
MANUAL DEL USUARIO

DENAS-PCM

Instrucciones paso a paso para el usuario principiante

Una guía sencilla para quienes toman el aparato
por primera vez

Este folleto tiene carácter meramente informativo. Antes de utilizar el aparato, es imprescindible leer las instrucciones oficiales del fabricante y consultar con un médico.

1. Qué es el DENAS-PCM y cómo funciona

DENAS-PCM es un aparato portátil de fisioterapia doméstica basado en el método de **electro-neuroestimulación dinámica (DENS)**. El dispositivo aplica sobre la piel débiles impulsos eléctricos que estimulan las terminaciones nerviosas y activan los procesos naturales de recuperación del organismo.

Para qué sirve el aparato

- Aliviar el dolor (cabeza, espalda, articulaciones)
- Ayudar en casos de resfriado, congestión nasal y tos
- Normalizar la presión arterial
- Mejorar el sueño y reducir el estrés
- Acelerar la recuperación tras lesiones
- Reforzar el sistema inmunitario

 **Importante:** el DENAS-PCM **no sustituye al médico**, es un recurso complementario de ayuda. En caso de enfermedades graves, consulte siempre con un especialista.

2. Conozca su aparato

Contenido del paquete

- El propio aparato DENAS-PCM
- 2 pilas tipo AA
- Manual de instrucciones y tarjeta de garantía
- Funda para guardarlo
- **(En algunas versiones)** electrodo externo

Elementos principales

Elemento	Función
Pantalla	Muestra el menú, el modo, la potencia y el tiempo de la sesión

Botón de ENCENDIDO/APAGADO	Encender y apagar el dispositivo
Botones ▲ y ▼	Regular la potencia y navegar por el menú
Botón «Menú»	Seleccionar el modo y los programas predefinidos
Electrodos integrados	Placas metálicas en la parte trasera, que se aplican sobre la piel
Conector para electrodo externo	Para conectar accesorios adicionales
Compartimento de las pilas	Situado en la parte inferior de la carcasa

Colocación de las pilas

- 1 Abra la tapa del compartimento situado en la parte inferior del aparato.
- 2 Introduzca 2 pilas AA respetando la polaridad (+/-).
- 3 Cierre la tapa. En la pantalla aparecerá el indicador de carga.

3. Contraindicaciones y precauciones

NO se debe usar el aparato:

- Si lleva **marcapasos** u otros dispositivos electrónicos implantados
- En caso de **epilepsia** o convulsiones
- En caso de **enfermedades oncológicas** (sin consultarlo con el médico)
- Si hay **intolerancia individual** a la corriente eléctrica
- En estado de embriaguez o bajo los efectos de drogas
- Con fiebre alta de origen desconocido

Usar con precaución

- En mujeres embarazadas (solo con autorización médica)
- En niños menores de 3 años
- En caso de trombosis o alteraciones de la coagulación

Normas generales de seguridad

- **No aplique** los electrodos sobre la zona frontal del corazón, los ojos ni las arterias carótidas
- **No lo utilice** mientras conduce un vehículo
- **No manipule** el aparato con la piel mojada ni en el baño
- La piel de la zona de tratamiento debe estar **limpia, seca y sin lesiones**

4. Preparación para la primera sesión

- 1 **Revise el aparato:** compruebe que la carcasa esté intacta y que las pilas estén colocadas.
- 2 **Pulse el botón de ENCENDIDO:** el dispositivo se activará con una breve señal acústica.
- 3 **Observe la pantalla:** debe aparecer el menú principal.
- 4 **Prepare la piel** de la zona de aplicación: debe estar seca y limpia. Si es necesario, límpiela con una toallita húmeda y séquela bien.

 Siéntese cómodamente. Es preferible realizar la primera sesión en un ambiente tranquilo, sin prisas.

5. Guía paso a paso: la primera sesión

Paso 1 — Elija el modo

Modo	Descripción
THERAPY	Actuación sobre una zona dolorida concreta. Recomendado para principiantes.
SCREENING	El aparato localiza por sí mismo las zonas «problemáticas» en la piel.
MED	Dosis efectiva mínima: actuación automática y suave.
Programs	Esquemas predefinidos: «Head», «Back», «Arthritis», «Cold» y otros.

👉 **Consejo para principiantes:** empiece por un **programa** predefinido que se ajuste a su caso: es lo más sencillo.

Paso 2 – Elija la frecuencia (para el modo «Therapy»)

Frecuencia	Efecto	Aplicación
77 Hz	Universal	Frecuencia principal de trabajo. Si tiene dudas, elija esta.
10 Hz	Tonificante	Reducción de la fatiga, fortalecimiento del organismo.
20 Hz	Antiinflamatoria	Edemas, procesos inflamatorios.
140 Hz	Analgesia rápida	Dolor agudo, primeros auxilios.

Paso 3 – Aplique el aparato sobre la piel

- 1 Presione firmemente el aparato con los electrodos integrados sobre la zona deseada.
- 2 Asegúrese de que **ambos** contactos metálicos tocan por completo la piel.
- 3 No retire el dispositivo durante el funcionamiento: si el contacto es deficiente, la sesión se interrumpe.

Paso 4 – Ajuste una potencia cómoda

Nivel	Sensación	Cuándo usarlo
Mínimo	Apenas se percibe	Niños, personas mayores, piel sensible (rostro).
Cómodo	Un hormigueo suave y agradable	✅ Recomendado para principiantes.
Máximo	Vibración perceptible, ligera contracción muscular	Dolor intenso, zonas densas (zona lumbar, pies).

