

Título: “VENTOSAS COMO TERAPIA DESCONTRACTURANTE EN MUJERES DE 30 A 50 AÑOS DE SANTO DOMINGO DE LOS TSÁCHILAS”

Autoras: Gabriela del Cisne Palacios Sandoval. Estudiante Naturopatía

Dra. Maria Alba Acosta Acosta

Resumen:

En las civilizaciones antiguas se utilizaban las ventosas para el tratamiento de diferentes enfermedades, en este ensayo académico las autoras hacen una revisión sobre su uso hasta nuestros tiempos; mostrando especial interés en la aplicación como terapia descontracturante. En la actualidad es utilizada en la Naturopatía como práctica de sanación.

Palabras claves: Ventosas, terapia descontracturante, práctica de sanación.

ABSTRACT:

In ancient civilizations suction cups were used for the treatment of different diseases, in this academic essay the authors review their use until our times; showing special interest in the application as decontracting therapy. It is currently used in Naturopathy as a healing practice.

Key words: Cupping, decontracting therapy, healing practice.

INTRODUCCIÓN

La ventosa terapia o conocida como cupping, es una técnica de medicina alternativa que cuenta con una historia que se remonta a la china antigua. Esta técnica se basa en la utilización de una ventosa sobre la piel que elimina el aire de la misma creando un movimiento en la sangre e incluso en los músculos.

La terapia en mención, tiene varios beneficios para la salud, destacándose los siguientes: ayuda a reducir el dolor, relaja los músculos, mejora el aparato digestivo, ayuda a la oxigenación sanguínea entre otros.

Se las puede encontrar en diferentes materiales: barro, porcelana, bambú, cristal, plástico, entre otros. Para la realización de la terapia, es necesario colocarlas en la zona del dolor durante un tiempo estimado entre 10 y 15 minutos, para que se pueda aprovechar su beneficio; una variante de la técnica es el movimiento de estos objetos por toda la zona en conflicto.

Existen diferentes formas de aplicar las ventosas, entre ellas: las secas y las húmedas. Las ventosas húmedas producen una succión suave en el cuerpo. Las ventosas secas, deben ser calentadas y colocadas sobre la piel.

Para aplicar la terapia con ventosas, primero, se ubica la dolencia de la paciente, luego, se sugiere realizar un masaje con aceite para facilitar el deslizamiento de las ventosas, en el caso de efectuar movimientos. Este método, está impactando en la ciudadanía, una vez que se utiliza en zonas inflamadas para disminuirlas

Es oportuno anotar que las dolencias musculares con mayor complejidad, en este sector poblacional, comienzan a los 30 años, afectando directamente la espalda. Entre las principales precauciones, está, evitar colocarlas en zonas donde se toma el pulso.

A través del tiempo se han conocido los beneficios que presta la medicina natural alternativa, en favor de la sanación integral de las personas; considerando todas sus ventajas y poniendo total atención a las desventajas, con el propósito de evitarlas y no causar daños en la población.

Como futuros terapeutas es indispensable incentivar y difundir en la población la terapia con ventosas, una vez que dispone de un escaso conocimiento sobre los beneficios en la patología estudiada. Además, es necesario cumplir con un compromiso con la sociedad que espera de una atención buena y eficiente.

DESARROLLO

La terapia con ventosas es un método que se utiliza desde la antigüedad, por lo menos desde hace 2 milenios las antiguas civilizaciones dejaron constancia escrita de la forma en que se debe realizar y todos los beneficios que conlleva tanto física como psicológicamente el uso de esta terapia. Por ejemplo, Hipócrates en la antigua Grecia trataba enfermedades internas y problemas estructurales usando las ventosas. (1)

También conocido como Cupping, la terapia de ventosas es una terapia universal que en las prácticas de los Shamanes primitivos se creía que a través de su aplicación se podía succionar el o los espíritus causantes de las enfermedades del cuerpo. (2)

La terapia con ventosas puede estar de moda ahora, pero no es nueva. Se remonta a las antiguas culturas egipcia, china y del Medio Oriente. Uno de los libros de texto médicos más antiguos del mundo, el Papiro de Ebers, describe cómo los antiguos egipcios usaban la terapia con ventosas en el año 1550 a.C.

