

# Aplicar frío mejora el dolor de la artritis, te decimos porqué

La **aplicación de frío o crioterapia** como agente terapéutico es ampliamente recomendada y utilizadas para el alivio de la inflamación y el dolor en la **artritis reumatoide**.



## Artritis reumatoide

Es una enfermedad autoinmune que afecta las articulaciones y otros sistemas del organismo, provoca **inflamación de la membrana que cubre la cápsula articular** y la **destrucción** de las estructuras del **cartílago** y el **hueso**.

La artritis reumatoide es una enfermedad crónica progresiva y aún no se conoce la cura definitiva, pero sí es posible controlar y **reducir sus síntomas** utilizando terapias como la **crioterapia** que es el conjunto de procedimientos que utilizan el efecto del **frío** en la terapéutica médica y el enfriamiento conseguido dependerá del agente utilizado.

## Tipo de modalidades más utilizadas

1. **Bolsas de hielo:** Es un método muy accesible y posibilita un enfriamiento más intenso que otras modalidades. Deberá aplicarse directamente sobre la piel y se sujetará con vendas para facilitar el efecto de compresión. La duración de la aplicación debe ser de 15 a 20 minutos en función del área afectada y se puede repetir cada 2 o 3 horas.
2. **Bolsas químicas:** Existe una gran variedad. Se almacenan en el congelador durante dos horas y se deben aplicar con un paño húmedo entre la piel y la bolsa para evitar

las quemaduras debido a su baja temperatura, sin embargo, su aplicación no debe exceder los 20 minutos.

3. **Criomasaaje:** Consiste en la aplicación de bloques de hielo que son frotados sobre la superficie corporal. Se debe aplicar con temperaturas alrededor de 15 grados.
4. **Toallas o compresas frías:** Se pueden aplicar sobre zonas extensas. Su desventaja es que necesitan cambiarse cada 5 minutos, ya que su calentamiento es rápido.
5. **Aerosoles refrigerantes:** Emiten ráfagas finas que son pulverizadas sobre la piel, su aplicación es fundamental en el tratamiento del dedo en resorte o punta de gatillo, así como en las contracturas. Favorecen maniobras como el estiramiento.
6. **Inmersión en agua con hielo:** Modalidad útil para el tratamiento de las articulaciones distales e intermedias. La temperatura puede variar entre 2 y 15 grados.

La **crioterapia** de cuerpo entero es de gran ayuda para los pacientes que sufren de **artritis reumatoide**, gracias a diversos estudios clínicos, sabemos que la crioterapia permite obtener los siguientes progresos:

- Reduce el dolor.
- Disminuye la inflamación.
- Mejora la movilidad articular.
- Ayuda a la regeneración músculo esquelética.
- Se reduce el consumo de medicamentos, como los corticoides y otros antiinflamatorios.

Estos beneficios pueden explicarse gracias a los principales efectos de la crioterapia por su **efecto analgésico**, disminuyendo el dolor, el cual unido a su **efecto antiinflamatorio** y por su acción relajante mejoran considerablemente los síntomas que provoca **la artritis reumatoide**, esta terapia se puede llevar a cabo desde casa sin embargo es importante acudir con tu médico.

Solicite una consulta médica sin costo en [Artricerter](#).

### **Bibliografía**

1. Cryotherapy in inflammatory rheumatic diseases: a systematic review. Guillot X, Tordi N, Mourot L, Demougeot C, Dugué B, Prati C. Revisión sistemática. Expert review of clinical immunology, 2014. Pubmed, DOI.