Dra. Del Barrio

Contrastes frío - calor

¿QUÉ SON?

La terapia de contraste o "baños de contraste" consiste en alternar el frío y el calor en ciclos, buscando así efecto de "bomba vascular", es decir, alternar la vasodilatación con la vasoconstricción de los vasos.

El objetivo sería favorecer el retorno venoso y linfático y, de este modo, reducir la rigidez, mejorar la circulación y favorecer la correcta recuperación tras el ejercicio o sobrecarga.

CUÁNDO SÍ SE PUEDE USAR	CUANDO NO USAR
Tras la fase inflamatoria aguda de una lesión. Por ejemplo: en esguinces cuando ya no hay inflamación activa (no está rojo ni caliente)	Inflamación aguda (primeras 24-72h). No aplicar si vemos extremidad roja o caliente
En recuperación tras ejercicio intenso, sobrecarga muscular o fatiga	Problemas circulatorios o vasculares como trombosis o insuficiencia venosa grave
En musculatura o extremidades cuando no hay inflamación aguda para producir mejora de flexibilidad y movilidad	Heridas abiertas o infecciones cutáneas