

EFECTOS DE CRIOTERAPIA EN LA ARTRITIS REUMATOIDE

A menudo hay prejuicios sobre los fines terapéuticos del frío, sin embargo, es demostrable la efectividad de la crioterapia de cuerpo entero contra la fatiga, la inflamación, los trastornos del sueño o los dolores crónicos.

En este documento se trata la crioterapia de cuerpo entero como tratamiento de artritis reumatoide, qué es y qué efectos positivos produce.

¿Qué es la artritis reumatoide?

Es una enfermedad autoinmune que aparece principalmente en las articulaciones (inflamación de la membrana que cubre la cápsula articular y destrucción de las estructuras de cartílago y hueso).

La artritis reumatoide es una enfermedad crónica progresiva cuya curación aún no es posible a pesar de los avances terapéuticos.

El objetivo de la crioterapia de cuerpo entero es conseguir una disminución en la intensidad de la enfermedad para detener o retrasar su progresión.

Dicha terapia debe entenderse en este contexto como una fisioterapia aditiva, que puede ayudar a lograr el objetivo del tratamiento si se aplica consecuentemente. No pretende sustituir otros tratamientos probados, aunque como han demostrado la experiencia y los estudios, permite reducir el consumo de medicamentos.



¿Qué es la crioterapia?

Es un tratamiento de exposición del cuerpo a muy bajas temperaturas (entre -110°C y -180°C) en un corto periodo de tiempo, habitualmente 3 minutos. Estas condiciones de frío extremo ayudan al cuerpo a liberar endorfinas y otras sustancias que inducen una respuesta corporal muy beneficiosa a tres niveles: sistema circulatorio, sistema muscular y sistema nervioso.

En contraste con las terapias locales, la crioterapia de cuerpo entero tiene la ventaja de influir simultáneamente en todas las articulaciones (rara vez la artritis reumatoide afecta sólo a una, por lo general se resienten varias).



¿Qué es una criosauna?

Es una cabina que permite, mediante el uso de nitrógeno líquido evaporado, bajar las temperaturas de manera rápida en un entorno controlado.



¿Es un tratamiento nuevo?

El crioterapia térmica, o aplicación del frío y calor en el cuerpo, se lleva utilizando desde la época de los egipcios para tratamientos de salud y bienestar, de hecho hay testimonios de su uso en muy diversas culturas a lo largo de la historia: baño turco, piscina fría tras la sauna, inmersión en agua helada, etc.

Por lo tanto, no es un tratamiento nuevo. Sin embargo, la tecnología actual permite alcanzar temperaturas imposibles hace años, potenciando los beneficios del crioterapia térmica de manera muy sustancial.

Una experiencia llena de sensaciones, con beneficios para nuestro organismo.

Cada sesión es muy rápida, cómoda... Y aunque parezca increíble por el frío extremo, ¡es una experiencia realmente placentera!

Y todo se debe a que se trata de frío seco, procedente del vapor de nitrógeno, que ayuda a liberar endorfinas y proporciona así una gran sensación bienestar durante la sesión y especialmente durante las horas posteriores.

Además, su utilización, favorece la reducción de la inflamación y el dolor y promueve la activación del sistema inmunológico.

Un excelente tratamiento integral, que aumenta el rendimiento muscular y ayuda a recuperar el cuerpo tras un ejercicio intenso.

Beneficios de la crioterapia de cuerpo entero en artritis reumatoide

En base a diversos estudios clínicos, puede afirmarse que la crioterapia de cuerpo entero permite obtener los siguientes progresos:

- Reducción del dolor
- Disminución de los signos de inflamación, como hinchazón y calor en la zona.
- Mejora la movilidad en las articulaciones.
- Reducción de los medicamentos (corticoides y otros antiinflamatorios).

¿Cuáles son las causas de los beneficios de la crioterapia?

1. El frío tiene efecto analgésico, principal responsable de la disminución del dolor conseguida con el tratamiento.
2. Aumenta el aporte sanguíneo a la zona y mediante diversos mecanismos favorece la disminución de la inflamación.
3. Produce una acción relajante que provoca una significativa reducción de las molestias y la fatiga muscular. Así, como una significativa mejora del comportamiento frente al sueño.

Para más información se recomienda consultar la web: www.wholebody-cryotherapy.com (información basada en el libro *"The power from the cold"* escrito por el Dr. Winfried Papenfuß).



¿Qué criosauna elegir?

Al igual que podemos adquirir bienes (vehículos, ordenadores, televisores, etc.) de muy distintas calidades, tecnologías y precios, existen en el mercado criosaunas de características muy distintas. Ingenieros, médicos, deportistas y esteticistas coinciden en reconocer a Cryosense como la

criosauna que está a la vanguardia de la tecnología, seguridad y diseño.

Algunas razones para elegir Cryosense:

- Cryosense es la única criosauna capaz de focalizar el frío a distintas alturas. Gracias a su sistema de conductos monitorizados el operador puede hacer que el frío salga por la parte superior, media o inferior. Un ciclista, por ejemplo, puede elegir una focalización inferior, mientras que un tenista puede elegir la superior y otra persona la distribución regular saliendo el frío por las tres alturas. De esta forma, el tratamiento aumenta su eficacia.



- Cryosense es la criosauna que mejor trata hombros y cervicales. Gracias a su collarín de seguridad se consigue que todo el cuerpo a excepción de la cabeza quede dentro de la cabina, tratando de manera adecuada hombros y cervicales.

- Cryosense es la única criosauna del mercado capaz de combinar, si así se decide, frío y calor. De esta forma, a las aplicaciones y ventajas de la crioterapia se añaden las del criocontraste térmico, mejorando las prestaciones y los resultados de la sesión y haciendo que el salto térmico entre calor y frío sea mayor.

- Cryosense es la criosauna más segura del mercado: incorpora una serie de dispositivos de protección que garantizan un uso plenamente seguro. El equipo está diseñado para que ante situaciones imprevistas, se pongan en marcha una serie de mecanismos que darán lugar a la parada ordenada y automática de la cabina, si no se produjesen las condiciones óptimas de funcionamiento. Entre los dispositivos más importantes cabe destacar sensores de nivel de oxígeno, collarín de seguridad, ajuste de altura del usuario, puerta de seguridad, además de diversos sistemas adaptados a la sala en la que se instala la cabina. De hecho, Cryosense es la primera criosauna certificada como segura por gasitas como Air Liquide.

la temperatura, etc. Toda una experiencia para los sentidos.

Para más información consulte www.cryosense.es



- Cryosense es la única criosauna que incorpora un sensor de oxígeno conectado al autómata de la propia máquina que avisa cuándo desciende el nivel de oxígeno de la sala, e incluso puede llegar a parar ordenadamente la máquina si éste bajara demasiado.

- El estilo de Cryosense es único: un exterior futurista realizado por el diseñador Francisco Podadera, un interior minimalista ejecutado con un cuero de la más alta calidad, una pantalla insertada en la cúpula con iconos, imágenes e información de la sesión, leds que cambian de color con