⚠ Si nota ardor o una molestia intensa, **reduzca de inmediato la potencia** con el botón ▼.

Paso 5 — Respete los tiempos

Parámetro	Recomendación
Una zona	5–15 minutos
Total diario	No más de 40–60 minutos
Duración del tratamiento	7–14 días, seguidos de un descanso

Paso 6 — Fin de la sesión

Al terminar, pulse el botón **APAGADO**. Limpie los electrodos con una toallita seca o ligeramente humedecida y guarde el aparato en su funda.

6. Programas y zonas de aplicación más comunes

Dolor de cabeza

- **Zona:** frente, sienes, nuca, zona cervical (cuello y parte posterior de los hombros)
- **Modo:** programa «Head» o «Therapy» a 77 Hz
- **Potencia:** mínima o cómoda
- **Tiempo:** 3–5 minutos por zona

Dolor de espalda y zona lumbar

- **Zona:** el punto dolorido y a lo largo de la columna vertebral
- **Modo:** programa «Back» o «Therapy» a 77 Hz (en caso de dolor agudo, 140 Hz)
- **Potencia:** cómoda o máxima
- **Tiempo:** 10–15 minutos

Resfriado, congestión nasal, tos

- **Zona:** alas de la nariz, entrecejo nasal, esternón, zona cervical
- **Modo:** programa «Cold» o «Therapy» a 77 Hz
- **Potencia:** cómoda
- **Tiempo:** 5 minutos por zona, 2–3 veces al día

Hipertensión arterial

- **Zona:** zona cervical, entre los omóplatos, cara interna de los antebrazos
- **Modo:** programa «Pressure» o «MED»
- **Potencia:** mínima o cómoda

- **Tiempo:** 10–15 minutos

Dolor articular (rodilla, hombro)

- **Zona:** alrededor de la articulación, por todos los lados
- **Modo:** programa «Arthritis» o «Therapy» a 77 Hz
- **Potencia:** cómoda
- **Tiempo:** 10–15 minutos

Insomnio, estrés

- **Zona:** zona cervical, punto entre las cejas, sienes
- **Modo:** «MED» o «Therapy» a 10 Hz
- **Potencia:** mínima
- **Tiempo:** 10 minutos antes de dormir

7. Cuidado del aparato y conservación

- Después de cada sesión, **limpie los electrodos** con una toallita seca o ligeramente humedecida en alcohol
- Guarde el aparato en su funda, en un lugar seco y a temperatura ambiente
- Si no lo va a usar durante un tiempo prolongado, **retire las pilas** para evitar que se derramen
- No deje caer el dispositivo ni lo sumerja en agua
- No intente desmontar el aparato por su cuenta

8. Preguntas frecuentes

P: ¿Cuántas veces al día se puede utilizar?

R: De 1 a 3 veces al día, con un intervalo de al menos 2 horas entre sesiones.

P: ¿Puede usar el aparato toda la familia?

R: Sí, pero después de cada usuario es imprescindible limpiar los electrodos con un antiséptico.

P: ¿Por qué no noto los impulsos?

R: Compruebe que el aparato está bien presionado, que la piel esté seca y que las pilas tengan carga suficiente. Pruebe a subir ligeramente la potencia.

P: Ha aparecido un enrojecimiento en la piel, ¿es normal?

R: Sí, un enrojecimiento leve es una reacción normal a la electroestimulación. Desaparece en 10–30 minutos.

P: ¿El efecto es inmediato?

R: A veces se nota alivio ya tras la primera sesión, pero para obtener un resultado estable suele necesitarse un tratamiento de 7–14 sesiones.

P: ¿Se puede combinar con la toma de medicamentos?

R: Sí, la terapia DENS se combina bien con los tratamientos farmacológicos. En caso de enfermedades graves, consulte con su médico.

P: ¿Qué hacer si el aparato pita y se apaga?

R: Es la señal de un contacto deficiente con la piel. Presione los electrodos con más firmeza o humedezca ligeramente la piel.

9. Cuándo es imprescindible acudir al médico

No retrase la visita a un especialista si:

- El dolor **no cede** tras 3–5 sesiones o **se intensifica**
- Aparecen **nuevos síntomas preocupantes** (entumecimiento, debilidad, fiebre alta)
- El **dolor de cabeza** se acompaña de vómitos o de trastornos visuales o del habla
- El **dolor torácico** irradia al brazo o a la mandíbula y se acompaña de dificultad para respirar
- La presión alta **no baja** tras varias sesiones

⚠ El DENAS-PCM es un apoyo, no un sustituto del médico. Ante cuadros agudos o graves, acuda ante todo a un profesional.

Conclusión

El DENAS-PCM es un aparato familiar fiable que, usado correctamente, se convertirá en su asistente doméstico durante muchos años. Empiece con los programas más sencillos, escuche sus propias sensaciones y no supere el tiempo recomendado de sesión.

Principios clave del éxito:

- | | |
|--|---|
| ☒ Lea las contraindicaciones | ☒ Empiece con una potencia cómoda |
| ☒ Siga un tratamiento completo, no aplique ciones aisladas | ☒ Ante cualquier duda, consulte con su médico |

¡Le deseamos salud y un aprendizaje fácil del aparato! 

Esta información está destinada a visitantes y clientes - www.denas-pcm.com