



¿CÓMO FUNCIONA LA CRIOTERAPIA DE CUERPO ENTERO?

La persona es ubicada dentro de una cabina criogénica, donde por un periodo de 1 a 3 minutos es cubierta hasta la altura de los hombros con una nube de gas nitrógeno (-100°C a -160°C), lo cual provoca un rápido descenso de la temperatura externa del cuerpo mientras la temperatura interna se mantiene invariable. El nitrógeno no representa un riesgo para el ser humano ya que no es flamable ni tóxico.

EL DATO

LA CRIOTERAPIA SE REALIZA en una cabina de Crio-B, que es de tecnología y concepto mexicano con un costo aproximado a los 60 mil dólares.

José Luis Garza/ **Monterrey**

La tecnología avanza a pasos agigantados, y con ella surgen nuevas herramientas y métodos encaminados a la preservación de la salud, la mejora de lesiones y combatir el dolor. Una de esas innovaciones es la crioterapia, la cual poco a poco está tomando fuerza en Monterrey.

Se define como "uso terapéutico del frío", inicialmente fue utilizado en deportistas de alto rendimiento para la recuperación de sus lesiones, pero que hoy en día, según explica el doctor Oscar Salas Fraire, Jefe del departamento de Medicina del Deporte de la UANL, se está abriendo para pacientes en general por los rápidos beneficios que se obtienen.

"Es una cabina de crioterapia a base de nitrógeno líquido que al contacto con el medio ambiente se vuelve un gas, ese gas baja la temperatura de la cabina a una temperatura extrema, en nuestro caso, en los tratamientos, la usamos en 160 grados bajo cero", explicó el doctor Salas.

"Mejora en mucho las lesiones, deprime las sustancias inflamatorias y aumenta las antiinflamatorias, en el cual el paciente se somete a una sesión de 3 minutos, futbolistas de Tigres como Lucas Lobos, Marco Ruben, Ivan Estrada, Hugo Ayala, así como jugadores de Sultanes así como de Fuerza Regia han sido sometidos a este tratamiento", destacó.

Para demostrarnos el proceso, el doctor Salas nos permitió acompañarlo en una sesión donde la paciente Marlene Silva, quien se recupera de una lesión crónica e inflamación en la rodilla, fue sometida a la crioterapia.

"Tengo un fuerte dolor en la rodilla, batallo para caminar y pisar firme; espero que pueda mejorar", dijo Marlene previo a su ingreso a la cabina de Crio-B.

Crioterapia Toma fuerza en Monterrey

Con este tratamiento de uso terapéutico en frío, los deportistas y cualquier persona pueden mejorar mucho las lesiones; deprime las sustancias inflamatorias y aumenta las antiinflamatorias. Jugadores de Tigres, Sultanes así como de Fuerza Regia han sido sometidos al proceso

¿EN QUÉ AYUDA LA CABINA?

Las cabinas de Crioterapia de Cuerpo Entero ayudan a generar de manera rápida, natural y placentera, salud, bienestar y una mejor calidad de vida. De la misma manera ayudan a eliminar el dolor, la recuperación de lesiones, disminuir los niveles de estrés, incrementar el performance deportivo, retrasar el proceso de envejecimiento, fortalecer el sistema inmunológico y mejorar el aspecto físico. Todo esto rodeado de una experiencia única -160°C.



Marco Ruben también usó la cabina de crioterapia con la finalidad de recuperarse de un golpe en el muslo derecho.

Mientras la paciente se preparaba para ingresar a la cabina, el doctor Salas explicó los beneficios que deben notarse después de un tiempo determinado.

"El principal beneficio es la disminución del dolor, ahorita que salga veremos cómo se siente, pero de antemano el efecto es inmediato en un porcentaje de

160 GRADOS

Bajo cero es la temperatura ideal en la crioterapia.

700 PESOS

Es el costo que tiene cada sesión de 3 minutos.

FOTOS: JORGE LOPEZ

apia... erza errey



igo Ayala en el tratamiento de ioterapia.