En Mesopotamia se encontraron sellos médicos que datan de 3300 a.C. los cuales confirman que se usaban las ventosas con finalidad médica. Al igual que en otros lugares como Egipto y la India se encontraron escritos que indican que se realizaban prácticas médicas con ventosas y de esta manera esta práctica fue pasando por varias culturas y expandiéndose hacia otros continentes y se conserva y practica hasta la actualidad.

Al presente esta terapia también forma parte de la práctica de sanación dentro de la Naturopatía. (3)

TIPOS DE VENTOSAS

Es probable que las ventosas se realizaran por primera vez con cuernos de animales. Más tarde, las tazas se hicieron de bambú y luego de cerámica. La succión se creó principalmente mediante el uso de calor.

Las copas se calentaban originalmente con fuego y luego se aplicaban a la piel. A medida que se enfriaban, las copas atraían la piel hacia adentro. Las

ventosas modernas a menudo se realizan utilizando copas de vidrio en forma de campana. También pueden ser de plástico o silicona.

Hay cuatro categorías principales de ventosas realizadas hoy en día:

Esta técnica se puede realizar con varios tipos de ventosas que se diferencian principalmente por el material del que están hechas, así como por el ancho de las copas. Entre ellos tenemos:

- **Ventosas de cristal.** – Este tipo de ventosa permite al terapeuta observar la forma en la que va trabajando la ventosa y como responde el cuerpo del paciente y esto permite prevenir daños en la piel y vasos sanguíneos por lo que es la más comúnmente utilizada.

- **Ventosas de bambú.** – Eran más utilizados en las prácticas de la medicina tradicional China, ya que el bambú tiene propiedades que sirven para tratar las zonas de articulaciones, sin embargo, el inconveniente es que no se puede ver a través de ellas.



Fuente: <https://www.novasan.com/blog/el-mundo-de-las-ventosas/>.

- **Ventosas de porcelana.** – Existen algunos pacientes para cuyos tratamientos se utilizan algunos líquidos que tienen componentes alcohólicos en estos casos es cuando el terapeuta suele hacer uso de este tipo de ventosas. (5)

En la pre historia ya se utilizaban tratamientos de succión. En casos de dolores se hacía por instinto con la creencia de que de esta manera se extraía el mal que causaba la enfermedad del cuerpo y en culturas como la China aún se sigue aplicando esta técnica. (6)

Al tener la forma de copa las ventosas lo que hacen es crear un efecto de Las ventosas causan un efecto de vacío el cual absorbe la piel y esto hace que se aumente el diámetro de los vasos sanguíneos en el lugar que está siendo tratado. El resultado de esto es que se produce una mayor y mejor oxigenación de los tejidos y a su vez se liberan con más facilidad las toxinas encontradas en la sangre. Por esta razón las ventosas son muy utilizadas en tratamientos como la celulitis, y aquellos que se refieren a dolores y contracturas musculares pues causan un efecto de relajación luego de ser utilizadas. (7)

TÉCNICAS PARA APLICAR EL TRATAMIENTO CON VENTOSAS:

Las ventosas a veces se realizan con tratamientos de acupuntura. Para obtener los mejores resultados, también puede ayunar o comer solo comidas ligeras de 2 a 3 horas antes de la sesión de ventosas.

Durante un tratamiento de ventosas, puede esperar lo siguiente:

- Su médico le preguntará qué síntomas ha estado experimentando, probablemente tomando un historial de salud detallado si es la primera vez que lo visita.
- El practicante colocará copas en su piel.
- Sentirás una sensación de succión y presión a medida que se succionan las copas.
- El practicante puede usar solo calor o succión para colocar las copas.
- Dependiendo del tipo de ventosas, el practicante puede dejarlo descansar por unos minutos antes de volver a retirar las ventosas.
- Su piel puede enrojecerse y mostrar leves hematomas después de su sesión.

Asegúrese de confirmar con su médico qué tipo de ventosas van a usar antes de comenzar el tratamiento. Esto puede implicar secado, mojado/sangrado, correr, ventosas faciales y más.

