

GUIA PRÁCTICA SOBRE APLICACIÓN DE FRÍO O CALOR

	Página
1. CRIOTERAPIA	3
2. TERMOTERAPIA	5

INDICACIONES SOBRE APLICACIONES DE FRÍO / CALOR

Cuando tenemos una lesión o cuando un lesionado acude a una consulta o urgencia, la pregunta más repetida puedes ser ¿Qué me pongo, frío o calor?

Las terapias más utilizadas comúnmente en las lesiones que se producen habitualmente son la Crioterapia y la Termoterapia.

1. CRIOTERAPIA

La **crioterapia** es una modalidad terapéutica que consiste en la aplicación de frío con fines analgésicos y antiinflamatorios. Tradicionalmente, ha formado parte del protocolo **RICE** (*Rest, Ice, Compression, Elevation*; reposo, hielo, compresión y elevación), utilizado en el manejo inicial de lesiones musculoesqueléticas agudas. En la actualidad, este protocolo ha evolucionado hacia enfoques como **PEACE & LOVE**, que priorizan una recuperación funcional basada en la evidencia.

La crioterapia está indicada principalmente en lesiones agudas y procesos inflamatorios iniciales, especialmente cuando existe dolor, edema o afectación articular. Su principal objetivo es disminuir el dolor mediante la reducción de la velocidad de conducción nerviosa y del metabolismo tisular, favoreciendo el confort del paciente y facilitando el tratamiento posterior.

Durante las primeras 48-72 horas tras la lesión, la combinación de **compresión** y **elevación** contribuye a limitar la formación de edema al favorecer el retorno venoso y linfático. La aplicación de frío puede complementar estas medidas al proporcionar analgesia y reducir el metabolismo local. No obstante, debe recordarse que la inflamación constituye una respuesta fisiológica imprescindible para el proceso de reparación tisular, por lo que no debe intentarse eliminar por completo.

En determinadas patologías, una vez finalizadas las fases aguda y subaguda (habitualmente después de las primeras 72 horas y según la evolución clínica del paciente), puede estar indicada la **terapia de contraste** (alternancia de frío y calor). Esta técnica busca estimular la circulación local y favorecer la recuperación funcional, aunque su indicación debe individualizarse.

La aplicación de crioterapia puede realizarse mediante compresas frías, bolsas de gel refrigeradas o hielo. Antes de iniciar el tratamiento es imprescindible valorar el estado de la piel y descartar contraindicaciones, como alteraciones de la sensibilidad, enfermedad vascular periférica, hipersensibilidad al frío o heridas abiertas sin la protección adecuada.

Cuando se emplea hielo, se recomienda interponer una barrera protectora entre este y la piel para evitar lesiones por frío. La duración habitual de cada aplicación es de **15 a 20 minutos**, pudiendo repetirse varias veces al día según la fase de la lesión, la respuesta clínica y la tolerancia del paciente.

Objetivos de la crioterapia

- Disminuir el dolor (efecto analgésico).
- Reducir el metabolismo tisular durante la fase aguda.
- Limitar la formación de edema junto con la compresión y la elevación.
- Facilitar la recuperación funcional y la participación del paciente en el tratamiento.

Precauciones y contraindicaciones

La crioterapia debe utilizarse con precaución o evitarse en pacientes con:

- Hipersensibilidad o alergia al frío.
- Enfermedad vascular periférica grave.
- Fenómeno de Raynaud.
- Alteraciones importantes de la sensibilidad.
- Heridas abiertas sin protección adecuada.
- Déficits circulatorios significativos.



2. TERMOTERAPIA

La **termoterapia** consiste en la aplicación terapéutica de calor con el objetivo de producir efectos fisiológicos beneficiosos sobre los tejidos. Está indicada principalmente en lesiones musculares no agudas, como contracturas, sobrecargas musculares y procesos de rigidez articular, así como en determinadas patologías musculoesqueléticas de carácter crónico.

El calor produce vasodilatación local, aumenta el flujo sanguíneo, mejora la extensibilidad de los tejidos blandos y disminuye la rigidez muscular y articular. Además, favorece la relajación muscular, reduce la percepción del dolor y facilita la movilidad, por lo que suele utilizarse como tratamiento previo a la terapia manual, los ejercicios de estiramiento o la movilización.

La termoterapia puede aplicarse mediante **calor seco** (almohadillas térmicas, mantas eléctricas, infrarrojos o sacos de semillas) o **calor húmedo** (compresas calientes o hidroterapia). La elección del método dependerá del objetivo terapéutico, la disponibilidad del material y las características del paciente.

Como norma general, la aplicación de calor debe realizarse con temperaturas moderadas y durante un tiempo aproximado de **15 a 20 minutos**, evitando exposiciones prolongadas o temperaturas excesivas que puedan provocar quemaduras o lesiones cutáneas. Durante el tratamiento es recomendable supervisar periódicamente el estado de la piel y la percepción térmica del paciente.

Indicaciones

- Contracturas musculares.
- Sobrecargas musculares.
- Rigidez articular.
- Dolor musculoesquelético de origen mecánico.
- Procesos crónicos o fases de recuperación en las que no exista inflamación aguda.

Contraindicaciones y precauciones

La termoterapia **no debe aplicarse** en las siguientes situaciones:

- Lesiones agudas con inflamación o edema importante.
- Heridas abiertas o infecciones activas.
- Hemorragias o riesgo de sangrado.
- Alteraciones importantes de la sensibilidad.
- Insuficiencia vascular grave o trombosis.
- Tumores en la zona de tratamiento, salvo indicación médica específica.

El aumento del flujo sanguíneo producido por el calor puede incrementar la inflamación o el sangrado en lesiones agudas y retrasar la recuperación. Por este motivo, es fundamental valorar la fase de la lesión antes de indicar este tratamiento.

