

¿Qué me pongo: frío o calor? La eterna pregunta...

Siempre tenemos a alguien que nos aconseja una cosa o la contraria. Vamos a explicar el porqué de utilizar cada una a fin de que entendáis en qué caso conviene usar cada una de manera adecuada.

Frío

Efectos del frío:

- Efecto analgésico que alivia el dolor del traumatismo
- Disminuye el dolor, el espasmo muscular y la hemorragia acelerando el proceso de recuperación de la lesión
- Cierre de los vasos sanguíneos (vasoconstricción) que impide que llegue más sangre a esa zona disminuyendo y ralentizando el proceso inflamatorio y de propagación

¿Cuándo aplico el frío?

- Patología muscular (sobrecarga, rotura de fibras, contusión): aplicar durante las primeras 72h
- Contusiones: aplicar al instante de producirse la contusión
- Patología tendinosa (tendinitis, tendinosis): aplicar cuando duela
- Patología articular (esguince, torcedura, fractura, luxación): aplicar durante las primeras 72h

¿Cómo aplicar el frío?

- No aplicarlo directamente sobre la piel: el hielo tiene un efecto anestésico que impide percibir una quemadura por frío en la piel
- No aplicarlo más de 10 minutos cada dos horas
- Es importante no sobrepasar este tiempo para evitar el “efecto rebote”. Éste se da cuando la temperatura de la piel baja en exceso y el cuerpo provoca una vasodilatación para que llegue más sangre afin de subir la temperatura de la zona y así evitar la quemadura por frío. Esto supondría el efecto contrario al deseado
- No usarlo más de 3 días para no dificultar el proceso de cicatrización

Calor

Efectos del calor:

- Aumenta el flujo sanguíneo, mejorando el aporte de nutrientes a los tejidos afectados, lo que acelera el proceso de cicatrización
- Disminuye la sensación dolorosa
- Aumenta su elasticidad y plasticidad, lo que mejora la contractibilidad del músculo y disminuye la rigidez articular

Conviene no olvidar que el calor no es un tratamiento en sí, sino una simple ayuda. Si calentamos un tejido para prepararlo para un tratamiento pero no lo tratamos, no servirá de nada.

¿Cuándo aplico el calor?

- Patología traumática: aplicar pasadas las 72 primeras horas
- Patología muscular (contracturas, lesiones por un esfuerzo excesivo): aplicar cuando duela
- Patología articular (rigidez, tortícolis, mala postura): aplicar cuando duela
- Antes de entrenar, para aumentar la flexibilidad y evitar lesiones
- Estrés

¿Cómo aplicar el calor?

Ya sea calor seco o húmedo:

- No aplicarlo más de 15 minutos cada dos horas: aplicar calor sobre una zona durante mucho tiempo (como por ejemplo poner durante varias horas la manta eléctrica) es muy dañino porque provocará un edema y una posible quemadura
- Tras aplicarlo es importante realizar un estiramiento de esa musculatura para así completar el tratamiento.
- En caso de traumatismo no usarlo antes de que hayan pasado de 48 a 72 horas de la lesión
- No aplicar calor encima de una zona sobre la que se haya puesto cremas o sprays de efecto calor, puesto que la suma de los mismos puede provocar quemaduras severas

¿Cuándo se puede usar frío o calor para la misma lesión?

En las lesiones crónicas se aplica calor antes de la rehabilitación para aumentar la elasticidad y facilitar el tratamiento y el proceso regenerativo y se aplica frío al terminar para evitar la inflamación de los tejidos afectados.