

Dispositivo tipo spa simula el movimiento de las manos sobre la planta y los dedos

Masajeador con calor les hace cariño a sus pies cansados

El masajeador Shiatsu de OZU simula la presión de los dedos y aplica calor entre 40 y 55°C.

También hay modelos con agua que se calienta para aliviar la inflamación.



FRANCISCA ORELLANA

Darse una sesión de spa en los pies tras una larga jornada de trabajo puede ser un placer. Si no tiene a nadie que lo masajee y le ponga lociones, una nueva generación de máquinas para la casa aplican calor y suaves movimientos para relajar extremidades cansadas.

"Muchas personas sufren problemas en sus pies: mala circulación, hinchazón y hasta entumecimiento. El masajeador ayuda a disminuir y calmar ese dolor", promete Vicente Urrea, key account manager B2B de la marca Ozu.

Su modelo Shiatsu es una estructura del tamaño de una pesa con una cubierta blanda acolchada: al poner los pies encima se empieza a mover simulando la presión de un masaje sobre la planta y los dedos, y aplica calor entre 40 y 55°C. "El calor se puede retirar en cualquier momento", aclara.

La máquina, asegura Urrea, sigue los movimientos del masaje shiatsu. "Es un antiguo método de curación japonés con técnicas de manipulación corporal. Está relacionado con la presión con los dedos para relajar los músculos, calmar tensiones y activar la circulación", define. El aparato incluye 12 nodos, "que son esferas que se mueven de forma circular en tres partes del pie como si fuera el masaje de un espe-

Suba las piernas

Ricardo Henríquez, director de la carrera de Kinesiología de la Universidad San Sebastián, confirma que aplicar masajes y calor alivia los pies fatigados, pero sugiere cautela con las temperaturas muy altas: "Podrían aumentar la inflamación por el alza de irrigación sanguínea. Lo ideal es aplicar agua a temperatura ambiente o fría. Si hay aumento de volumen, el masaje y el calor podría disminuirlo por el aumento del movimiento de flujos hacia otras zonas corporales".

Recalca que las personas con alteraciones de la sensación térmica -pacientes neurológicos o diabéticos, por ejemplo- deben tener mucho cuidado con aplicar altas temperaturas en sus extremidades. "Y hay que mantener la higiene después de usar estos masajeadores, secándose bien los pies por la posible aparición de hongos u otros microorganismos", sugiere.

¿Alguna técnica casera? Mantener los pies elevados por un tiempo, recomienda, ayuda a desinflamar o disminuir la sensación de pesadez.

cialista".

Cada sesión dura 15 minutos y un temporizador lo apaga cumplido ese lapso. Lo ideal es estar sentado y descalzo al usarlo, para sentir mejor el calor y la intensidad de los movimientos. Cuesta \$34.990 en [Vesperstore.cl](https://acortar.link/5aSaHG) (<https://acortar.link/5aSaHG>) o [Falabella.com](https://acortar.link/LPKVNY) (<https://acortar.link/LPKVNY>).

Relajo placentero

"Los spa para pies son demandados

durante todo el año, pero en fechas como el Día de la Madre y Navidad son un producto estrella. Sirven para tener un minuto de relajo en el hogar", propone Sebastián Quezada, subgerente de la División Tecno de Ripley.com. Los modelos están en un rango entre \$30.000 y \$110.000, dependiendo de sus atributos.

Muy demandado esta temporada, dice, es el Siegen SG 1650, al que hay que agregarle agua, que alcanza hasta 42°C. "Trae cuatro rodillos que ayudan

a tonificar y otorgan un masaje placentero. La luz infrarroja favorece la dilatación de los vasos sanguíneos, mejorando la circulación y activando los tejidos de la piel. Y la función vibromasaje estimula las zonas de reflexología del pie, abarcando sus puntos activos y otorgando un efecto relajante", detalla. Cuesta \$32.990 en [Ripley.com](https://acortar.link/kqWtmw) (<https://acortar.link/kqWtmw>).

Una novedad es el masajeador SG 900: acá se introducen los pies en un sistema cerrado que aplica técnicas de reflexología, calor, presoterapia y shiatsu. "Ofrece un masaje completo con múltiples puntos de acupuntura y calor ligero; en su panel digital se pueden regular los cinco niveles de intensidad y la temperatura. Está diseñado para cualquier talla de pie y tiene una funda removible que se puede lavar: así puede ser usado por cualquiera de la familia de forma higiénica", destaca. Cuesta \$79.990 (<https://acortar.link/zhiI59>).

También hay máquinas que aplican vapor, como el spa Naipo SFS 101, dispositivo cerrado en cuyo interior se introducen los pies. Se le llena con 1,8 litros de agua para generar vapor en 30 segundos; también suma rodillos masajeadores. Cuesta \$79.990 en [Falabella.com](https://acortar.link/f9RQO) (<https://acortar.link/f9RQO>).