Las ventosas, además de utilizarlas solas, pueden estar combinadas con otras terapias. Existen diferentes técnicas como se aprecia a continuación:

- Ventosa Seca: Es aquella en la cual luego de desinfectar el área a tratar se aplica directamente la ventosa sin ningún otro tipo de preparación en la piel.
- Ventosa Húmeda: luego de desinfectada la zona a tratar y antes de colocar la ventosa, se realizan algunas punciones no más extensas que el ancho de la ventosa y luego se aplica la misma.
- Masaje con ventosa: Para realizar este tipo de masaje es necesario aplicar previamente algún aceite esencial en el área a tratar y luego aplicar la ventosa, al tener el aceite se facilita la movilidad de la ventosa y se procede a realizar masajes los mismo que pueden ser o no con fuerza, de acuerdo a las necesidades del paciente. (8)

APLICACIÓN GENERAL DE LAS VENTOSAS

Los partidarios de la terapia con ventosas creen que las ventosas húmedas eliminan sustancias dañinas y toxinas del cuerpo para promover la curación. Algunas personas también obtienen "ventosas con agujas", en las que el terapeuta primero inserta agujas de acupuntura y luego coloca copas sobre ellas. El uso de ventosas es una terapia muy útil, ya que sus diversas aplicaciones pueden llegar a tener un importante efecto antiinflamatorio local.

Para que la aplicación de la técnica de ventosas represente un bajo riesgo y sea poco invasiva es muy importante que ésta sea realizada por un experto. Algunas veces produce un enrojecimiento en la piel sin embargo éste no es doloroso y tarda en desaparecer entre 3 y 7 días.

Para realizar este procedimiento en primer lugar se debe desinfectar y ubicar el área a tratar, luego se coloca las ventosas, de esta manera se elimina el aire

del interior de la misma para que realice la succión, y así se logra que el patógeno salga al exterior y obtenemos los resultados ya antes mencionados.

(9)

FUNCIONES DE LAS VENTOSAS

- Disminuyen el dolor e inflamación.
- Ayuda a eliminar toxinas en un área determinada.
- Ayuda en la purificación de la sangre.
- Deriva la sangre hacia otras zonas.

ALGUNOS EFECTOS FISIOLÓGICOS DE LA APLICACIÓN DE LAS VENTOSAS

- Mejora la circulación sanguínea.
- Activa el sistema inmunológico
- Tiene efecto depurativo
- Ayuda en problemas de estreñimiento
- Mejora y alivia parálisis facial, entre otras

Puede obtener 3-5 tazas en su primera sesión. O puede probar uno para ver cómo va. Es raro obtener más de 5-7 tazas, señala la British Cupping Society.

Después, es posible que le pongan un ungüento antibiótico y un vendaje para prevenir infecciones. Su piel debería volver a lucir normal dentro de 10 días.

No ha habido muchos estudios científicos sobre las ventosas.

ALGUNOS BENEFICIOS

Un informe, publicado en 2015 en el Journal of Traditional and Complementary Medicine, señala que podría ayudar con el acné, el herpes zóster y el control del dolor.

Eso es similar a los hallazgos de un informe de 2012, publicado en PLoS One. Investigadores australianos y chinos revisaron 135 estudios sobre ventosas. Llegaron a la conclusión de que la terapia con ventosas puede ser eficaz

cuando las personas también reciben otros tratamientos, como acupuntura o medicamentos, para diversas enfermedades y afecciones, como:

- Infección de herpes
- Acné
- Parálisis facial
- Espondilosis cervical

La British Cupping Society dice que la terapia con ventosas se usa para tratar:

- Trastornos sanguíneos como anemia y hemofilia.
- Enfermedades reumáticas como la artritis y la fibromialgia
- Fertilidad y trastornos ginecológicos
- Problemas de la piel como eczema y acné.
- Alta presión sanguínea
- Migrañas
- Ansiedad y depresión
- Congestión bronquial causada por alergias y asma
- Venas varicosas
- Elimina las contracciones musculares.
- Fortalece los vasos sanguíneos.
- Aumenta la producción de líquido sinovial dentro de las articulaciones.
- Relaja y calma el cuerpo y la mente. (10)

Ya que las ventosas ayudan principalmente a descongestionar las zonas más afectadas podemos decir que este tipo de terapia es un excelente complemento terapéutico para mejorar algunos trastornos en el caso de las mujeres, la menopausia, que es un proceso natural biológico en el cual presentan síntomas tanto físicos como emocionales.

