

## TRATAMIENTOS: CONTRASTES DE CALOR

C = CALOR (vasodilatador, aumenta el tamaño y viene bien en molestias musculares para ayudar a regenerar al músculo)

F = FRÍO (vasoconstrictor, disminuye el tamaño de los vasos y es muy útil como anti-inflamatorio en golpes, caídas, tendinitis, esguinces...)

En esguinces y tendinitis se recomienda los contrastes de frío y calor:

- 3 minutos de frío alternando con otros 3 minutos de calor (tras pasar la inflamación).
- Cuando se produce una inflamación o un proceso traumático, se aplica frío durante el primer día, después son muy eficaces los contrastes de frío y calor.

El calor aumenta la circulación, promueve la oxigenación, aumenta el metabolismo y eso nos ayuda cuando no hay hinchazón y el dolor por lo general es crónico, el calor también nos puede ayudar a calentar el músculo previo a la práctica de alguna actividad física.

El frío ayuda a desinflamar debido a la acción de vasoconstricción disminuyendo la circulación sanguínea y produciendo efecto analgésico importante.

Cuando el músculo sufre alguna lesión por golpe, calambre, sobre esfuerzo, sobreuso, exceso de tensión o cualquier otra causa, comúnmente queda tan tenso que los vasos sanguíneos se contraen impidiendo que la circulación de la sangre fluya normalmente en el interior del músculo e impidiendo que el tejido siga recibiendo oxígeno y nutrientes vitales para el buen funcionamiento muscular.

Al aplicar calor, el músculo se relaja y los vasos sanguíneos se dilatan permitiendo y acelerando la circulación que re-establecen el suministro de oxígeno y nutrientes necesarios para que el músculo se recupere.

En algunas lesiones se recomienda utilizar terapia con calor y frío conjuntamente, por ejemplo con los contrastes. La termoterapia por su funcionamiento se puede dividir en tres categorías:

- Terapia con calor: produce un efecto de dilatación de los vasos sanguíneos aumentando la oxigenación del tejido y mejorando el metabolismo. También relaja y produce una respuesta para estimular el sistema inmune. Otra de sus funciones es que hace que los leucocitos (glóbulos blancos) migren fuera de los vasos sanguíneos, hacia los tejidos que limpian al organismo de las toxinas y le ayuda a eliminar los desechos.
- Terapia con frío: produce vaso constricción reduciendo la inflamación y provocando analgesia, la cual disminuya el dolor. Tonifica los músculos debilitados.
- Terapia de contraste: es aquella en la que se alterna el agua caliente y el agua fría durante el mismo tratamiento. Reduce la congestión y activa la función orgánica.

Es una terapia eficaz para los traumatismos como luxaciones o inflamaciones agudas y esguinces, las cuales regularmente requieren de la aplicación inmediata de agua fría. La mayoría de los padecimientos traumáticos responden de manera positiva a la terapia de contraste, ya que al alternar el calor y el frío se aumenta la circulación.

Por medio del contraste, inicialmente el calor incrementa el flujo sanguíneo en la zona afectada para llevar nutrientes al músculo; posteriormente con el frío se logra que esta sangre se desaloje de la zona afectada limpiando las células muertas y las toxinas que se encuentran en el organismo. Esta operación se repite para que nuevamente llegue sangre con oxígeno y nutrientes que continúan rehabilitando el músculo. Para que la terapia de contraste sea eficiente es necesario que primero se aplique calor 3 minutos, posteriormente se aplique frío otros 3 minutos, repitiendo esta acción tres veces. La terapia de calor en un músculo dañado, no sólo quita el dolor, si no que logra un alivio profundo para restablecer la fuerza muscular. La terapia de calor y frío ha demostrado ser uno de los mejores métodos y más prácticos para la rehabilitación muscular.

PASO: 1-2-3-4-5-6-7  
ESTADO: C-F-C-F-C-F-C  
MINUTOS: 3-3-3-3-3-3-3