Publicado en Madrid el 08/04/2019

# [El auge de la crioterapia ha hecho reducir los baños de hielo como recuperación deportiva, según Cryosense](http://www.notasdeprensa.es)

## Los baños de hielo han perdido protagonismo como medio tradicional en el ámbito deportivo para prevención y recuperación de lesiones debido al fuerte impacto de las sesiones de crioterapia para este mismo fin

 La venta de cabina de crioterapia ha experimentado un importante incremento en los últimos años, fruto de la gran satisfacción que hacen constatar los deportistas al recurrir a estas máquinas en las que se tratan lesiones que impiden la realización del deporte que suelen practicar. Las múltiples ventajas que presentan las sesiones realizadas en el interior de una cabina de criosauna, a diferencia del hielo, son las principales razones por las que gran parte de deportistas han desechado ese método tan convencional. Principales diferencias de la crioterapia respecto al baño de hieloLos principales motivos por los que la crioterapia se ha impuesto en la aplicación de frío son los siguientes: Tiempo de tratamiento: uno de los rasgos diferenciadores más importantes es la duración de la sesión en la que el sujeto se expone a temperaturas realmente bajas, ya que en el caso de la crioterapia se trata de un tratamiento que dura un máximo de 3 minutos, mientras que los baños de hielo requieren un proceso más duradero, que implican entre 15 y 20 minutos. Vuelta al ejercicio: los tiempos de espera para poder reanudar el ejercicio se reduce a niveles considerables, puesto que, en el caso de la crioterapia, el regreso a la actividad es inmediato y en los baños con hielo deben pasar hasta 24 horas para ello. El riesgo de hipotermia: uno de los puntos por los que no se recomendaban los baños de hielo era por un riesgo de hipotermia mayor que en el caso del sistema de criosauna, que incorpora medidas de seguridad para evitar casos tan extremos y peligrosos para la persona que se sumerge en las bañeras. Estimulación del sistema inmune: en la crioterapia, el sistema inmune experimenta una estimulación muy beneficiosa, al contrario que los casos de baños de hielo, donde no se constata ningún cambio en este sentido. Efectos adversos: algunos de los efectos secundarios que se pueden dar en los baños con hielo son ciertas patologías que se pueden dar por la peculiaridad de estas prácticas, tales como la aparición de resfriados, cistitis u otras enfermedades que podía acarrear experimentar este descenso extremo de temperatura. La crioterapia no cuenta con estos efectos adversos, dadas las circunstancias en las que se dan estas sesiones. Cryosense ha podido comprobar estos aspectos propios de las sesiones de crioterapia que se realizan en sus cabinas de criosauna, las cuales tienen una serie de beneficios adicionales a niveles más allá del ámbito deportivo.

**Datos de contacto:**

Cryosense

911 59 27 16

Nota de prensa publicada en: [https://www.notasdeprensa.es/el-auge-de-la-crioterapia-ha-hecho-reducir-los](http://www.notasdeprensa.es/educalivecom-disfruta-de-cursos-presenciales-y-clases-particulares-a-traves-de-internet)

Categorias: Fútbol Básquet Sociedad Medicina alternativa Otros deportes



[**http://www.notasdeprensa.es**](http://www.notasdeprensa.es)