INDICACIONES

Este tipo de tratamiento puede ser indicado en personas con problemas de dolores o contracturas provocados por la tensión muscular, cabe recalcar que el estrés es también en los últimos años un gran causante de este tipo de

problemas que no tienen que ver solamente con lo físico si no también la parte psicológica del paciente. (11)

CONTRAINDICACIONES

- Hemorragias.
- Convulsiones.
- Piel ulceradas.
- Tumores.
- Cicatrices.
- Venas Varicosas.
- Hipersensibilidad.
- Órganos de los sentidos.
- Edemas.
- Vasos Sanguíneos grandes.
- Articulaciones.
- Zonas de mucho pelo.
- Piel demasiado flácidas.
- No realizar ventosas en el cuello cerca de la glándula tiroidea, y senos.
- No realizar a pacientes con Diabetes.
- No realizar si hay lesiones purulentas o inflamatorias.
- No realizar a personas con herpes.
- No realizar si hay tumores malignos y benignos.
- No realizar si se tiene alteración en el ritmo cardiaco.
- Siempre hay que observar el estado de la piel y los antecedentes del paciente.
- No se debe realizar en heridas abiertas.
- Lesiones de la piel.
- Durante el embarazo.
- Ni en personas con problemas cardiacos o renales.

CONTRACTURA MUSCULAR

Como su nombre lo indica una contractura muscular es, una contracción del musculo Esta contracción de músculo o alguna de sus fibras es continuada e involuntaria, provocando que el músculo esté en constante tensión.

Es una lesión es bastante común, que se puede presentar no solamente por causas físicas como levantar demasiado peso o alguna mala maniobra, sino que también se puede causar por problemas de estrés. Por esa razón, es importante saber identificar las contracturas musculares y diferenciarlas de otras lesiones para poder aplicar el tratamiento adecuado. (12)

CAUSAS

Nuestro estilo de vida sin duda está directamente ligado a un gran número de malestares que podemos estar acumulando a lo largo de nuestra vida, por este motivo las contracturas musculares pueden ser una de esas consecuencias. Según el Colegio de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid existen algunos factores que implican riesgo a la hora de sufrir lesiones éstos pueden ser el estrés, el sedentarismo y el no contar con un estado de salud adecuado. (13)

SÍNTOMAS

Cuando habitualmente sufrimos de alguna contractura muscular en una zona determinada, existe una gran probabilidad de que diariamente tenemos varios de los síntomas que se detallan a continuación.

- Cuando sufrimos de estrés, tensión, ansiedad se puede afectar al sistema nervioso y esto produce rigidez y tensión en los músculos.
- Hacer ejercicio es bueno para eliminar toxinas, sin embargo, con el sudor también eliminamos sales minerales que los músculos necesitan para funcionar correctamente, esto provoca deshidratación.
- Cuando sentimos frío nuestros músculos se contraen automáticamente para no perder el calor corporal.

- Las malas posturas en nuestras actividades diarias, también provocan que nuestros músculos se cansen y sufran contracturas.
 - Una intoxicación muscular se produce por la mala alimentación.
 - El exceso de ejercicio o ejercicio que implique mucho esfuerzo o movimientos forzados, pueden producir una contractura muscular.
- (14)

PRONÓSTICO DE LA ENFERMEDAD

Una contractura muscular es una lesión leve pero incómoda y puede empeorar si no hay un tratamiento adecuado y a tiempo.

CONTRACTURA MUSCULAR EN MUJERES DE 30 A 50 AÑOS

En los últimos años debido al aumento del uso de la tecnología las personas nos hemos acostumbrado a vivir de una manera sedentaria, el uso irresponsable y a veces excesivo de los aparatos tecnológicos que de cierta forma hacen más fácil la realización de ciertas tareas tanto domésticas como de estudio nos ha llevado a vivir de una manera sedentaria y facilista que ha provocado enfermedades incluso emocionales entre ellas el estrés. Además de que esto se ha incrementado a raíz de la pandemia que estamos atravesando desde el año 2020 que nos obligó a quedarnos encerrados en casa provocando ya no solamente estrés sino también ansiedad, miedo y depresión y aunque se presentó de manera general en todas las edades nos centraremos en las mujeres de entre 30 y 50 años quienes son el motivo de investigación este trabajo.

Al ser esta edad en la que la mayoría de las mujeres ya tienen sus hogares, su trabajo y demás responsabilidades el estrés está presente ya que muchas mujeres debieron hacerse cargo de sus familias, hijos, trabajo, estudios etc. Y el encierro provocó que estas actividades al tener que realizarlas todas dentro de la casa se vuelva complicada tanto la realización de las mismas como la convivencia y esto provocó una ola de mujeres con altos índices de estrés tanto emocional como físico.

