

Cuando nos lesionamos o nos duele algo, siempre hay alguien que nos recomienda ponernos calor y de pronto aparece otra persona que te recomienda que te pongas frío; o decidimos ponernos calor porque no nos gusta el frío, o viceversa. ¿A quién hacemos caso? ¿Cómo sabemos si estamos haciendo lo correcto? Para poner fin a esta duda explicamos brevemente cuándo y cómo debemos aplicarlos.



¿Cuándo aplicar frío?

- * Se aplica en situaciones en las que la lesión acaba de producirse o durante la **fase inflamatoria**, es decir, como mucho durante los primeros tres días de una lesión.
- * El tiempo de aplicación será de aproximadamente **10 minutos**.

¿Cómo aplicar frío?

- * Meter varios cubitos de hielo en una toalla, unir los extremos y golpear la toalla para machacar el hielo. De este modo evitamos una posible quemadura por frío al tener la toalla y logramos que se adapte correctamente al lugar de una lesión, al contorno corporal. Si la lesión es reciente recomendamos tres aplicaciones de 10 minutos de frío. Entre las distintas aplicaciones deberán transcurrir al menos 2 horas.

¿En qué lesiones aplicar frío?

- * Sobrecargas, rotura de fibras, golpes, esguinces, luxaciones, fracturas, tendinitis,...
- * Durante los **tres primeros días**.

¿Cuándo no debo poner frío?

- * No poner frío después de tres días de realizar la lesión. De lo contrario retrasaremos el tiempo y la calidad de reparación del tejido.
- * No poner frío antes de hacer ejercicio ya que tiene un efecto sedante y la zona quedaría anestesiada, por lo que podríamos lesionarnos. Al mismo tiempo, esta disminución de temperatura hace que el tejido se vuelva menos elástico y pierda fuerza.
- * Si sufres de hipersensibilidad al frío debes utilizarlo, tampoco en casos de vasoespasmos, problemas circulatorios o problemas cardíacos graves diagnosticados.

Precauciones con frío:

- * Nunca uses directamente el hielo sobre la piel. Siempre utiliza una toalla o tela que se interponga entre el hielo y tu piel.
- * Nunca superes los 40 minutos de aplicación, ya que podríamos crear una parálisis por frío y quemaduras cutáneas.



¿Cuándo aplicar calor?

- * Siempre **después de la fase inflamatoria**, es decir, 3 días después de la lesión. El tiempo de aplicación será de aproximadamente **20 minutos**.
- * Al aplicar calor estamos produciendo un aumento de sangre en la zona, una disminución de la presión arterial y un efecto sedante debido a la relajación muscular y alivio de la fatiga muscular.

¿Cómo aplicar calor?

- * Existen diferentes métodos como mantas eléctricas, sacos de semillas, fangos, parafina, lámpara de infrarrojo, etc. No existe gran diferencia entre un método u otro ya que el calor que vamos a producir va a ser superficial, así que si en casa tienes un saco de semillas no te compres una manta eléctrica porque alguien te haya dicho que es mejor.

¿En qué lesiones aplicar calor?

- * Contracturas, lesiones por esfuerzo, mala postura, rigidez, antes de entrenar (para aumentar la flexibilidad y evitar lesiones).
- * **Después de los tres primeros días**

¿Cuándo no debo poner calor?

- * No poner calor con inflamación, es decir, si la zona está caliente, enrojecida e hinchada.
- * No poner calor durante los tres primeros días tras un golpe, esguince o fractura (ya que la inflamación está aún presente).
- * No poner calor en casos de anestesia o alteración de la sensibilidad (debemos tener especial cuidado por el riesgo de quemaduras).
- * No poner calor en caso de procesos infecciosos, cardiopatías descompensadas, ni en caso de alteraciones de la tensión arterial como hipotensión grave.

Precauciones con calor:

- * Debemos tener cuidado a la hora de aplicar el calor, ya que podemos quemar nuestra piel sin darnos cuenta.
- * Tenemos que notar calor intenso pero agradable y se recomienda revisar la zona al cabo de un tiempo para comprobar que no se ha producido ninguna quemadura.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Lope de Vega – Redvital Salud

