

La terapia de frío disminuye la inflamación, reduce el dolor adormeciendo el área y mejora los espasmos musculares.



*La mayoría de las personas tiende a utilizar la terapia de calor debido al efecto relajante que éste produce en las lesiones*

Archivo

# El frío vs. el calor como terapia

Por Edell Díaz  
Especial El Nuevo Día

**M**uchas veces las personas que padecen de dolores de cuello, espalda, dolores de cabeza, o que se lastiman una muñeca o tobillo quieren utilizar la terapia de frío o calor en su casa para aliviar el dolor. Sin embargo, el uso equivocado de la terapia de calor puede lastimarlo aún más.

Para la terapia de frío existen varias opciones. Algunas incluyen hielo dentro de una bolsa plástica pequeña o envuelto en una toalla, hielo en las bolsas que antiguamente se utilizaban para los dolores de cabeza y, más eficiente, las bolsas que contienen gel y que se colocan en el refrigerador.

La terapia de frío disminuye la temperatura de los tejidos superficiales y el flujo de sangre en el área y, por ende, disminuye la inflamación, reduce el dolor adormeciendo el área y mejora los espasmos musculares.

La terapia de frío se utiliza usualmente en la etapa aguda, inmediatamente después de la lesión. La etapa aguda de la lesión es usualmente calificada como desde el momento de la lesión hasta 24-48 horas después. Sin embargo, si la inflamación y el dolor fuerte continúan después de 48 horas, es conveniente continuar la aplicación de frío.

La mejor forma de aplicar la terapia de frío es envolviendo una toalla húmeda entre la bolsa de gel (o hielo) y la piel para evitar que la piel se congele. La aplicación debe durar 10-15 minutos. Luego se descansa el área por 15-20 minutos más y se repite el proceso cuantas veces sea necesario. La terapia de frío es mayormente utilizada en los casos de inflamación y dolor fuerte.

Para la terapia de calor también existen unas

cuantas alternativas. Desde una toalla húmeda que se calienta en el microondas o en agua hirviendo o unas bolsas con gel que se calientan de la misma manera, hasta mantas eléctricas calientes.

La terapia de calor en muchos casos tiene los efectos opuestos al frío en el cuerpo: aumenta la temperatura de los tejidos superficiales y el flujo de sangre en el área y, por ende, aumenta la inflamación, disminuye el dolor y los espasmos musculares. La terapia de calor se utiliza usualmente en la etapa crónica de la lesión, es decir, cuando la lesión tiene más de 48 horas.

La mejor manera de aplicar la terapia de calor es utilizando una toalla húmeda y caliente en la lesión por unos 20 minutos por hora. Se repite el proceso siempre y cuando no sobrepase los 20 minutos por hora. El calor se utiliza en caso de espasmos musculares y, dolores y molestias leves.

La mayoría de las personas tiende a utilizar la terapia de calor debido al efecto relajante que éste produce en las lesiones. Muchas personas llegan al extremo de utilizar las mantas eléctricas calientes constantemente por varias horas consecutivas. Esto es un error ya que usted puede estar empeorando su lesión si existe alguna inflamación. Esto puede perpetuar la lesión y el dolor.

Piense cuando un jugador de baloncesto se tuerce un tobillo y se inflama. Los entrenadores inmediatamente aplican hielo (y no calor) sobre el tobillo para disminuir la inflamación. En muchas lesiones existen inflamaciones, aunque no tan notables, como en el ejemplo del tobillo. El uso indebido del calor puede perjudicar la lesión.

La terapia de frío puede resultar incómoda, por esta razón las personas prefieren la terapia de calor. Sin embargo, ambas terapias son efectivas para disminuir el dolor y los espasmos musculares y la



Archivo / Ángel Luis García

terapia de frío ayuda a disminuir la inflamación.

Siempre aconsejo a mis pacientes que en caso de dudas utilice la terapia de frío. Ésta no podría perjudicarlo en la manera que la terapia de calor podría.

*El autor es doctor y tiene especializaciones en medicina deportiva y en la técnica de Ajuste y Manipulación de Descompresión de Cox para el tratamiento de discos herniados. Fue profesor del National College of Chiropractic en Chicago, Illinois. [www.quiropracticaaldia.com](http://www.quiropracticaaldia.com)*

**Si tiene dudas en cuanto a qué tipo de terapia utilizar, aplique la terapia de frío. Ésta no podría perjudicarlo en la manera que la terapia de calor podría.**