

¿Qué es la crioterapia aplicada al running?

VIERNES 09 DE SEPTIEMBRE DE 2016



Los atletas que recorren grandes distancias son propensos a sufrir pequeñas lesiones en las piernas debido al alto volumen de esfuerzo al que son sometidas.

Por ello, un buen método para evitar la sobrecarga que sufren las piernas por la acumulación de kilómetros, es tomar baños de hielo. Este tipo de terapia de shock de temperatura posibilita una recuperación más rápida. No es un método agradable, es cierto. Pero según los expertos es bastante efectivo. Basta con llenar la bañera con agua fría unos centímetros. Los suficientes para que cubran las partes que más sufren durante la carrera -tobillos, gemelos, bíceps femorales, glúteos-, e introducir en el agua cubitos de hielo que bajarán todavía más la temperatura del agua haciendo más efectiva y rápida la recuperación.

Es la denominada crioterapia. Como su nombre lo dice, es una terapia en la que predomina la baja temperatura. Es una de las modalidades más empleadas para agilizar la recuperación del atleta. Asimismo,

sirve como parte del tratamiento y rehabilitación de lesiones deportivas.

Además de la bañera con agua e hielo, existen otras maneras de aplicar esta terapia de shock:

1- Bolsas con hielo: aportan un enfriamiento local y profundo, son caseras y fáciles de usar. Se trata de hielo machacado dentro de una bolsa, aplicado en el área a tratar por 20 minutos, 2 o 3 veces al día. Funciona perfecto para golpes locales.

2- Toallas frías: generan un enfriamiento superficial y son perfectas para bajar un golpe de calor.

3- Inmersión en agua helada o con hielo: Se usa para áreas extensas durante un lapso de 5 a 20 minutos.

4- Aerosoles refrigerantes: Destruyen tejidos superficiales. Usualmente se usa cloruro de etilo. Para usarlos se debe aplicar aproximadamente a unos 30 cm. de la piel y, además, se sugieren estiramientos.

5- Baños de contraste: Inmersiones súbitas y alternadas de agua caliente y agua fría.

Los efectos fisiológicos de la crioterapia, que dependen de la intensidad, el tiempo y la superficie de tratamiento, son:

1- Disminución de la temperatura.

2- Disminución del metabolismo tisular.

3- Disminución del flujo sanguíneo.

4- Disminución de la inflamación..

5- Disminución del edema.

6- Analgesia por acción directa sobre las terminaciones nerviosas e indirecta al disminuir el espasmo.

7- Efecto antiespasmódico.

8- Aumento del metabolismo a expensas de las grasas.

9- Acción diurética.