

# Deportistas reducen tiempos de tratamientos en el CNAR

\*\* Con la Cámara de Crioterapia se mejora el rendimiento y recuperación post entrenamiento // Boletín 4507



Se utiliza para la recuperación después de cada encuentro o entrenamiento, mientras que para mejorar el rendimiento

**Autor**  
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

**Fecha de publicación**  
03 de noviembre de 2018

**Categoría**  
Comunicado

CIUDAD DE MÉXICO a 3 de noviembre del 2018 (CONADE).- Con la Cámara de Crioterapia del Centro Nacional de Desarrollo de Talentos Deportivos y Alto Rendimiento (CNAR), de la CONADE, los deportistas reducen los tiempos de sus tratamientos de 13 minutos que tardaban en tina de hielo a tres.

Leticia Ramírez Ceballos, jefe del departamento de Medicina de Ciencias Aplicadas del CNAR, explicó que la Cámara maneja aire frío mediante nitrógeno líquido y se utiliza para recuperación de lesiones, mejorar el rendimiento y recuperación post entrenamiento, los protocolos que se utilizan son de dos a tres minutos máximos y pueden ser terapias diarias, dependiendo de la indicación o cada tercer día.

“Exactamente las temperaturas que se alcanzan en la cámara son muy altas, más o menos del orden de 120 grados centígrados bajo cero, pero es por medio de aire frío, no hay contacto directo. Se enfría solamente la superficie del cuerpo y esto provoca los mismos efectos que provoca un baño de hielo

pero en un proceso más rápido”, detalló.



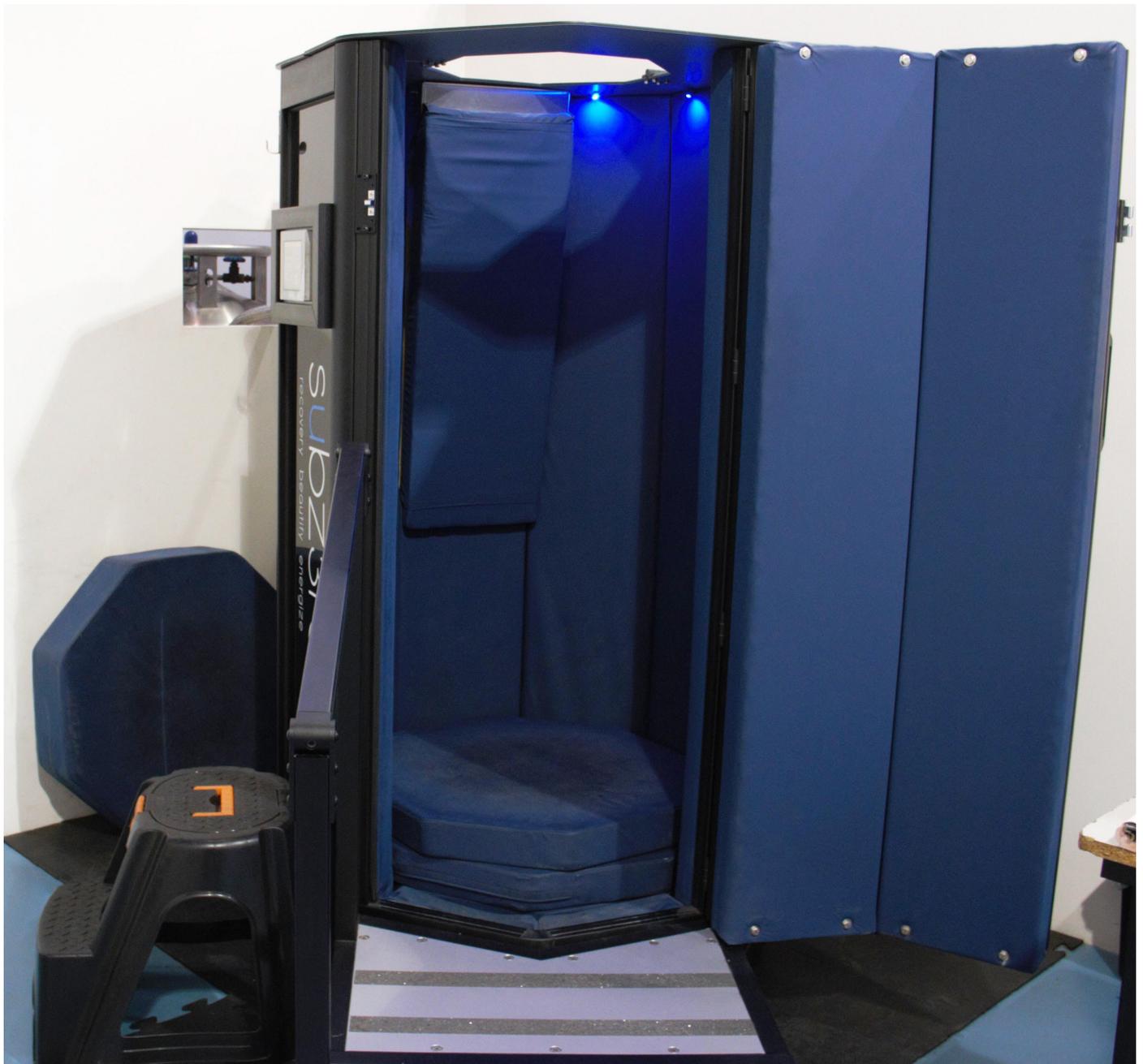
La especialista mencionó que se utiliza para la recuperación después de cada encuentro o entrenamiento, mientras que para mejorar el rendimiento lo utilizan porque la oxigenación celular aumenta el metabolismo, libera endorfinas, ayuda a disminuir el dolor y tiene efecto analgésico. Se tiene una mejor respuesta al entrenamiento, mejora la respuesta a la fatiga, esto nos puede ayudar para que alcancen más rápidamente los objetivos en su entrenamiento, ya sea en fuerza o en resistencia.

En cuanto a recuperación, explicó que en caso de lesiones agudas se les da solamente tres terapias, porque es en la fase inicial de la misma forma en que se utiliza el hielo, en cuestiones de lesiones crónicas los periodos son más espaciados y no hay límite de terapia.

Para poder ingresar, los atletas no deben tener alguna enfermedad que se exacerbe por el frío o alguna herida, deben ingresar con el cuerpo seco, entran en ropa interior, con guantes y calcetines térmicos

para evitar que el aire dañe las extremidades, que son más susceptibles al frío.

“Se les pide que el tiempo que estén ahí, se muevan para que el reparto de frío sea más uniforme y no tengan más acumulación de frío en alguna zona en particular”, finalizó.



Contesta nuestra encuesta de satisfacción. 

