

## EFFECTOS DE CRIOTERAPIA EN LA FIBROMIALGIA

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 Fibromialgia, qué es y qué efectos positivos produce.

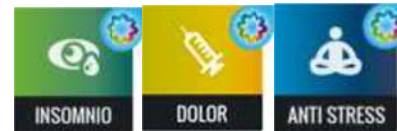
### ¿Qué es la fibromialgia?

Conjunto de síntomas relacionados con un tratamiento de gestión del estrés y de un dolor caracterizado por: un desarrollo crónico, intensidad variable distribuido por todo el cuerpo y variedad de trastornos vegetativos, funcionales y mentales.



### ¿Cuáles son sus síntomas?

- Dolor generalizado de más de 3 meses de duración.
- Aparición de fatiga rápida.
- Trastornos del sueño.
- Dolor de cabeza.
- Estado de ánimo depresivo y aparición de ansiedad ocasionales.
- Intolerancia al estrés.



¿Cómo puede tratarse un conjunto de síntomas tan extenso? Parece lógico plantearse que la forma más efectiva de paliar estos síntomas sea mediante la búsqueda de un tratamiento que pueda tratar diferentes partes del cuerpo a la vez, es decir, el cuerpo entero.

Mediante un pequeño análisis de los efectos de la crioterapia de cuerpo entero (WBC), se puede observar que todos los síntomas de la fibromialgia se encuentran entre ellos. Pero...

### ¿Qué es la crioterapia?

Es un tratamiento de exposición del cuerpo a muy bajas temperaturas (entre  $-110^{\circ}\text{C}$  y  $-180^{\circ}\text{C}$ ) 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.

### ¿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.

## Beneficios de la crioterapia de cuerpo entero en la fibromialgia

- Calma el dolor
- Reduce la inflamación
- Mejora el estrés, la ansiedad y la depresión.
- Ayuda a combatir la fatiga
- Mejora la conciliación del sueño.
- Libera endorfinas
- Aumenta la energía

## 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.



## ¿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.

## ¿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](http://www.cryosense.es)