

# Terapia con agua fría: los baños helados tienen más peligros que beneficios

---

Publicado el: 23-05-2023

La investigación sobre los beneficios potenciales de la terapia con agua fría o la natación al aire libre está en sus primeras etapas y aún no hay datos científicos que la respalden sin embargo se puede decir que conlleva bastantes riesgos.

La inmersión en agua fría es una actividad que divide a las personas: a unos les encanta y otros la detestan. Pero lo cierto es que son muchos los que la practican semanalmente, o incluso a diario, convencidos de que es positiva para su salud mental y física.

También llamada **crioterapia**, la inmersión en agua fría puede consistir en nadar al aire libre –en lagos, ríos o el océano–, darse duchas frías o incluso sumergirse en un baño de hielo. Desde hace tiempo, los deportistas la utilizan para reducir el dolor muscular y acelerar la recuperación pasando alrededor de diez minutos después del ejercicio en agua fría a unos 10-15 °C.

Además, la inmersión en agua fría también se ha utilizado para ayudar a tratar los síntomas de la depresión, el dolor y la migraña. De hecho, hay muchos relatos de cómo la terapia con agua fría ha cambiado vidas, curado corazones rotos y ayudado a la gente en momentos difíciles.

Aunque muchos estudios han identificado beneficios relacionados con los baños de hielo y la recuperación tras el ejercicio, un estudio de 2014 descubrió que podría tratarse de un efecto placebo.

## Riesgos del agua fría

Para cualquier actividad que pretenda tener un efecto terapéutico, el requisito mínimo es que «no haga daño». Pues bien, eso es algo que no podemos decir del agua fría, que conlleva bastantes riesgos.

De hecho, todo apunta a que menos es más cuando se trata de inmersión en agua fría. Dicho de otro modo, sumergirse en agua más fría o permanecer en ella durante más tiempo no es mejor para usted. De hecho, puede tener el efecto contrario.

Uno de los problemas poco conocidos asociados a la inmersión en agua fría es lo que se conoce como **lesión por frío no congelante**. Cuando nos exponemos al frío, es normal que las manos y los pies se sientan muy fríos o entumecidos y que sientan hormigueo o dolor al volver a calentarse. Para la mayoría de las personas, estos síntomas son transitorios, y las sensaciones normales vuelven en pocos minutos. Pero para las personas con lesiones por frío no glacial, estos síntomas (dolor, alteración de la sensibilidad y sensibilidad al frío) **pueden persistir en las zonas afectadas durante muchos años debido a daños en los nervios y los vasos sanguíneos**.

## Consejos para nadar en agua fría

Si se decide a probar la terapia con agua fría, hay algunos consejos que debe tener en cuenta:

2

Consultar antes con el médico de cabecera para confirmar de que es seguro en nuestro caso particular.

3

Asegurarnos de no estar solos durante la inmersión y, si estamos al aire libre, tener en cuenta las mareas, las corrientes, las olas, los obstáculos submarinos, la contaminación y las medusas.

4

Asegúrese siempre de tener cuidado al sumergirse en agua fría, no permanezca demasiado tiempo y cuídese después.

5

Planificar cómo vamos a entrar y salir del agua de forma segura: los músculos no funcionarán tan bien con la bajada de temperatura y podríamos dejar de sentir las manos y los pies.

6

Asegurarnos de disponer de toallas, ropa seca, cortavientos, una bebida caliente y un lugar donde cobijarnos al salir.

7

No conviene conducir ni montar en bicicleta hasta entrar en calor.

8

Permanecer poco tiempo en el agua fría y salir antes de experimentar entumecimiento, dolor o escalofríos.

Su causa es la exposición prolongada a condiciones de frío y humedad como las que se dan en las trincheras durante las guerras, de ahí su apodo de «pie de trinchera». Sin embargo, no sólo los militares son propensos a padecerla, también se han registrado casos recientemente en personas que duermen en la calle y en quienes practican deportes acuáticos.

Otra cuestión es que no se sabe cuánto frío es demasiado frío cuando se trata de inmersión en agua fría y lesiones por frío no congelante. También hay muchas diferencias en la forma en que nuestros cuerpos individuales responden al enfriamiento. Por ejemplo, las personas de origen africano y caribeño parecen ser más susceptibles a las lesiones por frío no glacial, por lo que los riesgos de la exposición al frío varían de una persona a otra.

Sin embargo, resulta alentador que un estudio realizado en 2020 con nadadores de aguas frías indique que, aunque puedan tener sensibilidad al frío, ésta no se asoció con daños en los vasos sanguíneos de la piel.