

La crioterapia, un método en auge en el tratamiento de lesiones deportivas

La rápida y eficaz reparación de las zonas afectadas a través de este tipo de tratamiento son claves en el crecimiento de su demanda, según Cryosense

Lo más extendido cuando una persona se lesiona es que se coloque una bolsa de hielo en la zona afectada para reparar el daño de forma rápida y eficaz; siendo la aplicación de frío una medida comprobada como remedio para las lesiones musculares, está creciendo la aplicación de la crioterapia generalizada para la exposición a temperaturas muy bajas, ya sea en zonas específicas o en el cuerpo entero.

Cryosense sugiere que los pasos a seguir en una patología muscular y articular -golpe, esguince, rotura de fibras, traumatismo sin herida abierta o fractura, entre otras- en las primeras 72 horas tras el incidente es la exposición de la superficie deseada a temperaturas de entre -110°C y -196°C en un periodo corto de tiempo que puede dar el resultado deseado para reparar el daño.

La crioterapia para lesiones deportivas no solo se orienta a su tratamiento, sino también a la prevención de las mismas: este tratamiento reduce el dolor de los músculos y articulaciones generado tras un entrenamiento de alta exigencia, aumenta la circulación sanguínea y evita lesiones originadas por sobrecarga.

La exposición al frío extremo tiene diversas ventajas fisiológicas, entre las que destacan las siguientes:

Disminución de la inflamación y el edema: la aplicación de frío retrasa la aparición de la inflamación por el efecto vasoconstrictor de las bajas temperaturas.

Reducción del flujo sanguíneo: para evitar o disminuir la inflamación, se busca el efecto vasoconstrictor anteriormente mencionado que aporta la exposición a este tratamiento.

Efecto analgésico: cuando los tejidos del área afectada experimentan una bajada de temperatura se genera una sedación local que reduce la sensibilidad y, por ende, la sensación de dolor.

Las distintas modalidades de la crioterapia están adaptadas a las necesidades de cada interesado en ella: así, existe la crioterapia por contacto, que es la más sencilla con el empleo de una bolsa de hielo o similar; el criomasaaje, que combina masajes o técnicas de fisioterapia con exposición al frío; la crioterapia por conducción, que consisten en el baño de agua fría con hielo en un periodo de 10-15 minutos; y la crioterapia por evaporación, que es aquella que se emplea también en las cabinas de crioterapia a cuerpo entero tan extendido en la actualidad en el círculo de los deportistas de grandes competiciones.

Datos de contacto:

Nicolás

91 159 27 16

Nota de prensa publicada en: [MADRID](#)

Categorías: [Medicina](#) [Fútbol](#) [Básquet](#) [Ciclismo](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>