

DOCUMENTO DE DESLINDE DE PADECIMIENTOS MÉDICOS PARA SESIÓN DE INMERSIÓN EN HIELO.

Por medio del presente documento, el participante reconoce y acepta que la actividad de inmersión en hielo **implica** exposición a temperaturas extremas que pueden presentar riesgos para la salud, particularmente para personas con ciertos padecimientos médicos. Este documento tiene como objetivo informar y eximir de responsabilidad a los facilitadores de la sesión en caso de complicaciones derivadas de condiciones médicas preexistentes o no declaradas.

1. DECLARACIÓN DE SALUD: El participante declara que a su conocimiento, se encuentra en un estado de salud adecuado para realizar una inmersión en hielo y que no padece de ninguna de las siguientes condiciones, que podrían representar un riesgo para su seguridad durante la actividad:

- ❖ **Enfermedades Cardiovasculares:** Personas con antecedentes de problemas cardíacos, como enfermedades coronarias, insuficiencia cardíaca, hipertensión descontrolada, arritmias u otras afecciones relacionadas con el sistema cardiovascular, no deben participar en esta actividad.
- ❖ **Enfermedades Respiratorias:** Cualquier persona con enfermedades pulmonares crónicas, como asma severa, EPOC (enfermedad pulmonar obstructiva crónica), neumonía, o cualquier dificultad respiratoria que pudiera agravarse con temperaturas frías, debe abstenerse de participar.
- ❖ **Trastornos de la Presión Arterial:** Personas con hipertensión o hipotensión no controladas deben evitar la inmersión en hielo, ya que las bajas temperaturas pueden alterar la presión arterial de manera significativa.
- ❖ **Trastornos Neurológicos:** Individuos con epilepsia, ataques convulsivos o cualquier otra afección neurológica susceptible de ser desencadenada por cambios bruscos de temperatura, no deben participar en esta actividad.
- ❖ **Diabetes no Controlada:** Las personas con diabetes deben tener un control adecuado de sus niveles de glucosa, ya que la exposición al frío extremo puede afectar su metabolismo. Aquellos con diabetes no controlada deben evitar la inmersión.
- ❖ **Problemas Circulatorios:** Aquellos con problemas de circulación, tales como enfermedad de Raynaud, problemas vasculares, o cualquier otra condición que afecte la circulación periférica, no deben realizar inmersiones en hielo.

- ❖ **Enfermedades Inmunológicas o Autoinmunes:** Personas con sistemas inmunes comprometidos o condiciones autoinmunes como lupus o esclerosis múltiple deben consultar a su médico antes de someterse a esta actividad.
- ❖ **Embarazo:** Las mujeres embarazadas no deben participar en sesiones de inmersión en hielo, ya que los cambios de temperatura extrema pueden representar riesgos tanto para la madre como para el feto.
- ❖ **Condiciones Psiquiátricas No Controladas:** Personas con problemas psiquiátricos graves no controlados, como ansiedad severa, esquizofrenia o trastornos bipolares, deben abstenerse de participar, ya que el choque térmico podría afectar su estabilidad mental.

2. EXENCIÓN DE RESPONSABILIDAD: El participante acepta y comprende los riesgos asociados a la actividad de inmersión en hielo y al firmar este documento, libera a los facilitadores de cualquier responsabilidad por lesiones, complicaciones o efectos adversos que puedan surgir debido a condiciones médicas no declaradas o desconocidas.

Es responsabilidad del participante consultar a un profesional de la salud antes de realizar la actividad para asegurar que no existen contraindicaciones.

3. RECOMENDACIÓN MÉDICA: Recomendamos encarecidamente que cualquier persona que tenga dudas sobre su estado de salud, consulte previamente a un médico para asegurar que es apto/a para esta actividad.

Nombre y Firma del Participante:

Fecha: