

Tres formas de aplicar la terapia frío-calor:

- **Terapia con frío:** envolver en una toalla fina la bolsa de gel previamente metida varias horas en el congelador. **Aplicar en la zona dolorida durante 15 minutos.** Esto debe hacerse tan pronto como empiece a notarse el dolor. Usar la terapia de frío cuantas veces sea necesario a lo largo del día. La terapia con frío produce vasoconstricción **reduciendo la inflamación** y provocando analgesia, la cual **disminuye el dolor.** Tonifica los músculos debilitados

- **Terapia con calor:** envolver en una toalla fina la bolsa de gel previamente calentada al baño maría o al microondas (sumergida en agua). Aplicar en la zona dolorida **un máximo de 10 minutos.** Esto ayudará a **relajar la musculatura.** La terapia con calor produce un efecto de dilatación de los vasos sanguíneos aumentando la **oxigenación del tejido** y mejorando el metabolismo. También relaja y produce una respuesta para estimular el sistema inmune. Otra de sus funciones es que hace que los leucocitos (glóbulos blancos) migren fuera de los vasos sanguíneos, hacia los tejidos que limpian al organismo de las toxinas y le ayuda a eliminar los desechos.

- **Terapia de contraste:** por medio del contraste, **inicialmente el calor incrementa el flujo sanguíneo** en la zona afectada para llevar **nutrientes** al músculo; posteriormente **con el frío** se logra que esta sangre se desaloje de la zona afectada **limpiando las células muertas** y las toxinas que se encuentran en el organismo. Esta operación se repite para que nuevamente llegue sangre con oxígeno y nutrientes que continúan rehabilitando el músculo. Para que la terapia de contraste sea eficiente es necesario que primero se aplique calor 3 minutos, posteriormente se aplique frío otros 3 minutos, repitiendo esta acción tres veces. La terapia de calor en un músculo dañado, no sólo quita el dolor, si no que logra un alivio profundo para restablecer la fuerza muscular. La terapia de calor y frío ha demostrado ser **uno de los mejores métodos y más prácticos para la rehabilitación muscular.**

Si los síntomas no se alivian después de unos días de la terapia de frío y calor, consulte a su médico.