



Cruz Family Chiropractic

2500 E TC Jester Blvd Suite 130

Houston, TX, 77008

(713) 979-7540

Nombre del Paciente _____ Fecha _____

QUÉ DEBE ESPERAR DESPUÉS DE SU PRIMER AJUSTE

Por favor lea cuidadosamente la siguiente información. Firme abajo para indicar que usted comprende las instrucciones y la información proporcionada.

1. Si usted nunca se ha hecho un ajuste, o si ha pasado tiempo desde su último ajuste, usted puede experimentar dolor o molestias por unas horas o unos días. Esta es una reacción normal a los ajustes quiroprácticos.
2. Si usted está adolorido, use compresas de hielo en el área afectada. La terapia de hielo consiste en el uso de compresas de hielo a intervalos de 20 minutos seguidos de 40 minutos de descanso. Esto se puede repetir tantas veces como sea necesario. No aplique hielo directamente sobre la piel desnuda. Siempre proteja la piel con una cubierta delgada, como una camisa o una toalla ligera. Cubra la bolsa de hielo con una toalla gruesa para retener el frío.
3. No aplique calor excepto bajo las instrucciones del médico. El calor puede agravar su lesión.
4. Absténgase de levantar objetos pesados o de hacer movimientos repetitivos hasta que el médico le indique que está listo para hacer actividades normales. Deben evitarse las actividades atléticas extenuantes tales como correr, levantar pesas, aeróbicos de bajo o alto impacto, rcquetbol, tenis, esquí, bolos, etc. Otras cosas que debe evitar hacer son trabajar en el jardín, rastrillar, cavar, no levantar objetos pesados como las compras del mercado, mascotas y niños, no haga ninguna actividad que pueda agravar o volver a dañar su condición.
5. A menos que lo indique el médico, usted puede regresar al trabajo o a la escuela después de su cita.
6. Si un movimiento repentino le causa dolor agudo o intenso, o si tiene hinchazón, comuníquese con la clínica al (713) 979-7540

He leído y entendido las instrucciones para mi cuidado de seguimiento médico.

Firma del Paciente

Fecha