En la mayoría de ellas se encuentran problemas de contracturas musculares entre otros síntomas que se pueden tratar con la práctica de la terapia con ventosas, claro está que en el tratamiento deben incluirse también el mejoramiento del estilo de vida y de alimentación para lograr mejores resultados y en un menor tiempo.

Cuando sometemos a nuestros músculos a situaciones estresantes o de sobreesfuerzo existe la posibilidad de perjudicarlo y una reacción natural de aquello será contraerse durante un tiempo sin que nosotros podamos controlar esto. La contracción del músculo se produce de forma natural, sus fibras aumentan y este se contrae dando lugar al movimiento de las articulaciones. Si aparece dolor y una limitación de la movilidad entonces tendremos una contractura.

Las causas como ya lo hemos dicho pueden ser muchas pero los desencadenantes de este fenómeno pueden ser la exposición al frío cuando hacemos deporte o ejercicios sin un calentamiento previo, es ahí donde se produce una sobrecarga. El frío provoca una contracción defensiva en el músculo que si se mantiene en el tiempo origina una contractura.

Y por el contrario ir hacia el otro extremo y permanecer todo el tiempo sin hacer ningún tipo de ejercicio también puede provocar este tipo de alteraciones, ya que al no tener ningún tipo de actividad física los músculos se debilitan y al querer realizar incluso a veces algún pequeño movimiento estos podrían reaccionar y contracturarse.

Los golpes también son una posible causa al igual que algunos problemas relacionados con la bioquímica del organismo. Las malas posturas al sentarnos, al usar el teléfono, o ver televisión también generan contracturas puesto que son posturas en las cuales permanecemos durante bastante tiempo en el día y eso provoca el esfuerzo de los músculos y por ende posibles contracturas.

La ansiedad, tensión y/o nerviosismo recurrente también genera el malestar a uno a varios músculos del cuerpo, el estrés emocional o físico es responsable en cierta medida. Las sustancias que libera nuestro cuerpo cuando nos estresamos son las que originan este problema.

Una deficiente hidratación también es una consecuencia de esta condición, si no hay suficiente cantidad de agua en el organismo, se altera el metabolismo celular y en las fibras musculares se distorsiona la capacidad de contraerse y relajarse.

En el caso de las mujeres cuando están en edad de la menopausia que es el cese del periodo menstrual que normalmente se da entre los 45 y 55 años son muchas las que experimentan síntomas muy molestos como el dolor muscular que perjudican su bienestar diario, a pesar de que existe mucha información al respecto. (15)

La falta de estrógenos entre las hormonas femeninas provoca que la fuerza de los huesos y la masa muscular descendan y provoquen molestias, rigidez y contracturas en los músculos.

DOLOR MUSCULAR EN LA MENOPAUSIA

La falta de estrógenos entre las hormonas femeninas provoca que la fuerza de los huesos y la masa muscular descendan y provoquen molestias, rigidez y contracturas en los músculos.

¿Cómo perjudica a nuestra rutina el dolor muscular en la menopausia?

- Los músculos llegan a tener menor flexibilidad y esto provoca tener limitación de movimiento, hay casos en los que puede producir mareos por la reducción de la movilidad en el cuello. A esto se conoce como rigidez en los movimientos.
- En esta etapa un síntoma común duele ser la falta de sueño, pero sumado a esto los dolores de músculos pueden provocar falta de descanso. (16)

COMO PREVENIR LAS CONTRACTURAS

Es muy importante tener en cuenta que antes de comenzar cualquier tipo de ejercicio o actividad física se debe realizar un calentamiento previo que prepare a nuestros músculos y así evitar lesiones y contracturas.

