

# Utilización del frío o calor



**LCDA. DIANA SAMANIEGO MOSQUERA**

Lcda. en Terapia Física y Rehabilitación  
Guayaquil, Clínica Kennedy Alborada  
Nivel 5, consultorio #509  
Teléfonos: (04) 2232400 - (04) 2646311

Desde siempre escuchamos que cuando alguna persona sufre de dolor "alguien" aconseja aplicar frío o calor, con la finalidad de disminuir la molestia, pero existen diferencias de: cómo, cuándo y por qué hacerlo?, ya que la mala aplicación del frío o calor puede empeorar la situación.

## ¿EN QUÉ SITUACIONES USAR FRÍO?

Ante un traumatismo reciente que puede ser de tipo articular (golpe, torcedura), que podría producirse en hombro, codo, tobillo, etc. o muscular (desgarro), es apropiado aplicar frío que puede ser en una bolsa con hielo sobre la zona a tratar durante 10 o 15 minutos de 4 a 5 veces al día, cubriendo previamente con una toalla fina que permita proteger la piel y evitar que se "queme". Debe hacerlo los 3 siguientes días de producida la lesión.

**¿Cómo actúa el frío?** Reduce la inflamación reciente como la que pueden provocar ciertas lesiones o traumatismos. Con el frío, los vasos sanguíneos se cierran y disminuyen los agentes que ocasionan la hinchazón y por lo tanto el dolor.

**Importante.-** siempre, en cualquier situación que se relacione con la salud, hay que consultar al médico, especialmente cuando sucede algo que pone en riesgo nuestro físico y por lo tanto nuestra salud.

## ¿EN QUÉ SITUACIONES USAR CALOR?

En los dolores crónicos (permanentes), que pueden ser por cervicales o lumbalgias, hernias



discales, etc. es ideal aplicar calor húmedo a través de una bolsa de agua caliente cuidando de tapanla bien, envolverla con una toalla húmeda, estas aplicaciones serán de diez a quince minutos.

## ¿Cómo actúa el calor?

Este ayuda a reducir la rigidez muscular y así poder recuperar la movilidad al dilatarse los vasos sanguíneos y permitir que la sangre circule mejor.

## Consejos:

Al usar frío o calor debemos mantener un control estricto sobre la aplicación, para evitar producirnos una quemadura. La aplicación del frío o calor no es un tratamiento definitivo por lo que si siente dolor en una parte de su cuerpo significa que algo no está funcionando bien.

**Acuda a su Médico, pues el alivio puede en ocasiones ser momentáneo.**

## TIPS

**Para aliviar el dolor de pies,** (fascitis plantar), producida generalmente por un espolón calcáneo. Es de mucho alivio dar masajes con hielo por 15 minutos, siendo una de las formas más adecuadas de la siguiente manera: ponga a congelar agua en una botella plástica de cola, póngase unas medias finas y comience a rotar la botella con sus pies de adelante hacia atrás y viceversa, esto le ayudará a disminuir la inflamación y por lo tanto el dolor.

**Para el alivio del dolor en las manos,** que es producido generalmente por la artrosis; ponga a hervir agua con una rama de manzanilla, luego deje enfriar un poco. En cuanto sea tolerable sumerja las manos y manténgalas durante diez minutos o hasta cuando el agua se enfríe totalmente y retírelas. Es aconsejable que lo realice por las noches o antes de dormir.

**En contracturas musculares** que pueden producirse por malas posturas como la tortícolis es de mucha ayuda cuando esté en la ducha se deje caer el chorro de agua caliente sobre la zona cervical ya que el calor producido ayudará a relajar los músculos de la zona, puede hacerlo por diez minutos.

**Baños de contraste:** Esta indicada para problemas de retorno venoso ideal para el tratamiento de la Neuropatía Diabética. En este tipo de aplicación se va a utilizar agua fría y caliente alternando las aplicaciones; por precaución es mejor que lo aprenda a realizar a través de su Fisioterapeuta.