



CUIDADOS TENS

UNIDAD DEL DOLOR

¿Qué es unTENS?

La estimulación eléctrica transcutánea nerviosa (TENS) es una forma de electroterapia de baja frecuencia. Mediante esta técnica se aplica una forma de corriente eléctrica a las terminaciones nerviosas de la piel. Se utiliza principalmente para disminuir el dolor.

La estimulación no tiene por qué ser dolorosa para producir este efecto.

¿Cómo se aplica?

1. **COLOCACIÓN DE LOS PARCHES:** Debemos colocar los parches con una separación de 4 dedos aproximadamente entre si.

No hay que separar los parches intentando tratar dos dolores a la vez.

Los electrodos que se adhieren a la piel y podemos colocarlos en cualquier lugar del cuerpo, **excepto en la cara anterior del cuello o en el pecho**. La aplicación de los electrodos de la TENS puede ser de dos formas:

- Invadiendo el área afectada, generando una analgesia en el lugar indicado.
- Alrededor del área afectada,

2. **TIEMPO:** Cada sesión debe durar entre 30 minutos y 1 hora y cuarto. Se puede utilizar tantas veces al día como se desee.

Es importante dar continuidad al tratamiento, utilizándolo al menos una vez al día.

HAY QUE SENTIR LA CORRIENTE SIN DOLOR

