Frio o Calor?



A veces parece que ni los médicos se ponen de acuerdo en qué es mejor cuando se tiene que tratar una torcedura o una inflamación: ¿calor o frío? Pero hay algunas certezas al respecto...

Cuando realizamos un ejercicio, practicamos un deporte o simplemente hacemos algún movimiento físico simplemente por el placer de hacerlo, el riesgo de sufrir una lesión está siempre presente. Normalmente, lo más común, es sufrir una torcedura.
Y la primer reacción, para la mitad de nosotros, cuando nos sucede uno de estos accidentes es correr a la heladera y sacar la bolsa de hielo. O, en el caso de la otra mitad de la humanidad, empezar a calentar el agua para entibiar la zona afectada.
Normalmente, sin embargo, la utilización de uno u otro método no sigue un patrón lógico, no hay un motivo que nos indique para qué estamos calentando o enfriando la lesión, sino que lo hacemos por simple costumbre, porque alguna vez nuestro medico nos recomendó el hielo o porque nuestra abuela siempre nos dijo que cuando nos duele algo lo mejor es utilizar el calor.
Todos podemos confundirnos y hacer una utilización inadecuada de estas dos herramientas. Son las más comunes y las que todos pensamos que no pueden hacernos mal o afectarnos negativamente de ninguna forma. Pero es mejor saber lo que estamos haciendo, entender en qué casos es mejor utilizar el frío y en cuáles lo adecuado es el calor.
Porque, muchas veces, utilizar calor en un tobillo lesionado puede dar como resultado una hinchazón mucho mayor a la mañana siguiente y viceversa. Todo debe ser utilizado de la forma adecuada, en el momento y sobre las zonas adecuadas.

Y esto es lo que trataremos de explicar con claridad en este articulo. No será necesario tener conocimientos médicos, ya que es una simple guía para saber cuándo utilizar el poder del calor o el del frío. Pero, aunque sea simple y concisa, eso no quiere decir que no nos será útil para no volver a empeorar una lesión por aplicar la temperatura inadecuada.

Hielo :

Para empezar, empezaremos hablando un poco del hielo, ya que es al que le hemos encontrado mayor utilidad.

1) El hielo es excelente cuando la lesión se acaba de producir, normalmente en las primeras veinticuatro horas. Esto no es limitante, es decir, puede ser que el hielo tenga que ser aplicado durante más tiempo, aunque nunca por más de cuarenta y ocho horas.
2) En general, se puede decir que el hielo se puede utilizar tanto para lesiones de tipo muscular como de articulaciones. También es aplicable sobre los tendones.
3) Más allá de esto, el hielo es una apuesta segura cuando estamos hablando de lesiones articulares, en especial de tobillos, hombros, codos, etc. Es muy útil en el caso de esguinces y torceduras.
4) Sirve para controlar la inflamación.
5) ¿Cómo trabaja el hielo sobre la herida? Lo que hace el frío es reducir la llegada de sangre a la lesión, ya que es un constrictor de los vasos sanguíneos que se encuentran cerca de las capas superiores de la piel o en esta. Esto ayuda a detener o, por lo menos, hacer más lento, el proceso inflamatorio y, especialmente, la formación de líquido en la zona lesionada.
6) ¿Cómo aplicar el frío? Para empezar, algo básico es que nunca debemos aplicar el hielo directamente sobre la piel. Siempre debe haber algún tipo de cubierta protectora, ya sea una toalla, una bolsa o una bolsa de hielo. El hielo, cuando es aplicado directamente sobre la piel, y más aun cuando se trata de piel que está especialmente sensibilizada por los perjuicios recibidos por la lesión, daña la piel, causa lo que normalmente se conoce como “quemar” la piel. Debemos tener cuidado y controlar la aplicación para que no haya este tipo de daños. Cada tanto levantaremos la aplicación, para ver que la piel no este recibiendo demasiado frío. No mantendremos la aplicación por demasiado tiempo sin mover. Este es el mejor método, porque el hielo fresco utilizado de esta forma es el que tiene mayor poder desinflamatorio.
Otro método posible a utilizar es llenar un vaso de vidrio o una taza de agua y ponerla a congelarse en el freezer. Una vez congelado, lo sacamos y aplicamos el vaso sobre la piel, moviéndolo constantemente, sobre y alrededor del área afectada.
Calor :

Cuando hablamos de calor, por supuesto, no nos referimos a aplicar directamente fuego sobre la herida. Comentaremos cómo hacerlo correctamente un poco más adelante.

