

Reumatología

EL FRÍO SUELE ALIVIAR MÁS AL MÚSCULO QUE EL CALOR

Cuando se tienen dolores musculares, ¿cómo se consigue más alivio, con frío o con calor?

David Martínez (Badajoz)



**DR. MIGUEL
ÁNGEL
CARACUEL**

Portavoz de la Sociedad Española de Reumatología

• **Identificar la causa del dolor es lo primero** que debemos hacer. Si el malestar es la consecuencia de una actividad física excesiva, es mejor aplicar frío. De hecho, está en pleno desarrollo la crioterapia, una técnica novedosa, segura y efectiva que expone al cuerpo a temperaturas de hasta -196° unos minutos. Se está utilizando en deportistas con resultados beneficiosos para la recuperación muscular; incentiva la circulación sanguínea y evita que ciertas lesiones puedan agravarse a corto plazo.

• **Cuando se tienen contracturas musculares**, como suele ocurrir en la zona cervical y la lumbar, el calor es lo más indicado por su efecto relajante. De todos modos, se recomienda aplicarlo no más de 15-20 minutos y, en cambio, repetirlo varias veces a lo largo del día. La mejor opción es recurrir al calor seco (con una esterilla o un saquito de semillas, por ejemplo).

• ¿Y para las articulaciones?

Igual que cuando hablábamos de los músculos, identificar el tipo de problema es fundamental. Sin embargo, en líneas generales lo más recomendable es aplicar frío, no más de 5-7 minutos, y repetirlo a lo largo del día. Es lo que te irá bien si tienes un brote de artrosis o artritis en rodillas, muñecas, pies...

• **En caso de un traumatismo en una articulación** (un golpe fuerte), es necesario aplicar frío lo más precozmente posible, al igual que en los procesos de inflamación de los tendones o de otras estructuras relacionadas con la articulación, sobre todo si aparecen de golpe y son de gran intensidad (agudos). De todos modos, algunos procesos más crónicos pueden beneficiarse de la aplicación de calor seco de forma temporal.

Hay que ser prudentes y no sobrepasar el tiempo de aplicación aconsejado



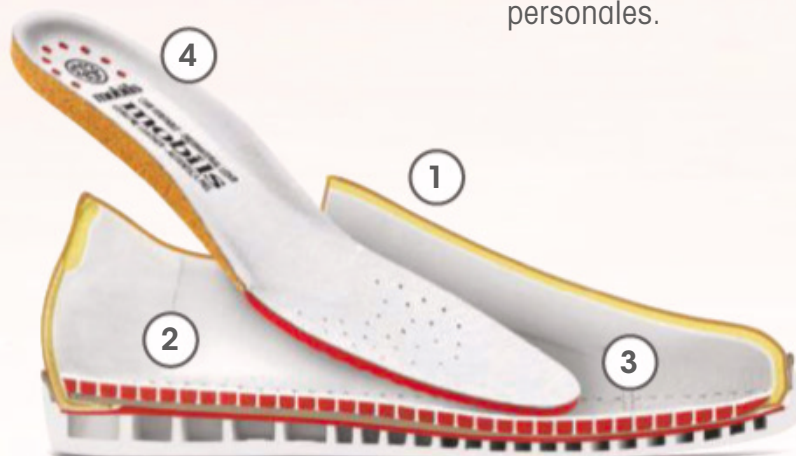
JODY
3 - 8 1/2

mobils ergonomic

LA SOLUCIÓN DEFINITIVA PARA
SUS PIES DELICADOS.
COMODIDAD ABSOLUTA.

4 PUNTOS DEL + CONFORT

- 1 ACOLCHADO INTEGRAL**
Protege contra los puntos de presión y rozaduras.
- 2 TECNOLOGÍA SOFT-AIR**
Para un suave caminar.
- 3 FORMA ERGONÓMICA**
Para máxima comodidad de uso.
- 4 PLANTILLA EXTRAÍBLE**
Reemplazable por plantillas ortopédicas personales.



Modelo ELORINE (sección transversal)

www.mobilsshoes.com