

¿Frio o calor ante las lesiones deportivas?

Cuando nos hacemos daño o sufrimos una [lesión deportiva](#) nos suelen aconsejar ponernos frío.

Pero ¿por qué?, ¿cuándo?, ¿cuánto tiempo?

Otras veces la recomendación es calor local. ¿Qué diferencia hay entre ambos?, ¿cuándo ponemos frio y cuándo calor?, ¿por qué?

Vamos a explicar en pocas líneas los efectos del frio y del calor sobre los tejidos y cuándo se usan en las lesiones deportivas.

A. APLICACIÓN DE FRIO (CRIOTERAPIA)

¿Qué aporta el frio? ¿Cómo funciona?

- El frio disminuye la circulación. Al llegar menos sangre, el hematoma que se forma es más pequeño.
- El frio disminuye la actividad metabólica. Esto hace que haya menos hinchazón.
- El frio alivia el dolor, como un anestésico. La disminución del dolor ayuda a la relajación muscular.

¿Cuándo está indicado?

Es útil siempre que haya dolor, calor local e hinchazón.

Sobre todo en las primeras 48-72 horas del inicio de la lesión (fase aguda).

Hay que hacer también reposo y compresión de la zona. Es útil levantar la extremidad o zona lesionada.

¿Cómo se aplica? Materiales

- Hay comercializadas bolsas de gel para enfriar en el congelador. Ya están preparadas.
- Se puede fabricar fácilmente una bolsa con cubitos de hielo y un poco de agua añadida.
- Bolsas de pequeños vegetales congelados. Se adaptan fácilmente a la zona donde esté la lesión.
- Paños húmedos fríos. Útiles en zonas grandes, pero tienen un efecto más superficial y conservan menos tiempo la temperatura deseada. Hay que cambiarlos cada pocos minutos.

- Baños de agua fría (10-15º) de la zona lesionada.

Precauciones

- Riesgo de quemadura de la piel por congelación. Hay que proteger la piel sobre la que vamos a poner el frío con un paño limpio.

- No usar sobre heridas o piel lesionada. Tampoco si la lesión afecta a un nervio.

- No usar si hay problemas vasculares, de circulación o de intolerancia al frío.

¿Cómo y cuánto tiempo se aplica el frío?

No hay una pauta única. El tiempo de aplicación es variable. Depende de la localización, profundidad y extensión de la lesión. En general, cuanto más profunda y grande la lesión, más tiempo habría que mantener el frío.

Como orientación, mantener unos 15-20 minutos. Hacer descansos de al menos 10 minutos en ciclos de 2 horas. En lesiones más profundas se puede prolongar el tiempo a 30-40 minutos. Siempre hay que vigilar la piel y la tolerancia al frío. La sensación térmica tiene que ser de frío pero sin llegar a sentir dolor o quemazón.

Al menos repetir 3 ó 4 veces al día.

B. APLICACIÓN DE CALOR (TERMOTERAPIA)

Efectos del calor. Beneficios

- El calor aumenta la circulación, la actividad metabólica y la inflamación. Se usa normalmente en la fase de recuperación, tras las 48-72 horas iniciales. Ayuda a eliminar los productos de desecho y a recuperar y cicatrizar los tejidos lesionados.

- El calor alivia el dolor, tiene un efecto analgésico. Disminuye el espasmo muscular.

- El calor aumenta la elasticidad de los tejidos (tendones, músculos y articulaciones). Es muy útil para facilitar e iniciar los ejercicios de rehabilitación.

Métodos

- Bolsas para calentar: con agua, gel, semillas...

- Paños calientes.

- Baños calientes, hidromasaje, sauna.

- Lámparas de calor, onda corta, ultrasonidos.

Riesgos, precauciones

- Puede aumentar la inflamación en la fase aguda, al principio de la lesión.

- Riesgo de quemadura de la piel si se aplica demasiado tiempo o a una temperatura muy alta.
- No usar si hay una herida, quemadura o poca sensibilidad en la zona. Tampoco se recomienda en caso de fiebre, lesión grave, problemas de circulación o justo después de una actividad física intensa.

Baños de contraste

Consiste en [alternar frío y calor](#). Combina los beneficios de los dos tratamientos. Facilita la realización de los ejercicios y la rehabilitación.

RESUMEN

La [crioterapia](#) (aplicación de frío) y la termoterapia (calor) se usan muchas veces para el tratamiento de las lesiones deportivas. Tienen ventajas y son fáciles de hacer.

- El frío reduce el dolor y la inflamación al inicio de la lesión.
- El calor va a facilitar la fase de recuperación y la relajación muscular.

Fecha de publicación: 8-08-2018

Autor/es:

- [Magdalena Martín-Ibáñez Ferrero](#). Pediatra. Consultorio Local de Daganzo (EAP Paracuellos). Daganzo de Arriba (Madrid)
- [Ricardo Recuero Gonzalo](#). Pediatra. Consultorio Local de Daganzo (EAP de Paracuellos). Daganzo de Arriba (Madrid)

