
Baños de contraste

Consiste en [alternar frío y calor](#). Tiene los beneficios de ambos tratamientos

¿Cómo se realiza?

Se debe tener un cubo de agua caliente (entre 38 y 44°C) y de uno de agua fría (10-20°C).

Primero se pone la zona a tratar en el agua caliente unos 4 minutos. Después en agua fría 1 minuto. Se va alternando frío y calor durante unos 20-30 minutos.

Cuando no es posible poner la zona a tratar en un cubo se puede realizar con compresas frías y calientes.

¿Qué efectos tiene?

El cambio repetido de frío y calor estimula la circulación. El aumento de riego sanguíneo ayuda a la limpieza de los tejidos y a la disminución de la inflamación. Mejora la rigidez y reduce el dolor.

Los ejercicios se realizan en la fase de calor. Durante la fase de frío, se mantendrá en reposo.

Siempre se empieza con calor y se finaliza con frío, salvo en lesiones crónicas o con mucha rigidez.

Los baños de contraste son muy útiles para la rehabilitación de [lesiones deportivas](#).

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)

