



Phoenix \_\_\_\_\_  
**FOOT & ANKLE**  
\_\_\_\_\_ [phxfoot.com](http://phxfoot.com)

## **BAÑOS DE CONTRASTE**

- PON TU PIE EN UNA CUBETA DE AGUA HELADA DURANTE UN MINUTO
- TRANSPORTE SU PIE INMEDIATAMENTE A UNA CUBETA DE AGUA TIBIA DURANTE CINCO MINUTOS
- REPITE ESTE PROCESO DURANTE APROXIMADAMENTE VEINTE MINUTOS

ESTE TRATAMIENTO DEBE REALIZARSE AL MENOS  
DOS VECES AL DÍA.

**J. Timothy Harlan, DPM, MS, FACFAS**  
**Suzanne Abraham, DPM, MA, FACFAS • S. Gabriela Montes, DPM, FACFAS**  
1701 E. Thomas Road, Suite 201  
Phoenix, AZ 85016  
602.251.3113