No son pocas las personas que se preguntan el porqué de la aplicación de frío o hielo tras traumatismos o lesiones agudas, y la efectividad que tiene la aplicación del mismo en la reducción de la conocida hinchazón e inflamación. Pero a veces surgen dudas en cuanto a la aplicación del mismo. Es por ello que te explicamos en éste artículo todo sobre el criomasaje, sus beneficios y sus aplicaciones.

**¿Qué es el criomasaje?**

El criomasaje es la combinación del masaje con la aplicación de frío local por medio de hielo u otro agente con capacidad de conservar una temperatura fría. Este masaje se lleva a cabo sobre la masa muscular de forma lenta y paralela a las fibras con el fin de conseguir un efecto sedante y relajante.

Es por eso que se aplica con mayor frecuencia en el ámbito deportivo; sobre todo tras la competición. Aunque dados los múltiples efectos curativos que posee, también se emplea en la clínica con fines terapéuticos ante la existencia de una lesión o daño corporal.

**Efectos del criomasaje sobre el organismo**

Son varios efectos que suceden en el cuerpo durante el criomasaje, y es de vital importancia entenderlos para poder tener éxito en todas las aplicaciones.

**Uso del hielo. Consejos básicos sobre su utilización en lesiones.**

En el siguiente video te explicamos todos los efectos del frío y las técnicas de aplicación que existen, de manera que entiendas un poco mejor cómo utilizarlo y para qué.

En resumen, los efectos de la utilización del frío son los siguientes:

**Disminución de la temperatura en los tejidos**

La disminución de la temperatura se produce tanto a nivel superficial como profunda, aunque tarda más en descender a nivel profundo. La disminución de la temperatura es indispensable para que se produzcan los siguientes efectos del frío.

**Efecto sobre la circulación**

Con la disminución de la temperatura y durante los primeros minutos de la aplicación del frío los vasos sanguíneos disminuyen su diámetro, disminuyendo a su vez el flujo sanguíneo. A esto le llamamos efecto vasoconstrictor.

Si se prolonga la aplicación del frío por 20 o 40 minutos se va a producir el efecto contrario: habrá un aumento del diámetro de los vasos sanguíneos, muy pequeño, pero suficiente como para aumentar el flujo sanguíneo. A esto le llamamos vasodilatación, y es un efecto de protección del organismo para contrarrestar un poco los efectos del frío.

**Disminución del metabolismo**

Disminuye el aporte sanguíneo a los tejidos, y con él disminuye a su vez la llegada de nutrientes y células necesarios para la regeneración tisular.

**Efecto analgésico**

Se obtiene la disminución del dolor a los 10- 15 minutos de aplicación del masaje con hielo y dura entre 30 minutos a 3 horas. Este efecto se produce por un adormecimiento en los nociceptores (receptores del dolor).

**Efecto sobre la inflamación**

El frío, al producir la vasoconstricción da lugar a un aporte deficitario de sustancias inflamatorias en la zona lesionada.

**Efecto sobre la rigidez de los tejidos y articulaciones**

El líquido sinovial articular se vuelve más viscoso al disminuir su temperatura; lo que hace que la articulación se comporte de forma más rígida ante el movimiento. Algo similar ocurre con las células del tejido muscular, el cual pierde la capacidad de contracción que posee en condiciones ambientales normales; es menos elástico. Por eso el criomasaje se aplica siempre tras la competición deportiva y nunca antes de la misma.

**Uso del hielo. Consejos básicos sobre su utilización en lesiones.**

El uso del hielo es muy bajo, mucho menos de lo que se debería de emplear. Pero la razón por la que no se emplea es la falta de conocimiento de todos los efectos que produce en el organismo y sus beneficios. En éste video te explicamos todos sus efectos y virtudes y las formas de aplicación.

**Factores a tener en cuenta durante el criomasaje**

El lograr un mayor o menor efecto con la aplicación de frío sobre los tejidos dependerá de una serie de factores como son:

* Tiempo de aplicación del frío y ritmo del masaje. No es lo mismo llevar un ritmo rápido de masaje que no deje actuar al hielo, que la aplicación de este de forma lenta y mantenida.
* Temperatura previa del tejido en el cual se va a llevar a cabo el criomasaje. Si la aplicación de la técnica se realiza inmediatamente después de finalizar la actividad deportiva, esta requerirá de un tiempo mayor para lograr el efecto deseado; pues nos encontraremos unos tejidos con una temperatura bastante elevada.
* Del tipo de tejido sobre el cual se va a aplicar. Si se trata de tejidos más grasos, se conseguirá el efecto con un menor tiempo de aplicación. Pues el contenido en agua que poseen este tipo de tejidos facilita la conducción del frío, acelerando así la transmisión del mismo a zonas adyacentes y logrando un mayor efecto antiinflamatorio y relajante.

