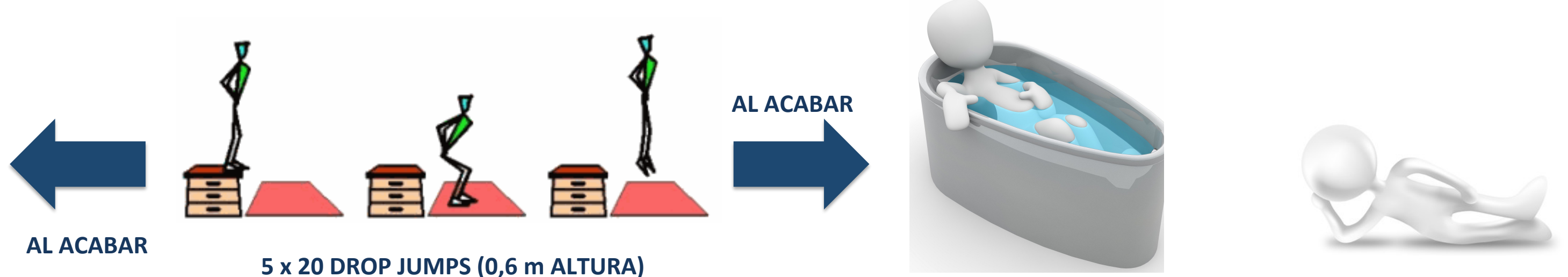


CRIOTERAPIA A -135°C O INMERSIÓN EN AGUA FRÍA TRAS DAÑO MUSCULAR EN MUJERES



GRUPO CRIOTERAPIA (PBC)
30 s (-60° C) + 120 s (-135° C)

GRUPO INMERSIÓN AGUA FRÍA (CWI)
10 min (10° C)

GRUPO CONTROL (CON)

OBSERVACIONES INMEDIATAMENTE DESPUÉS DE SALTAR

	0 min	+10 min	+ 20 min	+ 30 min	+ 40 min	+ 50 min	+ 60 min	+24 h	+ 48 h	+ 72 h
SATURACIÓN O ₂ VASTO LATERAL	↓ ↓ ↑ ★ ◆	↓ ↓ ↑ ◆	↓ ↓ ↑	↓ ↓ ↑	↓ ↓ ↑	↓ ↓ ↑	↓ ↓ ↑			
CONDUCCIÓN VASCULAR CUTÁNEA	↑ ★ ◆	↑	↑ ★ ◆	↑ ★ ◆	↑					
PRESIÓN ARTERIAL MEDIA								DISMINUYE SIGNIFICATIVAMENTE DE 0 A 60 min		
TEMPERATURA CUTÁNEA	↓ ↓ ◆ ★	↑ ★ ◆ ◆	↑ ★ ◆ ◆	↑ ★ ◆ ◆	↑ ★ ◆	↑ ★	↑ ★			
PERCEPCIÓN DOLOR MUSCULAR								↑ ↑ ↑ ★ ◆	↑ ↑	↑ ★ ◆
INFLAMACIÓN LOCAL								AUMENTA SIGNIFICATIVAMENTE DE 24 A 72 h		
SALTO CON CONTRAMOVIMIENTO							↓ ↓ ↓ ◆	◆		
CONTRACCIÓN ISOMÉTRICA VOLUNTARIA MÁXIMA							↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓	↓ ↓ ↓

- ➔ Cambios en PBC
- ➔ Cambios en CWI
- ➔ Cambios en CON
- CWI aumenta respecto a PBC
- CWI disminuye respecto a PBC
- ★ CWI aumenta respecto a CON
- ★ CWI disminuye respecto a CON
- ◆ PBC aumenta respecto a CON
- ◆ PBC disminuye respecto a CON



- PBC es más efectivo para restablecer el salto vertical que CWI
- CWI disminuye más la temperatura cutánea que PBC
- PBC y CWI disminuyen la percepción del dolor respecto a CON
- No hay diferencias entre grupos en inflamación local, salto vertical y fuerza

CREADO POR SANTIAGO SANZ
Fisiólogo del Ejercicio del Comité Paralímpico Español



Hohenauer E, Costello JT, Deliens T, Clarys P, Stoop R, & Clíjzen R. Partial-body cryotherapy (-135°C) and cold-water immersion (10°C) after muscle damage in females. *Scandinavian Journal of Medicine and Science in Sports.* (2020);30(3): 485-495.