

PATIENT INFORMATION

Calor vs. frío

Una bolsa de gel reutilizable: al refrigerarla en el congelador, ayuda a reducir la hinchazón y los hematomas durante la primera o segunda semana; al calentarla en agua caliente, relaja las articulaciones y tendones rígidos en fases posteriores de la recuperación.

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

Tras una lesión o intervención quirúrgica, “¿debo usar calor o hielo?” es una de las preguntas más frecuentes que recibimos. La respuesta breve es: *el hielo para la hinchazón, el calor para la rigidez*, pero el momento en que se aplica es más importante que la elección en sí.

Hielo: durante los primeros días

El hielo es especialmente útil durante las primeras 48 a 72 horas después de una lesión reciente o tras una cirugía. Funciona al constreñir los vasos sanguíneos bajo la piel, lo que ralentiza la respuesta inflamatoria y disminuye la hinchazón y el dolor.

Cómo usarlo correctamente:

- Aplíquelo durante 15 a 20 minutos como máximo
- Envuelva siempre la bolsa de hielo en una toalla; nunca ponga el hielo directamente sobre la piel
- Durante la primera semana tras la cirugía, es aceptable aplicar hielo cada hora si le resulta beneficioso; después de esos días, tres o cuatro veces al día suele ser suficiente
- Deténgase si la piel se entumece, se vuelve blanca o adquiere un color rojo intenso

Una bolsa de guisantes congelados envuelta en una toalla funciona igual de bien que cualquier bolsa de hielo comprada específicamente para este fin. Es barata y reutilizable.

Calor: una vez que la hinchazón haya disminuido

El calor ayuda a relajar los músculos y articulaciones rígidos y doloridos, pero empeora la hinchazón *aguda*. Cambie del hielo al calor una vez que la hinchazón inicial haya disminuido; en muchas intervenciones

quirúrgicas esto ocurre durante la primera o segunda semana, y su terapeuta le guiará en este cambio. Mientras la extremidad siga hinchada, siga utilizando hielo. La excepción son las cirugías destinadas a liberar una articulación rígida (liberación capsular, artrolysis): en esos casos, se recomienda aplicar calor antes de realizar los estiramientos desde el principio.

Cómo utilizarlo correctamente:

- Una bolsa de trigo calentada en el microondas, una bolsa de agua caliente o una ducha tibia son opciones adecuadas.
- Aplique el calor durante 20 minutos cada vez.
- No duerma con una compresa caliente; pueden producirse quemaduras si la piel permanece en contacto con una fuente de calor durante horas.

El calor resulta especialmente útil antes de realizar ejercicios o sesiones de fisioterapia: relaja los tejidos rígidos, permitiéndole estirarlos más sin sentir tanto dolor.

Cuando ninguno de los dos métodos funciona

Si el dolor empeora en lugar de mejorar, o si la extremidad está enrojecida, caliente, cada vez más hinchada, o comienza a verse diferente de el lado opuesto, no se trata simplemente de usar calor o hielo: llame a su médico tratante.

Regla práctica rápida

Etapas	Qué se siente	Uso
Primeros 2-3 días	Palpitaciones, tensión, hinchazón	Hielo
Semana 1-2	La hinchazón disminuye pero la zona queda rígida	Cualquiera de los dos; siga las indicaciones de su terapeuta
A partir de la semana 2	Rigidez sin hinchazón	Calor antes de hacer ejercicios; hielo después si siente dolor
En cualquier momento	Dolor agudo que no existía antes	Llame por teléfono, no use compresas