Además, se puede tomar otras medidas como, por ejemplo:

- No permanecer por espacios de tiempo prolongados en la misma postura.
- Realizar estiramientos durante algunos minutos por espacios cortos de tiempo.
- Mantener una buena hidratación durante todo el día
- Llevar una alimentación balanceada.
- Dormir las horas de sueño necesarias y evitar situaciones que nos generen estrés. (17)

RECOMENDACIONES PARA TRATAR UNA CONTRACTURA

Existen varias formas en las que se puede tratar una contractura muscular, entre ellas podemos mencionar las siguientes:

- Termoterapia. – Consiste en aplicar frío o calor sobre la zona afectada ya que el calor ayuda a relajar la musculatura y el frío a desinflamarla. En algunos casos combinar las dos es una buena opción.
- Hidroterapia. – Consiste en realizar movimientos dentro del agua
- Masajes. – Los mismos que deben ser realizados por un profesional capacitado y dentro de los cuales se puede incluir los masajes con ventosas.
- Correcta hidratación.
- Incluir en la dieta alimentos que contengan calcio, vitamina C, vitamina D, potasio y magnesio.
- Evitar el azúcar y la cafeína. (18)

APLICACIÓN DE LA TERAPIA DE VENTOSAS

Este tipo de terapia es una técnica milenaria como ya lo hemos dicho por lo cual no se debe considerar como una simple moda de salud sino procurar en lo posible aprovechar al 100% los beneficios que nos proporciona el realizárnosla.

Sabemos que el cuerpo es energía por lo tanto pasa por un proceso propio de sanación natural y por este motivo hay quienes defienden la terapia con

ventosas. Es importante señalar que este tipo de tratamiento debe ser realizado por un profesional capacitado y en un lugar adecuado para este fin. El lugar en donde se realice la terapia debe tener las condiciones adecuadas ser cómodo, cálido y contar con una superficie plana. Además, para llevar a cabo la terapia en la mayoría de los casos se emplean aceites florales como:

- Lavanda
- Manzanilla
- Yerba luisa
- Romero
- Orégano
- Tomillo
- Sándalo
- Cúrcuma
- Almendras
- Árnica
- Laurel

Las ventosas son aplicadas también en puntos de acupuntura principalmente encima de una contractura de la espalda o pueden deslizarse por todos los músculos de la espalda.

La aplicación de ventosas es una práctica manipulativa y basada en el cuerpo se utiliza en la medicina tradicional china. Se cree que las ventosas aumentan el flujo de la sangre en el área donde se coloca la ventosa, mejorando así la curación de la zona.

El aire del interior de la ventosa se calienta, a menudo utilizando una goma en la práctica moderna. La ventosa calentada se invierte de inmediato y se coloca sobre la piel, el vacío resultante succiona la piel hasta la mitad de la ventosa, que puede dejarse en un lugar durante varios minutos. (19)

PARA QUÉ SIRVEN LAS VENTOSAS EN MUJERES

El tratamiento con ventosas está indicado para eliminar múltiples dolencias, entre ellas el dolor en la espalda, causado por la tensión muscular o

contracturas ya que se diferencian en la presión causada por el vacío y aumenta la cantidad de sangre proporcionando una sensación de relajación.

Puede ser utilizado también como tratamiento para reducir o eliminar la celulitis o piel de naranja que es la irregularidad de la superficie de la piel, fruto de la fibrosis del tejido adiposo. (20)

Las ventosas son un complemento ideal se puede decir que el masaje con ventosas es un excelente complemento terapéutico en trastornos relacionados con la mujer. Sin embargo, la técnica de ventosa móvil o estático permite incidir más a nivel local mejorando el resultado. Esta terapia debe ser realizada con eficacia, provocando una succión que estimule la eliminación de sustancias de desecho del organismo, reanude el flujo de energía llamado Qi y desbloquee los puntos obstruidos. (21)

EL DIAGNÓSTICO ANTES DE LA APLICACIÓN

Antes de aplicar la ventosa, además de la observación regular de la paciente unida a las entrevistas personales con ella, se pueden utilizar los siguientes métodos para diagnóstico

- I. Para aplicar la ventosa, será preciso averiguar primero la causa del dolor para aplicar el tratamiento más eficaz, no solamente en la zona del dolor.
- II. En todos los pacientes de enfermedades reumáticas, se presenta un estancamiento de energía y éxtasis de sangre, y la piel de la zona afectada se ve oscura, o con puntos o manchas purpúreas. Y si el viento y la humedad ya han penetrado en los tendones y los huesos, la parte enferma se nota fría y con poca sudoración; el paciente, además, presentará una temperatura más baja que la normal. (22)

COMO APLICAR LAS VENTOSAS

En todo tratamiento se deberá tener en cuenta las siguientes observaciones:

