

Crioterapia

# Rehabilitación en frío

Este método se fundamenta en la utilización del frío o las bajas temperaturas para tratar varias enfermedades, así como proporcionar sensación de bienestar al paciente



EN ESTA NOVEDOSA TERAPIA SE EXPONE AL CUERPO A TEMPERATURAS ENTRE  $-100^{\circ}\text{C}$  A  $-160^{\circ}\text{C}$  EN UNA CABINA CON NITRÓGENO GASEOSO.

Por Leonor Gutiérrez

No es cuestión de moda, la crioterapia de cuerpo entero es una solución alternativa para aliviar dolores e inflamaciones provocadas por enfermedades como artritis reumatoide, fibromialgia, esclerosis múltiple, osteoartritis, síndrome de la espina dorsal, espasmos musculares, fatiga central y desórdenes del sueño, entre otros.

Además es un excelente método para tratar el sobrepeso u obesidad, así como un apoyo en el mejoramiento del estado de ánimo de personas que padecen depresión y ansiedad.

Néstor A. Leal, gerente de operaciones del estudio Boreálica y Coach de Estilo de Vida Holístico, menciona que este tratamiento fue desarrollado en 1978 en Japón por el Dr. Yamaguchi, y perfeccionado en Alemania y Polonia, con excelentes

resultados en el campo de la medicina, estética y el deporte.

"Fue diseñado con la idea de reducir inflamación por artritis reumatoide sin necesidad de tomar antiinflamatorios, que tienen un poco de toxicidad para el hígado, entonces se buscaba algo más natural para el cuerpo", dice.

La crioterapia consiste en exponer al cuerpo a temperaturas muy bajas, que van entre  $-100^{\circ}\text{C}$  a  $-160^{\circ}\text{C}$  en una cabina con nitrógeno gaseoso, en donde la persona ingresa de pie y con la cabeza al descubierto, recibiendo los beneficios.

Para esto, recomienda exponer la mayor cantidad de piel a la nube de nitrógeno usando traje de baño, vestimenta deportiva cómoda o simplemente ropa interior. Es un tratamiento que lleva dos años aplicándose en la entidad.

EL TRATAMIENTO TAMBIÉN  
PROPORCIONA UN GRAN  
ALIVIO A LAS PERSONAS  
QUE PRESENTAN  
PROBLEMAS DE ANSIEDAD  
Y DEPRESIÓN

### Bienestar

- En 1978 se desarrolló esta terapia por el Dr. Yamaguchi, y no provoca hipotermia.
- Al término de la sesión se ofrece una bebida caliente para favorecer la vasodilatación.
- Dado que el cuerpo secreta endorfinas, la persona termina en estado de placidez, oxigenado y energético.
- Boreálica es el primer estudio de crioterapia de cuerpo entero en Monterrey.



ENTRE LOS MÚLTIPLES BENEFICIOS QUE APORTA LA CRIOTERAPIA SE ENCUENTRA LA DESINFLAMACIÓN DE ARTICULACIONES.

"La primera cabina se instaló en el Departamento de Medicina del Deporte de la UANL y está a cargo del Dr. Oscar Salas Fraire, quien ha utilizado con mucho éxito este método en pacientes de la universidad. Nosotros, en Boreálica, somos el primer estudio abierto al público en general", señala.

Durante la sesión, que dura tres minutos, la circulación sanguínea ocurre en los órganos interiores generando calor y estimulando procesos regenerativos y protectores para todo el cuerpo.

"Para entrar a la cabina, ofrecemos unas botas y guantes para proteger las extremidades como son los pies y manos, que son las más sensibles al frío".

Aunque es un tratamiento que se originó para aliviar principalmente la artritis reumatoide, investigaciones científicas han documentado que también es idóneo para ayudar al estado físico del deportista, ya que reduce la inflamación, se recupera de lesiones y mejora su desempeño.

### CONSERVA LA FIGURA

Mientras en el campo de la estética, se descubrió que sometiendo a esta terapia la gente perdía peso, entre cinco a siete kilos al mes, dependiendo del estilo de vida que llevara. Es ideal como apoyo en tratamiento de sobrepeso y obesidad, "durante una sesión se estima que se pierde entre 400 a 600 kilocalorías".

También funciona como proceso

alternativo para tratar várices y celulitis, mejorar la circulación sanguínea y estimular la producción de colágeno, lo que ayuda a que la piel esté más tonificada.

Aunado a ello, en procedimientos de osteoartritis, fibromialgia, dolores crónicos, soriasis, fatiga central, insomnio, osteopatías y tendopatías, esclerosis múltiples, así como en la reducción de ansiedad y depresión.

"¿Cada cuándo debe tomarse crioterapia? Depende del beneficio

EN LAS SESIONES  
LA CIRCULACIÓN  
SANGUÍNEA  
GENERA CALOR Y  
ESTIMULA PROCESOS  
REGENERATIVOS

que se esté buscando. Para mantenimiento, una sesión cada 15 días. Para las personas que sufren de artritis, una vez por semana; quienes padezcan de fibromialgia, obesidad y sobrepeso, tomar una serie de cinco sesiones, distribuidas de la siguiente manera: una diaria y después cada tercer día. En un lapso de 10 a 15 sesiones se ven muy buenos resultados", comenta Néstor A. Leal.

A partir de los 10 años de edad son candidatos a la crioterapia de cuerpo entero, siempre y cuando no padezcan problemas del corazón, pulmonares, infarto cerebral agudo o reciente, hipertensiones, trombosis venosa profunda, fiebre, anemia, enfermedades agudas de riñones o del sistema urinario, infecciones, tumores malignos, intolerancia al frío y embarazo **ST**



Imágenes: Cortesi Boredica y Thinkstock