QUE TRATA
Estudios que se realizan para determina-
 s lesiones:
 umbalgia aguda
 umbalgia crónica
 jugadores Sub-20 para efecto en
 entrenamiento
 n el aspecto metabólico (obesidad)
 IENTE: <http://www.cryob.com>

5 a 20 por ciento", dijo.
 Cumplido el tiempo reglamen-
 rio cuestionamos a la paciente
 hubo cambios.
 "Pues me sentí más ligera y sí
 ajo el dolor, al menos en inten-
 dad", mencionó.
 En resumen, los beneficios
 e la crioterapia son: calma el
 olor, mejora la circulación,
 fortalece los vasos sanguíneos,
 isminuye el tiempo de recu-
 eración tras una enfermedad
 una intervención quirúrgica,
 bera endorfinas, quita el estrés,
 xigena las células, mejora la
 alidad y los trastornos de la
 piel, elimina toxinas, quema
 calorías, mejora los trastornos
 el sueño, aumenta la energía
 regula el organismo en todos
 os niveles.
 Obviamente para poder some-
 rse a la crioterapia es necesario
 er valorado antes por el médico,
 ues en casos de embarazo,
 acientes con alteraciones vas-
 culares, insuficiencia arterial
 cardiopáticas, y pacientes en
 ratamiento oncológico o que
 adecen algún tipo de cáncer,
 o es aconsejable. LA

SUSCRÍBETE DESDE \$0 ⁽¹⁾
 EN 1 EQUIPO CON TARIETA DE CREDITO

PAQUETES DESDE \$219 ⁽²⁾
 AL MES

DISFRUTA
LAS ELIMINATORIAS COMPLETAS DE LA UEFA RUMBO A LA EUROCOPA 2016
 268 PARTIDOS EN EXCLUSIVA Y EN ALTA DEFINICIÓN TOTAL*

EUROPEAN QUALIFIERS
 Del 7 de septiembre de 2014
 al 13 de octubre de 2015

APENAS VIVE
EL FUTBOL TOTAL
 SOLO POR
SKY

FUTBOL INGLÉS

- Barclays Premier League
- FA Cup
- Capital One Cup
- SKY BET Championship

FUTBOL ESPAÑOL

- Liga BBVA
- Copa del Rey
- Liga Adelante

FUTBOL MEXICANO

- Liga Bancomer MX
- Liga de Ascenso MX
- Copa MX

NADIE TIENE MÁS Y MEJOR FUTBOL QUE SKY... ¡NADIE!
 Si aún no eres suscriptor de SKY ¿Qué esperas? ¡Suscríbete ya!

PREGUNTA A TU ASESOR SKY

www.sky.com.mx

SKY VIDEOTAM
8359-3033
 01 800 500 9225

Megavisión
 Tel. 8335-3584

Sky
 El Carmen N.L.
 Tel. 2050 2440

Quirino SKY
 Cadereyta
 Tel. (82) 8688 0527

SKY Apodaca
 Tel. 1774 2891

Instalación
 Inmediata
 Tel. 4040 1042

SKY PAM
 Tel. 1164 0207

Centro de Soluciones
 Cadereyta - China
 Tel. 8031 3966

SKY Escobedo
 Tel. 1296 0614

Servicios
 Satelitales
 Tel. 4774 0000

Visítanos en PLAZA FIESTA SAN AGUSTÍN. PLAZA VALLE ORIENTE. PLAZA CUMBRES. PLAZA REAL. SORIANA LA FE. SORIANA SENDERO. SENDERO LINCOLN. SORIANA STA. MARÍA. SORIANA CADEREYTA.

(1) Precio de suscripción de \$0 para 1 equipo con cargo automático mensual a tarjeta de crédito, vigente del 1 de septiembre al 31 de octubre de 2014, no aplica para SKY ACCESS ni WTV. (2) Precio registrado ante el Instituto Federal de Telecomunicaciones, mismo que puede ser consultado en la página web: www.iftt.org.mx. (3) La funcionalidad de Alta Definición, disponible para equipos SKYHD y SKY+HD a partir de FURN. Para más detalles, términos y condiciones de suscripción, de funcionalidad Alta Definición y de los eventos deportivos, visite la página web: www.sky.com.mx, con tu Asesor SKY o llámalo al 800 500 9225 desde el D.F. y al 01 800 500 9225 desde cualquier parte del país. Información de los eventos sujeta a cambios de programación y en la organización, en su caso, estos cambios no dependerán de la responsabilidad de SKY sino del proveedor y/o del organizador de los eventos.