

EFECTOS DE CRIOTERAPIA EN LA ARTROSIS

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 artrosis, qué es y qué efectos positivos produce.

¿Qué es la artrosis?

Es una enfermedad reumática degenerativa de las articulaciones. Es muy común, especialmente en una edad avanzada.

Actualmente no es posible ofrecer un tratamiento basado en la causa propiamente dicha. Esto, lleva a que la crioterapia de cuerpo entero sea uno de los más empleados debido a su efecto a nivel sistémico.



¿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 todos los focos artrósicos (rara vez la artrosis afecta sólo a una articulación, 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 criocontraste térmico, 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 criocontraste térmico 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 artrosis

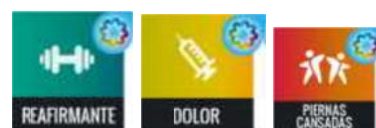
Según diversos estudios médicos la crioterapia de cuerpo entero puede aportar a los enfermos de artrosis los siguientes efectos positivos:

- Calma el dolor
- Reduce la inflamación
- Mejora la movilidad en las articulaciones

¿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.

Las sesiones de frío permiten combatir el dolor eficazmente abriendo el bloqueo provocado en las articulaciones. Las condiciones para continuar con una kinesioterapia pasiva y activa mejoran, aunque el paciente debe procurar que la ausencia de dolor lograda no le anime a realizar ejercicios que produzcan tensiones excesivas.



Por otra parte, es necesario un cierto grado de viscosidad del líquido sinovial para mantener el equilibrio metabólico del cartílago articular. En este sentido, la crioterapia de cuerpo entero presenta una ventaja en comparación con la aplicación local de frío convencional. La crioterapia es una terapia breve y solo toca tangencialmente o durante un corto tiempo las capas de tejido más profundas y el espacio interior de la articulación, así no afecta adversamente a las propiedades de fluidez del líquido sinovial.

Aunque siempre deba formar parte de un concepto terapéutico global puede considerarse con el médico reducir o suspender (temporalmente) el tratamiento medicamentoso si se obtienen éxitos terapéuticos con la crioterapia.



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.

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

Para más información consulte www.cryosense.es