

Crioterapia de cuerpo entero en la cámara de frío para la esclerosis múltiple

La esclerosis múltiple es una enfermedad inflamatoria crónica inmunomediada del sistema nervioso central (12) que se caracteriza por una variedad de síntomas que cambian a menudo de intensidad y modo de aparición. Además de los trastornos inmunomediados, aparecen también cambios degenerativos en el sistema nervioso de los cuales el estrés oxidativo se considera un desencadenante. Los radicales de oxígeno influyen en la desmielinización (destrucción de la vaina de mielina que cubre las fibras nerviosas). En este contexto, es importante incrementar el estado antioxidante mediante la crioterapia de cuerpo entero (47). La enfermedad puede desarrollarse en episodios, también con remisión de los síntomas, o progresar de manera crónica. También en el caso de la esclerosis múltiple, únicamente es posible tratar los síntomas y no sus causas.

Muchos enfermos informan una y otra vez de que el frío tiene efectos beneficiosos y de que perciben una mejora en su estado de salud. A partir de esta base y teniendo en cuenta el efecto positivo de los estímulos del frío extremo sobre los músculos espásticos, hace varios años que algunos centros de terapias de frío han comenzado a tratar la esclerosis múltiple con crioterapia de cuerpo entero. Actualmente se cuenta ya con observaciones clínicas que subrayan el efecto positivo del frío. Los resultados son los siguientes:

- El estado después de la exposición de todo el cuerpo al frío se describe como una sensación agradable.
- El cuadro clínico general se alivia.
- El paciente se siente más productivo, se cansa menos rápido y está mentalmente más activo.
- Se reduce la espasticidad y pueden realizarse ejercicios de gimnasia con mayor precisión.
- Mejoran la motricidad, la marcha y la movilidad. Se reducen los problemas de equilibrio.
- El dolor se alivia significativamente o desaparece. Esto afecta principalmente al dolor secundario, causado sobre todo por trastornos de la postura de la columna vertebral, contracturas musculares y una mala carga de las articulaciones.
- Los pacientes describen su estado después del tratamiento de frío como un aumento significativo en la calidad de vida.

Es probable que estos resultados del tratamiento se deban a los distintos componentes y efectos de la crioterapia de cuerpo entero descritos (influencia sobre el nivel central de actividad, regulación de las acciones musculares, inhibición de la inflamación, alivio del dolor).

La experiencia ha demostrado que la crioterapia corporal debería aplicarse dos veces al año durante un periodo de dos o tres semanas con dos sesiones diarias, principalmente combinada con ejercicios de gimnasia que atiendan a los distintos síntomas de forma individual. Esta secuencia es la recomendada tras comprobar que la mejora del estado de salud está linealmente relacionada con la duración del tratamiento, es decir, de dos a tres semanas. Aunque los tratamientos de frío más cortos ya muestran buenos resultados, hay que tener en cuenta que no ofrecen todo su potencial. Es necesario continuar otros tratamientos previamente programados. Cualquier cambio, si lo hubiera, deberá hacerse solo después de consultar con el médico responsable.

Es de particular importancia determinar la dosis individual necesaria y tolerada de la crioterapia de cuerpo entero teniendo en cuenta la capacidad de respuesta a los estímulos extremos. Esto requiere una cooperación abierta de las partes interesadas. Hay que asegurarse de que, al mejorar el estado del paciente, la carga física no excede el campo del bienestar. La sorprendente reducción de los síntomas durante el tratamiento podría por desgracia inducir al paciente a realizar excesos.