

# Español

## Haltiwanger Cross es un valioso método de colocación de parches que realmente funciona

El Director de Salud y Ciencia de LifeWave, Dr. Steve Haltiwanger, ha desarrollado el método **Haltiwanger Cross**, que permite que los parches **IceWave** proporcionen el alivio más rápido y eficaz del dolor localizado.

Este método es conocido por su enfoque gradual y su capacidad para producir resultados rápidos. Para utilizar este método, siga cada uno de los pasos que se incluyen a continuación hasta que encuentre el lugar que mejor alivie su dolor.

Además, se recomienda que beba entre 1 y 2 vasos (de 8 a 16 onzas) de agua antes de comenzar a utilizar los parches. Coloque los parches en el primer lugar y, a continuación, espere entre 15 y 20 segundos como mínimo antes de intentar otros lugares. Una vez que haya encontrado el lugar de colocación correcto, deberá retirar la lámina protectora adhesiva de la parte posterior de los parches y colocarlos sobre la piel o la ropa.

1. Coloque el parche IceWave de color MARRÓN CLARO directamente sobre el lugar de origen del dolor.
2. Coloque el parche IceWave de color BLANCO directamente por encima del parche MARRÓN CLARO en la posición de las 12 en punto en el reloj. Coloque el parche BLANCO a aproximadamente 7,60 cm (3 pulgadas) del parche MARRÓN CLARO. Si el dolor no desaparece, vaya al paso 3.
3. Coloque el parche de color BLANCO a la derecha del parche de color MARRÓN CLARO en la posición de las 3 en punto en el reloj. Si el dolor no desaparece, vaya al paso 4.
4. Coloque el parche de color BLANCO directamente debajo del parche de color MARRÓN CLARO, en la posición de las 6 en punto en el reloj. Si no siente desaparecer el dolor, vaya al paso 5.
5. Coloque el parche de color BLANCO a la izquierda del de color MARRÓN CLARO, formando la posición de las 9 en punto en el reloj. Si el dolor no desaparece, vaya al paso 6.
6. Coloque el parche de color BLANCO paralelo al de color MARRÓN CLARO o en el lado opuesto del plano frontal. Si esta colocación no ayuda a aliviar el dolor, vaya al paso 7.
7. Invierta los puntos de colocación de los parches MARRÓN CLARO y BLANCO, y coloque el parche BLANCO en el lugar de origen del dolor. Repita los pasos 1 a 6. Este método de colocación invertida es necesario en algunos casos de dolor crónico.

Se ha demostrado repetidas veces que este procedimiento ayuda a reducir el dolor de forma rápida. Para obtener más información sobre otros métodos de uso de los parches LifeWave, consulte el folleto de instrucciones de IceWave.