

Hay que ser prudente, eso sí, para no quedar todo moreteado

# Autocuidado: Llegan las ventosas electrónicas que alivian dolores

## Terapia oriental

Alan Power está a cargo de la marca Ozu, que se enfoca en el bienestar. Buscando novedades online, supo de la popularidad de la terapia de ventosas entre celebridades como Jennifer Aniston, Gwyneth Paltrow o Michael Phelps, quienes habían sido vistas con esos moretones que esta terapia deja en la piel. "Me interesó lo suficiente como para desarrollar un producto electrónico recargable para uso en la casa", cuenta Power.

Ahora, ¿qué son las ventosas? Forma parte de una técnica terapéutica que se ha usado por siglos, especialmente en la medicina tradicional china, que consiste en colocar copas de vidrio o plástico -ventosas- en alguna parte del cuerpo para crear succión y promover la circulación sanguínea. Por lo general se usan como parte de una rutina de masajes y dejan la piel enrojecida por algunas horas. Se dice que alivian la tensión muscular, reducen el dolor y estimulan el sistema nervioso.

Power viajó a China para crear una ventosa eléctrica que, además de succión, incluye la aplicación de luz roja, compresión caliente y liberación de presión dinámica. "La compresa y la luz roja favorecen la dilatación de los vasos sanguíneos, lo cual facilita la circulación y logra que la inflamación se reduzca y sea menos dolorosa", promete. Se pueden comprar en [vespestore.cl](https://acortar.link/vF1TjX) (<https://acortar.link/vF1TjX>).

**Por lo general las ventosas las aplican masajistas u otros terapeutas.**

"En el momento en que notemos alguna incomodidad podemos liberar la presión, sin esperar a que otra persona decida o nosotros".

**¿Cómo se compara una ventosa a las pistolas de masajes?**

"Las pistolas de masaje funcionan a través de un masaje de percusión profunda, mientras que las ventosas son por vacío. Si lo que queremos es facilitar la dilatación de los vasos sanguíneos, la ventosa es la mejor opción. Las pistolas de masaje son usualmente más recomendables para personas físicamente activas; las ventosas son excelentes para personas con dolores crónicos".

**Las usan deportistas que se exigen; se promocionan como terapia para relajar la tensión muscular.**

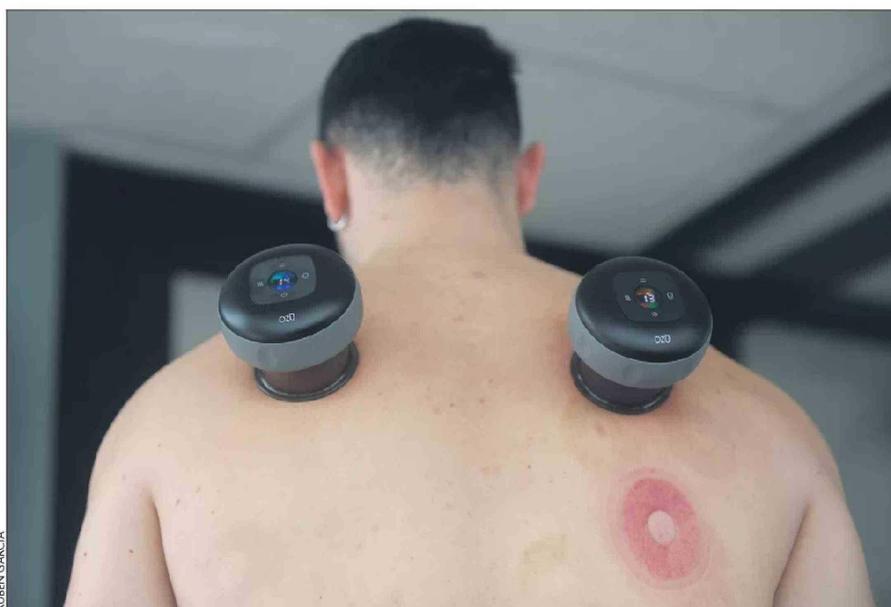
WILHEM KRAUSE

## Autoaprendizaje

Franco Foix hace mucho deporte: entrena cinco veces a la semana en el gimnasio y también juega fútbol. "Me gusta mucho hacer dominadas y entrenar espalda. Para el dolor, las ventosas electrónicas me han ayudado bastante con la recuperación muscular y el dolor post entrenamiento. Si tengo problemas musculares en alguna zona, me las pongo y el dolor baja", afirma. Para aplicárselas solo, cuenta, se capacitó con amigos kinesiólogos y viendo videos en YouTube -de personas entrenadas en el tema y usuarios- para aprender de la intensidad de succión, la temperatura y tiempo de uso.

**¿Cuál es el mayor cuidado al usarlas?**

"La verdad, quería tanto probar cómo funcionaban que me lancé nomás, probando hasta el máximo de succión por la ventosa. Creo que la sensibilidad de cada persona es distinta y puede generarle algún dolor o incomodidad. Yo recomendaría siempre probar el mínimo de tiempo y succión y luego ir aumentando progresivamente".



Así funcionan las ventosas electrónicas Ozu: se adhieren a la piel por succión.

## Hablan los kinesiólogos

Lizet Osorio, directora de la Escuela de Kinesiología de la Universidad Bernardo O'Higgins, explica que en kinesiología las ventosas se usan para aliviar el dolor o calmar contracturas. Hay de diferentes tipos: de vidrio, las más tradicionales, que se calientan previamente con fuego y luego se colocan sobre la piel creando vacío cuando se enfrían; las de plástico, más modernas, que suelen tener una bomba de succión; y las eléctricas, "que usan una fuente de succión eléctrica para crear el vacío, lo que permite un control más preciso del nivel de presión".

**¿Qué le parece la autoaplicación de ventosas?**

"No se recomienda que cualquier persona lo haga sin la debida capacitación. La aplicación de ventosas requiere una comprensión adecuada de la técnica, la presión correcta y el tiempo de

aplicación. Aplicar ventosas de manera inapropiada puede llevar a lesiones cutáneas, moretones o, en casos extremos, quemaduras. Hay ciertas condiciones médicas en las que no se debe utilizar la terapia de ventosas, por lo que es esencial consultar a un profesional de la salud antes de considerar su uso".

Karen Slaibe, también kinesióloga, explica que en general cada aplicación de ventosas debería durar entre 5 a 10 minutos. Idealmente, advierte, deben ser manipuladas por un profesional que conozca de anatomía y sepa lo que está haciendo. "Por lo general se acompañan de masajes descontracturantes; mientras se aplican se eliminan los puntos de contractura que duelen. Es una herramienta terapéutica, no es solo una terapia que por sí sola te va a solucionar la vida".