

DUCHA FRÍA

Por qué hacerlo (lo que SÍ está medido)

La mejor fuente: revisión sistemática y meta-análisis en **PLOS One (2025)**, **11 ensayos aleatorizados**, **3.177 participantes**.

Lo que encontró:

- **Menos bajas por enfermedad: un 29% menos.** Viene sobre todo de un ensayo holandés grande (3.018 personas) que es el que más pesa en todo el conjunto.
- **Mejor calidad del sueño** y mejor calidad de vida percibida.
- **Menos estrés, pero solo a las 12 horas.** Curiosísimo: no hubo efecto ni justo después, ni a la hora, ni a las 24, ni a las 48. **Solo a las 12 horas.**
- **Respuesta inflamatoria aguda** inmediatamente y una hora después.

Cómo funciona (el mecanismo)

El frío dispara una respuesta de estrés controlada: sube la noradrenalina, se acelera la respiración y el pulso. La hipótesis es que exponerse a un estrés pequeño y previsible entrena la respuesta al estrés en general. **Es hipótesis, no mecanismo demostrado.**

Cómo adquirirlo

- **Empezar por el final de la ducha normal**, 30 segundos, y subir. Es la versión de la que hay datos, no meterse en un barreño de hielo.
- Es un hábito **de instigación difícil**: cuesta empezar cada día, y eso no mejora tanto con la repetición como en otros hábitos. Va bien anclado al final de una ducha que ya haces (ver «No es frecuencia»).

Qué NO dice la evidencia (aquí está el contenido)

1. **NO sube la testosterona. La baja.** Es justo lo contrario de lo que promete medio Instagram. Un estudio de 2019 (*European Journal of Applied Physiology*) comparó recuperarse con baño frío o normal tras entrenar: **el grupo del frío bajó un 10% de testosterona y el grupo normal subió un 9%**. Y un estudio de 1991 ya había visto una caída del 10% durante la exposición al frío. En exposición prolongada al frío ártico, la hormona luteinizante (la que regula la testosterona) sale **suprimida**.
2. **El efecto en el ánimo está mal medido.** Existe, pero el ensayo clave era pequeño, no aleatorizado y **se hizo en grupo, en la playa**. O sea que no se puede separar el frío de estar con gente al aire libre. Los propios autores dicen que proponer esto como tratamiento para la depresión está limitado por problemas metodológicos serios.

3. **La inmunidad sale como inconcluyente**, con grado D de certeza (el peor). El 29% de bajas laborales **no es lo mismo que "te pones menos malo"**: la gente fue a trabajar, no necesariamente estaba más sana.

4. **La base de evidencia es floja y los autores lo dicen**: pocos ensayos, muestras pequeñas, poca diversidad, **solo un estudio incluía mujeres** y seis midieron **una sola inmersión**, no el efecto de hacerlo a diario.

Fuentes

- Meta-análisis PLOS One (2025), 11 ensayos, 3.177 participantes:

<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0317615>

- Sobre la testosterona (recopilación de los ensayos de 1991 y 2019):

<https://www.everlywell.com/blog/testosterone/cold-showers-testosterone/>

La segunda es una web comercial que recopila los estudios; si esto va a un vídeo, conviene llegar al ensayo de 2019 original.

LA APP QUE SALE DE ESTA GUÍA

Cada hábito de esta guía está dentro de **ForjaPeak**, con su ficha y su letra pequeña. Sin promesas de 21 días y sin reñirte cuando fallas: registra lo que haces y te dice la verdad sobre tus números, aunque no te guste.

Sale el 27 de octubre. Apúntate en forjapeak.com y sé de los primeros en tenerla.