- a) Limpiar con una toalla humedecida en agua templada el área que se va a tratar.
- b) Se debe comenzar aplicando la ventosa en el área principal de dolor y acorde a las condiciones del paciente y de la dolencia se podrá aplicar dos o tres según sea el requerimiento.
- c) En caso de que el paciente tenga sensación de frío al aplicar la ventosa se la puede calentar con el respectivo cuidado para evitar accidentes o quemaduras.
- d) Si el paciente refiere dolor excesivo, tensión cutánea o demasiado calor es necesario retirar inmediatamente la ventosa y revisar que no existan lesiones. En caso de ser necesario se podrá cambiar de punto para reiniciar el tratamiento.
- e) Cuando se trabaja con fuego esta terapia debe ser realizada con rapidez para evitar quemaduras.
- f) En caso de que el paciente refiera sentir dolor se puede presionar ligeramente la piel para dejar pasar un poco de aire a la ventosa y reducir así las molestias.
- g) Si durante el tratamiento se observa que el paciente presenta síntomas anormales como siente mareo, vértigo, opresión en el pecho, irritabilidad, náusea, palidez, miembros fríos, sudoración excesiva, respiración veloz, pulso débil y otros se debe conservar la calma y retirar inmediatamente las ventosas. En ese caso hacerle recostar y ofrecerle alguna bebida caliente hará que se recupere pronto.
- h) Para poder realizarse la terapia con ventosas el paciente debe estar bien descansado y debe haber ingerido sus alimentos correctamente.
- i) Se aplicará uno después de otro en los puntos que se ubican sobre las vértebras torácicas y lumbares para que no sobrevenga un desmayo.
- j) Si se llegase a producir algún desmayo durante el tratamiento, se deberán adoptar las medidas de emergencia anteriormente mencionadas.

La taza a menudo se calienta con fuego usando alcohol, hierbas o papel que se coloca directamente en la taza. Se retira la fuente de fuego y se coloca la copa calentada con el lado abierto directamente sobre la piel.

Cuando la copa caliente se coloca sobre la piel, el aire dentro de la copa se enfría y crea un vacío que atrae la piel y el músculo hacia la copa. Su piel puede enrojecerse a medida que los vasos sanguíneos responden al cambio de presión.

Algunos practicantes modernos de ventosas han pasado al uso de bombas de goma para crear succión en lugar de métodos de calor más tradicionales.

Con la ventosa seca, la copa se mantiene en su lugar durante un tiempo determinado, generalmente entre 5 y 10 minutos.

Con las ventosas húmedas o sangrantes, el médico hace una pequeña incisión para extraer sangre antes de extraer intencionalmente la sangre estancada de la incisión con la succión de la ventosa.

La aplicación de ventosas generalmente implica la aplicación de aceite antes del uso de la succión. Luego, las copas se mueven lentamente alrededor del área, creando un efecto similar al de un masaje. Según el tipo de servicio que esté recibiendo, su sesión puede durar entre 10 minutos y una hora o más.

Cuando se trata de ventosas instantáneas, las ventosas se succionan rápidamente y luego se liberan, generalmente en la misma área generalizada del cuerpo. Este suele ser un proceso de 5 a 10 minutos también.

EFFECTOS TERAPÉUTICOS DE LA TERAPIA CON VENTOSAS

- Al lograr un mejor flujo sanguíneo y eliminación de toxinas, los nutrientes llegan de mejor manera y produce un efecto analgésico que reduce el dolor.
- Ejerce un efecto limpiador y emoliente en el organismo por lo que mejora el flujo de sangre y acelera el proceso de curación natural del cuerpo.
- Disminuye las molestias musculares y mejora la movilidad de los músculos. (23)

EFFECTOS SECUNDARIOS

- 1.El masaje con ventosas, al calmar el dolor de forma momentánea causa un efecto placebo lo cual hace que el paciente sienta dolor mismo que va disminuyendo
- 2.Debido a la colocación de las ventosas por la succión que realizan estas pueden llegar a producirse hematomas u otros problemas en la capa superficial de la piel, por ello es importante al aplicar la terapia tomar en cuenta el tiempo de aplicación del tratamiento.
- 3.No se recomienda el masaje con ventosas a personas que tengan sensibilidad o problemas de lesiones en la piel.
- 4.Se debe tener especial cuidado al aplicar esta técnica si se realiza a personas con problemas circulatorios.
- 5.De la misma manera si la aplicación al vacío se realiza con algodón, ya que existe el riesgo de provocar quemaduras.
- 6.La terapia debe ser realizada por un profesional debidamente capacitado