**Formas de aplicación del criomasaje**

Existen 2 formas de aplicar el criomasaje:

* Forma húmeda: con la aplicación de una bolsa de hielo picado, cubito de hielo o polo de hielo.
* Forma seca: mediante la interposición de un paño o una toalla entre la piel y el agente frío.

**Indicaciones de aplicación del criomasaje**

Dados sus efectos sobre la inflamación, el dolor y el metabolismo; se puede aplicar en lesiones tales como:

* Tendinitis Aquilea o de la musculatura epicondilea (músculos extensores de la muñeca).
* Roturas musculares o sobrecargas.
* Edemas postraumáticos, ya que facilita su reabsorción por la vasoconstricción que sufren los vasos linfáticos al aplicarlo.
* Contusiones
* Mialgias
* Contracturas musculares
* Esguinces
* Inflamaciones articulares
* Bursitis
* Fascitis

**Tratamiento para un esguince o torcedura de tobillo nivel Inicial**

En este video te mostramos la fase inicial del tratamiento para un esguince de tobillo, en donde mencionamos la importancia de la aplicación de la crioterapia o frío durante las primeras 72 horas.

**Precauciones en la aplicación del criomasaje**

El criomasaje debe de aplicarse bajo ciertas condiciones para que sea completamente exitoso:

* No aplicar la técnica antes de la actividad física. Pues como ya hemos comentado, este reduce la contractibilidad muscular y aumente la rigidez articular.
* No aplicar sobre un área pequeña durante más de una hora, pues se pueden producir quemaduras.

Está totalmente prohibida la aplicación del criomasaje a personas con:

* Parálisis o que padezcan enfermedades coronarias.
* Patologías circulatorias como puede ser el síndrome de Raynaud o vasoespasmo.
* Hipersensibilidad o alergia al frío.
* Problemas cardiacos.
* Alteraciones de la circulación local.

**​​Otras formas de aplicación del hielo además del criomasaje**

* Cold-Packs: Están formados por una sustancia química capaz de mantenerse en estado muy frío durante un tiempo prolongado fuera del congelador. Son mucho más eficientes que el hielo en cuanto a retención del frío (ver imagen de abajo). Se pueden utilizar varias veces. Y siempre se recomienda no aplicarlos directamente sobre la piel por el efecto quemante del hielo.



* Sprays fríos: Contienen sustancias químicas que al contacto con la piel generan un efecto frío similar al hielo. Se emplean sobretodo en quemaduras y en el ámbito deportivo.
* Criocinesiterapia: es la aplicación alternada de frío durante el ejercicio físico.
* Crioestiramiento: es la aplicación alternada de frío con estiramiento.

**​​Crioterapia y deporte: beneficios de su uso**

Luego de una actividad física intensa, donde la demanda metabólica ha sido muy grande y se han generado microlesiones en los tejidos el uso del hielo es perfecto. Nos permite recuperarnos y adaptarnos mejor a la actividad intensa.

**Crioterapia después del deporte con carácter preventivo.**

La crioterapia o uso de hielo es una de las herramientas de la fisioterapia para el tratamiento de lesiones y para mejorar su posterior recuperación. Aquí te enseñamos sus utilidades con carácter preventivo en forma de inmersiones en agua helada tras el ejercicio físico o práctica deportiva.

**Conclusión**

El criomasaje es la combinación de un masaje con la aplicación de frío local, esta técnica busca un efecto sedante y relajante. Es una técnica muy usada en el área deportiva y también para fines terapéuticos (cuando hay una lesión o daño local). Los efectos beneficiosos del criomasaje son: disminución de la temperatura en los tejidos, efecto de vasoconstricción y vasodilatación de los vasos sanguíneos, efecto analgésico, disminuye la inflamación, entre otros. La técnica se puede aplicar de dos formas: húmeda o seca.

Debemos tomar en cuenta que esta técnica no se debe aplicar antes de realizar alguna actividad física porqué reduce la capacidad contráctil del músculo, y tampoco se puede aplicar durante más de una hora porqué puede producir quemaduras. Además, hay que recordar cuáles sus contraindicaciones absolutas, entre ellas están: patologías circulatorias, hipersensibilidad, enfermedades coronarias y alteraciones de la circulación local.

Existen otras formas de aplicación de hielo: cold-packs, sprays fríos, criocinesiterapia, crioestiramiento, entre otras.