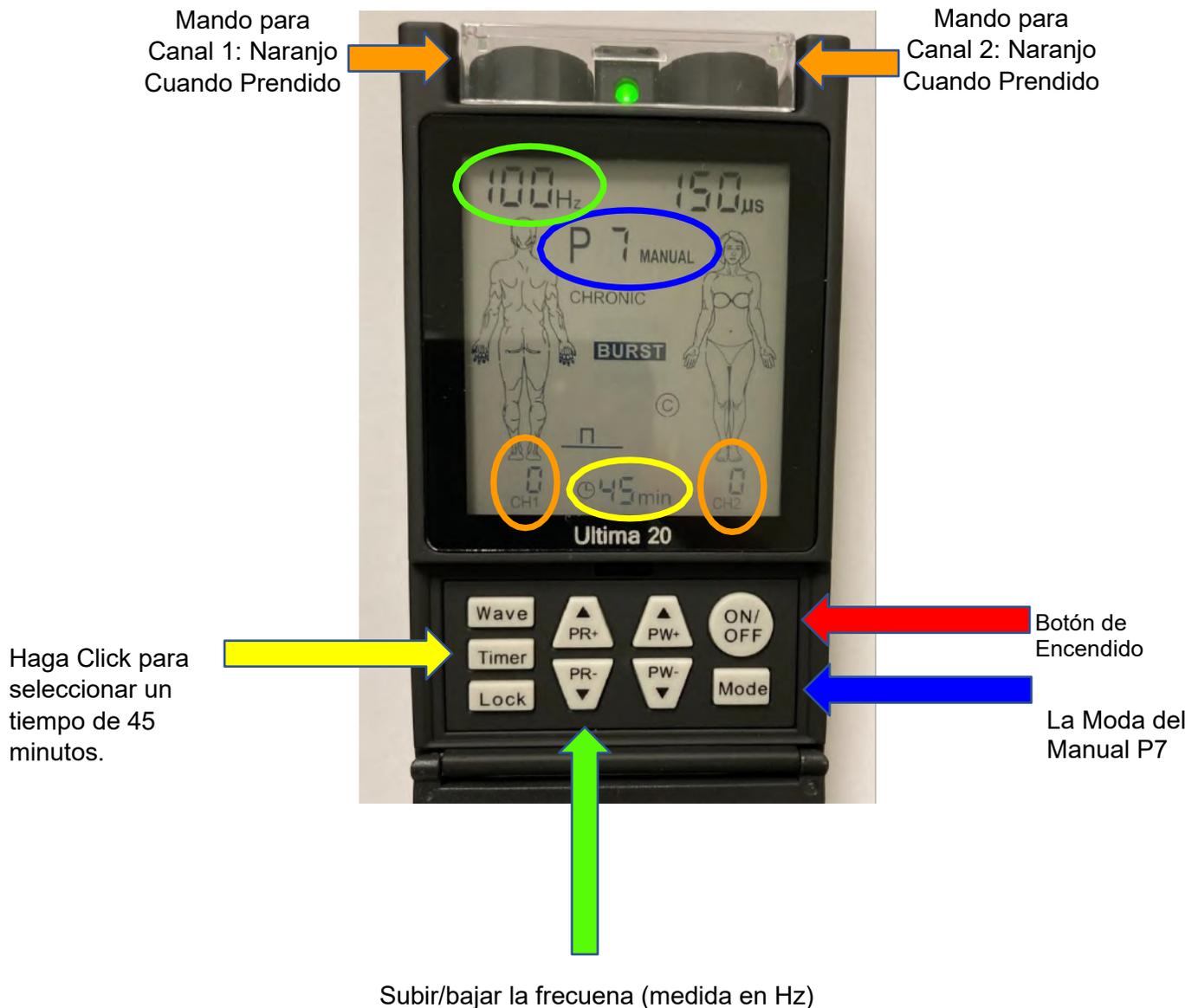


Una Guía para los Pacientes: La Unidad de TENS

- La máquina de TENS funciona al mandar señales eléctricas a través de unas etiquetas puestas en la piel. No es invasivo, es como un masaje para la zona afectada.
- La unidad de TENS se usa in combinación con medicamentos y otras estrategias para disminuir el dolor.
- Vea el diagrama debajo y da vuelta a esta página para encontrar instrucciones detalladas para la máquina. Las flechas y los círculos tienen colores coordinados.
- Vea el otro lado de esta hoja para ver guías generales para armar la máquina si está usando su propia máquina en casa.



Como Usar Neutra Máquina de TENS :

1. Prende la unidad de TENS con **el botón de encendido**. Gira el mando de canal 1 y el mando de canal 2 (**las flechas y los círculos naranjos**) hasta que se pongan puros naranjos. Siga girando los mandos hasta que sienta vibraciones o hormiguea.
2. Marque el botón de "Mode" (**la flecha y el círculo azul**) hasta que alcance P7. Asegúrese que la máquina esté fijada en P7 cada vez que lo use. Así se puede cambiar la fuerza de la señal eléctrica para acomodarse a su cuerpo.
3. **MUY IMPORTANTE:** suba las señales para que sean tan fuertes **que puedan sin causar dolor**. Es posible que necesite señales más fuertes con el tiempo porque su cuerpo se acostumbra. .
 - a. Para subir o bajar la fuerza de la señal, usa las flechas arriba/▲ baja ▼ PR (**las flechas y los círculos verdes**). Esto cambia la frecuencia (Hz) y lo va a sentir como más o menos electricidad. Ajústelo a su gusto.
 - b. Recomendamos que **mantenga la frecuencia entre 70 y 150 Hz**.

Marque el botón de "Timer" (**la flecha y el círculo amarillo**) y fija la duración de la sesión a su gusto. Recomendamos 45 minutos.

*Recomendamos que use la máquina **2 a 4 veces al día por 45 minutos a la vez**.
Puede usar la máquina más que 4 veces al día si lo desea. *

Como Usar su Propria Máquina de TENS :

1. Fija la máquina en **el modo MANUAL** para que pueda ajustar la fuerza de las señales eléctricas.
2. Fija la fuerza de las señales a ser tan fuerte **que pueda tolerar sin dolor**. Tal vez encuentra que su cuerpo se acostumbra con el tiempo y necesita subir el nivel.
3. Recomendamos que **mantenga la frecuencia entre 70 y 150 Hz**.

*Recomendamos que use la máquina **2 a 4 veces al día por 45 minutos a la vez**.
Puede usar la máquina más que 4 veces al día si lo desea. *