

ICE TOWEL

1. Wet a bath towel with cold water.
2. Squeeze out water until towel is just damp.
3. Fold towel and place in a plastic bag.
4. Freeze towel for 15 minutes.
5. Remove towel from bag and place on painful area for 5-10 minutes.
6. Repeat as necessary.

TOALLA CONGELADA

1. Moje una toalla de baño con agua fría.
2. Exprima el agua hasta que la toalla esté solamente húmeda.
3. Doble la toalla y póngala en una bolsa de plástico.
4. Congele la toalla por 15 minutos.
5. Saque la toalla de la bolsa y póngala sobre el área dolorida por 5 a 10 minutos.
6. Repita según sea necesario.

ICE PACK

1. Combine:
 - 3 cups water
 - 1 cup rubbing alcoholin a 1-gallon size zip-lock bag
2. Freeze overnight until slushy.
3. Wrap cold damp towel over bag.
4. Apply for 5-10 minutes to painful area.
5. Refreeze after use.
6. Repeat ice application as necessary.

COMPRESA CONGELADA

1. Combine:
 - 3 tazas de agua
 - 1 taza de alcohol desnaturalizadoen una bolsa de plástico “zip-lock” (que cierre y abra como un cierre relámpago) de tamaño 1 galón
2. Congele la mezcla por una noche entera hasta que esté como la nieve a medio derretir.
3. Envuelva la bolsa con una toalla húmeda fría.
4. Aplíquela sobre el área dolorida por 5 a 10 minutos.
5. Congele la bolsa de nuevo después de usarla.
6. Repita la aplicación de hielo según sea necesario.