

La crioterapia se asienta como método infalible en el tratamiento y prevención de lesiones deportivas

Según Cryosense, se ha incrementado el recurso a la crioterapia para prevenir y tratar lesiones deportivas, como método alternativo y eficaz para la recuperación más rápida posible

La crioterapia es un proceso que puede llevarse a cabo de distintas formas, tanto localizada como generalizada en todo el cuerpo. Para este fin, existen las criosaunas, unas cabinas de cryotherapy en las que se aplica nitrógeno helado y aire vaporizado sobre la persona que se encuentra dentro para que disfrute de múltiples beneficios a distintos niveles.

La eficacia de este tratamiento en el campo deportivo se ha constatado en las dos últimas décadas en Europa, a pesar de que el origen de la aplicación de frío extremo como remedio para determinados problemas se remonte a los años 70 en Japón.

Con temperaturas que alcanzan una horquilla de entre -110 y -196°C en un periodo máximo de 3 minutos, la piel del deportista se sitúa en unos 5°C, sin incidir en ningún momento en la temperatura constante de organismos internos gracias a la termorregulación interna del cuerpo humano.

Si el usuario no padece ninguna lesión, la crioterapia contribuye a prevenir la aparición de cualquier problema muscular; en cambio, si el deportista ya ha sufrido una lesión, el tratamiento en la criosauna permitirá reducir el tiempo de convalecencia, así como el dolor y regenerará el tejido de forma rápida y eficaz.

Algunas de las personalidades de élite deportiva, como Cristiano Ronaldo, LeBron James, Rafael Nadal, Floyd Mayweather o Gareth Bale, entre muchos otros casos, tienen como rutina recurrir a la crioterapia para prevenir y tratar lesiones, así como para reducir el tiempo de recuperación y así estar disponibles para las grandes citas de su calendario profesional.

Esta técnica tiene una eficacia demostrada del 80% en reducción del dolor, por lo que cada vez está más extendido su uso en el ámbito deportivo, tanto de élite como a nivel doméstico.

Otros beneficios de la crioterapia

La crioterapia asegura una serie de efectos positivos adicionales, como el confort durante su tratamiento, el incremento de oxígeno en sangre, la estimulación del sistema inmunológico o una liberación de endorfinas. Además, no conlleva efectos adversos, como el riesgo de hipotermia, resfriados o cistitis, como sí ocurre en otros tratamientos de frío.

Además de los beneficios en el terreno deportivo, tiene otros efectos positivos a nivel dermatológico,

neurológico, estético o incluso psicológico, ya que aporta beneficios para garantizar la estabilidad emocional y el optimismo.

Cryosense es una compañía de referencia en el ámbito de la crioterapia, con un gran éxito cosechado en Estados Unidos erigiéndose como la firma líder de criosaunas por aportar la mayor seguridad y calidad en el servicio a sus clientes.

Datos de contacto:

Cryosense
911592716

Nota de prensa publicada en: [MADRID](#)

Categorías: [Internacional](#) [Fútbol](#) [Básquet](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>