

Recomendaciones tratamiento Cefaly

- Es necesario adaptarse al tratamiento, puesto que al principio la sensación, pasados unos minutos del programa, puede ser algo fuerte (depende de cada persona). Por eso se aconseja que durante las primeras sesiones vayamos aumentando la intensidad del tratamiento progresivamente. Esto lo haremos de la siguiente manera: una vez seleccionado el programa que vayamos a utilizar (1, 2 ó 3), la intensidad sube progresivamente; si llega un momento que nos cuesta soportar la intensidad, presionaremos una vez el botón de encendido/apagado y, el tratamiento seguirá el tiempo que le falte para completar los 20 minutos, pero la intensidad no subirá más. Debemos intentar en cada sesión prolongar ese tiempo, hasta llegar a completar los 20 minutos de tratamiento (esa progresión dependerá de cada persona).
- Es conveniente limpiar bien la frente (podemos hacerlo con agua y jabón, y secar bien) para que el electrodo dure más sesiones. También, una vez abierto es conveniente guardarlo en sitios húmedos, como puede ser el baño o incluso, dentro de la nevera, ya que el gel autoadhesivo que transmite los impulsos eléctricos recupera mejor sus propiedades y alarga su vida. La vida media de un electrodo es alrededor de 8-10 sesiones.
- Cuando realicemos una sesión es conveniente estar en una posición confortable para que nos ayude a relajarnos y a complementar el tratamiento. Lo ideal es estar en una posición acostada o sino, podemos adoptar una posición medio recostados en el sofá.
- El tratamiento 1, lo utilizaremos siempre que tengamos un crisis dolorosa y lo podemos usar sin límite, es decir, se puede repetir el tratamiento tantas veces como se quiera.
- El tratamiento 2 (preventivo) lo utilizaremos con un protocolo inicial de 2 a 4 meses seguidos (en función de cada persona). Realizaremos una sesión diaria independientemente de si realizamos otro tratamiento o de si tenemos o no, alguna crisis dolorosa. Pasado ese periodo de tiempo, y constatada una reducción tanto de las crisis dolorosas como de su intensidad, empezaremos a reducir el tratamiento, pasando a reducir las sesiones a 3 sesiones semanales (también, habrá que valorar en cada caso el tratamiento ideal).
- El tratamiento 3, nos proporcionará una relajación general y una inducción al sueño. También, en caso de crisis dolorosa lo podemos utilizar justo después del tratamiento 1, ya que la combinación de los dos, conseguiremos una reducción del dolor y un adormecimiento, y al despertar, transcurrido ese tiempo estaremos mucho mejor de la crisis dolorosa.