

## **BENEFICIOS DEL CALOR**

*Autor: Antonio Pollo  
Fisioterapeuta. Profesional de la rehabilitación y de las terapias manuales  
Barcelona (España)*

### PRINCIPIOS GENERALES DE LA TERMOTERAPIA

Es conocido desde antiguo que la aplicación local de calor influye de forma beneficiosa en el cuerpo humano estimulando el metabolismo y las funciones celulares, por la dilatación de los vasos sanguíneos, el aumento de flujo sanguíneo y el mayor aporte de oxígeno y de nutrientes producido en la zona tratada. Se estimula con ello de una forma completamente natural la recuperación y regeneración de los tejidos dañados, la eliminación de toxinas y del ácido láctico. Se mejora la vitalidad y se previenen otros trastornos. El calor reduce la tensión y rigidez muscular acumulada en músculos sobrecargados y doloridos o bien en dolencias reumáticas.

El calor reduce asimismo "la sensación" de dolor, por reducir la eficacia de los receptores locales al transmitir estos estímulos al cerebro. El calor mejora en definitiva la sensación de confort y bienestar, aliviando la tensión y el estrés. El calor se puede utilizar igualmente en caso de dolor articular o muscular y en caso de lesión deportiva o de cualquier otro tipo.

Los deportistas tanto amateur como profesionales utilizan también el calor como ayuda para el calentamiento previo a la competición, aumentando la flexibilidad y reduciendo el riesgo de lesiones.

En caso de lesión, el calor es aplicado usualmente cuando la inflamación inicial ha pasado.

### USO RAZONABLE DEL CALOR

La aplicación local de calor, no requiere de elevadas temperaturas ni de períodos de aplicación prolongados para obtener resultados beneficiosos.

Para maximizar los efectos beneficiosos del calor, se recomienda la aplicación de una temperatura de 55°C durante períodos de sólo 20-30 minutos por sesión. Consulte a su médico o fisioterapeuta.

A pesar de lo anterior, muchas personas piensan equivocadamente que cuanto más calor y cuanto más tiempo, más beneficio. Es cierto que el calor debe notarse intenso, fuerte, pero en realidad no debe ser excesivo, nunca debe de dejar de ser agradable ó provocar sensación de malestar mientras se aplica. Tenga en cuenta además que el calor puede tener en determinadas circunstancias un efecto sedante, que si es excesivo puede llegar a bajar la presión sanguínea, pudiendo provocar mareos y otros problemas derivados de la bajada de tensión.

Recuerde vigilar frecuentemente posibles signos de exceso de calor en su piel. Interrumpa la aplicación de calor si nota molestias, escozor o dolor de cualquier tipo.



A. Pollo