

## TERMOTERAPIA

Nuestros fluidos corporales alcanzan a cada célula del organismo, le llevan alimento y oxígeno, ..... y calor. No es de extrañar que un sinnúmero de terapias que nos aportan calor nos resulten tan gratas al mismo tiempo que útiles en la resolución de patologías que cursan con un desequilibrio en nuestro balance homeostático y energético.

La termoterapia es la terapia natural por excelencia, la termoterapia comunica calor, la esencia de la vida.

Si nuestra especie ha tenido un notable éxito en la escala evolutiva ello se ha debido entre otros factores a que somos capaces de mantener una temperatura constante frente al medio en que nos encontremos. No hay duda de ello: nuestro equilibrio interno depende de esta temperatura que sabemos mantener sin esfuerzo consciente alguno.

## SAUNA

Las saunas clásicas consisten en estructuras de madera cerradas, en forma de caseta en la cual se encuentran asientos a diferentes alturas, lo cual nos permite graduar la temperatura a la que nos situamos en su interior, más elevada en los niveles superiores.

El calor procede de unas piedras que están muy calientes en el interior de la sauna, se mantienen calientes por diversos medios. La temperatura adecuada oscila entre los 60 y 80 grados centígrados, sobre las piedras puede añadirse agua con esencias aromáticas, lo cual nos permite experimentar las sensaciones que acompañan a la sauna húmeda.

La sauna es un eficaz medio de comunicar temperatura al organismo humano. La sauna es ideal para comunicar calor seco y húmedo, basta utilizarla de la forma en que precise hacerlo. La sauna ha sido considerada desde tiempos muy remotos como mucho más que un medio de purificación física a través de las toxinas que se eliminan por la piel con el sudor. La sauna ha sido considerada por muchas tradiciones también como un medio de purificación espiritual.

En condiciones normales se aplica la sauna comenzando por calor seco, ello hace que surja una sudoración inicial que desintoxica y limpia la piel, en una segunda fase se añade agua a las piedras y la temperatura asciende debido a que el vapor de agua es mejor transmisor del calor que el aire, aplicándose durante un corto periodo de tiempo nos ayuda a tratar diversas afecciones de la piel e incluso afecciones nasofaríngeas. No es recomendable la sauna para personas que sufren de patologías cardíacas. Se finaliza la sauna con una ducha fría y en algunos casos con fricciones y cepillados de la piel.

## FANGOS Y PARAFANGOS

Los fangos y parafangos se utilizan sobre todo en reumatismos crónicos, lesiones articulares que cursan con procesos inflamatorios, dolores de espalda, e incluso como un medio de preparación para la aplicación posterior de terapias manuales. Se pueden utilizar como una técnica refleja aplicando calor localizado en la raíz nerviosa origen del segmento corporal que queremos tratar a distancia.

Se utilizan como todas las técnicas de termoterapia como un medio para elevar la temperatura corporal, aunque en este caso su aplicación es de carácter local, siendo los lugares más comunes de aplicación el cuello, los hombros y espalda.

Los fangos son piedra volcánica triturada hasta ser convertida en polvo, se usan tal cual o mezclados con parafinas u otras sustancias que les confieren la densidad adecuada para su manejo y nos aproximan a las temperaturas que deseamos obtener. Se funden entre los 55 y 75 grados, hay que tener mucho cuidado en su aplicación para no lesionar la piel, no utilizar nunca por encima de los 50 grados. Los tratamientos se realizan diariamente y en

periodos de tiempo de entre 15 y 40 minutos.

## **MANTAS CALIENTES**

Las mantas calientes son de fácil aplicación y permiten un correcto control de la temperatura sin apenas riesgo, su aplicación más común se realiza en patologías reumáticas y degenerativas articulares que cursan con dolor crónico. Como toda aplicación de calor seco permite experimentar al final del tratamiento una sensación de aumento de energía.

Son mantas térmicas que pueden llegar a cubrir todo el cuerpo, podemos llegar a conseguir un moderado aumento de la temperatura corporal con una gran facilidad de manejo en la obtención del grado de calor deseado.

La aplicación de calor seco nos permite tratar patologías de carácter reumático así como aquellas dolencias en que el dolor se convierte en uno de los factores insidiosos y más complejos de remediar.

Las mantas calientes generan un aumento significativo de la sudoración que hay que tener en cuenta durante todo el proceso, puede ser conveniente la aplicación de frío en la zona del cuello para permitirnos ampliar la duración del tratamiento.

Aunque lo más común es la aplicación de calor obtenido por medio de sistemas regulados eléctricamente, es posible obtener resultados similares envolviendo al paciente con mantas que impidan la pérdida de calor corporal, con lo cual la temperatura del medio se eleva y con ella la sudoración; se puede aumentar la sensación de calor con recursos energéticos sencillos tales como agua caliente en botellas, arena caliente, irradiación externa, etc.

## **INFRARROJOS**

Los infrarrojos además de ser un eficaz medio terapéutico en si mismo, se utiliza como una preparación para la aplicación de otras terapéutias como el masaje o las técnicas de electroterapia, la aplicación de ultravioletas o previo a los estiramientos o ejercicios de potenciación muscular, lográndose un precalentamiento de la zona a tratar o ejercitar, facilitando el proceso de rehabilitación.

Como todas las aplicaciones de calor seco obtiene resultados en patologías reumáticas crónicas, y también resulta útil como medio para disminuir el dolor localizado, asimismo en patologías que cursan generando contracturas musculares tales como lumbalgias, dorsalgias y cervicalgias.

Los infrarrojos forman parte del espectro lumínico que irradiado por el Sol recibimos cada día, son los responsables esenciales de la sensación de calor que percibimos al exponernos a la luz solar.

Todos los objetos calientes emiten radiación infrarroja, no visible por el ojo humano aunque muy perceptible por nuestros sensores térmicos; las clásicas bombillas de infrarrojos emiten una luz roja coloreada adecuadamente por el cristal que rodea el filamento, el mayor efecto de elevación de temperatura se debe a una radiación electromagnética que no podemos ver.

Aunque el grado de penetración en el cuerpo es de apenas milímetros, el aumento de temperatura local que produce es capaz de producir un aumento del riego sanguíneo en la zona de irradiación, este aumento perdura varios minutos tras el tratamiento.

## **BAÑOS DE CERA O PARAFINA**

El tratamiento con baños de cera o parafina consiste en ir introduciendo el miembro afectado en el recipiente que contiene la parafina a una temperatura entre 45 y 55 grados, de forma que se van depositando sucesivas capas de cera caliente sobre la piel, hasta conseguir un número de diez a doce capas superpuestas, tras ello se envuelve la mano, por ejemplo, con una sustancia aislante, papel preparado o plástico y todo ello a su vez se vuelve a envolver

en una toalla para evitar la pérdida de calor, se mantiene así de 15 a 20 minutos y se pasa a retirar la cera del miembro afecto. Los tratamientos se realizan a diario hasta que remitan los síntomas.

Los baños de cera o parafina son muy utilizados como agentes terapéuticos y calmantes del dolor.

Los recipientes para baños de cera o parafina tienen unos controles de seguridad y reguladores de temperatura que permiten trabajar sin riesgos con sustancias de por sí tan inflamables.

Obtenemos con los baños de parafina tratamientos locales útiles para procesos reumatológicos y artríticos de miembro superior e inferior, aunque especialmente se tratan manos y muñecas.

Artículo obtenido en [eFisioterapia.net](http://eFisioterapia.net)