

1. PASO:

Para disminuir la inflamación del pie, el tobillo o la mano, sumerja el área afectada en un baño de agua fría. La temperatura del agua debe ser tan fría como pueda tolerarse; el agregado de pequeños cubitos de hielo es el método más común para enfriar el agua. Sumerja durante 30 segundos.

2. PASO:

Inmediatamente coloque el área afectada en un segundo balde lleno con agua tan caliente como pueda tolerarse, por lo general alrededor de 40°. Sumerja durante 30 segundos.

3. PASO:

- a. Coloque el área afectada de nuevo en agua fría durante 30 segundos.
- b. Continúe alternando entre agua fría y caliente durante un total de 5 minutos. **El primero y el último baño deben hacerse en agua fría.**

Estos baños alternantes deben repetirse 2-3 veces al día.