1) El calor es especialmente útil para ser aplicado para calmar músculos doloridos, para tirones, espasmos, antes de ejercitar, para preparar los músculos, y también antes de realizar ejercicios de tipo kinesiólogos, cuando nos estemos recuperando de una lesión y tengamos que hacer estiramientos en los músculos.

2) También antes de sesiones de masajes o tratamientos alternativos a la medicina convencional, como pueden ser tratamientos quiroprácticos.
3) El calor se utiliza luego de pasadas las veinticuatro o cuarenta y ocho horas, cuando ya el frío no nos resulta apropiado para el tratamiento de la lesión.
4) El calor es más una parte de un tratamiento que un tratamiento en si mismo (también pasa con el frío, pero la diferencia es que el hielo puede ser la única parte de un tratamiento en un momento determinado, mientras que el calor es simplemente una preliminar para el verdadero tratamiento).
5) ¿Cómo aplicar el calor? Lo mejor es aplicar calor sobre la zona afectada, suavemente. Si podemos aplicar calor húmedo, mucho mejor, por ser más efectivo y menos riesgoso. En general, las aplicaciones serán de entre cinco y diez minutos. Al igual que con el frío, debemos mantener un control estricto sobre la aplicación, para evitar producirnos una quemadura, en este caso por calor. Hay que utilizar una cobertura entre la piel y la fuente de calor, como ser una bolsa o una toalla. Salvo que podamos utilizar, como fuente de calor, una lámpara de calor, como las que suelen utilizar los kinesiólogos.

Frío y calor:

Finalmente, hay algunos casos en los que podemos aplicar tanto frío como calor indistintamente. Los efectos no serán exactamente los mismos, pero los dos serán útiles. Es el caso de las lesiones crónicas.
El calor se aplica antes de la ejercitación, para mejorar la circulación, aumentando la temperatura. Esto ayuda a los músculos, a los tendones y a las articulaciones a tener mayor libertad de movimientos y a doblarse con más facilidad.
Luego de la sesión de ejercicios se puede aplicar hielo, para evitar los efectos inflamatorios de la hinchazón de los músculos y tendones trabajados, sobre la zona afectada por una lesión crónica. Si no tratamos de evitarlo, la inflamación puede mantenerse durante mucho tiempo, y quienes sufren de una lesión crónica saben cuanto puede doler esto.
Una buena forma de volver una lesión común en crónica es no darle tiempo de curarse correctamente. El hielo luego de la ejercitación puede ayudar a solucionar más rápidamente el problema, con lo cual hay menos riesgo de que, por impaciencia, nos hagamos un daño permanente.

Consejos

Como siempre, en cualquier situación que se relacione con la salud, hay que consultar al medico cuando algo sucede que pone en riesgo una parte de nuestro físico. Aún una llamada telefónica puede ser suficiente para que el medico nos aconseje un curso de acción con respecto a una torcedura o un tirón. Seguramente lo querrá ver, pero si no podemos acercarnos a él en el momento, el llamado puede ayudarnos a nos desperdiciar tiempo que podríamos estar usando para acelerar nuestra recuperación.
Y, una vez más, recomendamos tener cuidado cuando aplicamos el hielo o el calor. Nunca se tiene demasiado cuidado. No debemos dejar demasiado tiempo la aplicación y

debemos tener mucho cuidado de no dañar más la piel de lo que ya la ha dañado la lesión.

por Alejandro Luis Trionfini

FÚTBOL
Paso a Paso