CONCLUSIONES

1. La ventosa es una técnica que se utilizó en épocas antiguas como un método terapéutico para el tratamiento de tensión muscular o contracturas y debido a su eficacia se sigue utilizando hasta la actualidad.
2. Existen varias técnicas que se pueden utilizar para aplicar la terapia con ventosas. El profesional debe elegir la que mejor vaya con el paciente y dolencia a tratar para obtener los mejores resultados.
3. Las ventosas chinas son tratamientos naturales que nos ayudan a los problemas musculares, circulatorios y linfáticos.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Tejero S, Peiró P. Revisión bibliográfica del tratamiento del dolor de espalda mediante ventosas. Medicina naturista. 2013; 7(2): p. 87-93.
2. Peralta E. Terapia con ventosas: ¿Sabes o has escuchado sobre el tema. Udelas. 2019.
3. Huguet A. Saludterapia.com. [Online].; 2019. Acceso 14 de Enero de 2022. Disponible en: <https://www.saludterapia.com/glosario/d/55masajeconventosas.html>.
4. Albors K. Novasan.com. [Online].; 2019. Acceso 14 de ENERO de 2022. Disponible en: <https://www.novasan.com/blog/el-mundo-de-las-ventosas/>.
5. Martel , Cabrera. La ventosaterapia como técnica eficaz en la cura del dolor agudo de enfermedades osteomioarticulares. Cibamanz202. 2021.
6. Kaisermann J. De la medicina tradicional china a la época islámica medieval. 2nd ed.: Cambridge Stanford Books; 2008.
7. Pinheiro M. TUA SAÚDE. [Online].; 2020. Acceso 14 de ENERO de 2022. Disponible en: <https://www.tuasaude.com/es/ventosaterapia/>
8. Quintana C, Oduardo, O, Liranza. Efectividad del uso de Ventosas en el tratamiento de la sacrolumbalgia. Policlínico José Martí. 2011.
9. Moreno J. "Aplicación de la técnica Cupping con maniobra de ventosa fija y de barrido asociada a la magnetoterapia en pacientes con lumbalgia que acuden al centro fisioterapéutico. Jorge Andrade. Universidad Católica de Santiago de Guayaquil. 2017.
10. Albors K. Novasan.com. [Online].; 2019. Acceso 14 de ENERO de 2022. Disponible en: <https://www.novasan.com/blog/el-mundo-de-las-ventosas/>.
11. Pinheiro M. Tua Saude. [Online].; 2020. Acceso 14 de ENERO de 2022. Disponible en: <https://www.tuasaude.com/es/ventosaterapia>
12. Serratrice G. Contracturas musculares. EMC-Kinesiterapia-Medicina Física. 2011; 32(1-11).
13. Ramón C. Protocolo diagnóstico de las contracturas musculares.

- Medicine-Programa de Formación Médica Continuada Acreditado. 2019; 12(76).
14. Loscos MJ. Causas y tratamiento de las contracturas musculares..
 15. Cerezo Poveda, A. Programa de ejercicios terapéuticos de estiramiento muscular lumbar para algias por contractura muscular. Facultad de Ciencias Médicas. Carrera de Tecnología Médica. Universidad de Guayaquil. 2015.
 16. de Cetina T. Los síntomas en la menopausia. Revista de Endocrinología y Nutrición. 2006; 14: p. 141-148.
 17. Roché A. Contractura. Plan educacional dirigido al personal de enfermería para prevención de contracturas y deformidades en las articulaciones a través de ejercicios pasivos y activos. 2017.
 18. Cerezo A. Programa de ejercicios terapéuticos de estiramiento muscular lumbar para algias por contractura muscular. Facultad de Ciencias Médicas. Carrera de Tecnología Médica. Universidad de Guayaquil. 2015.
 19. Gago L, Rodríguez Fuentes G. Eficacia de la terapia por ventosa en el manejo del dolor. Medicina naturista. 2020; 14(9): p. 7-106.
 20. Fénix D. Manual para Terapias con Ventosas. [Online]; 2018.
Acceso 14 de noviembre de 2021.
 21. Biolatto M. Terapias con ventosas. En: Enfoques desde las teorías de humores Buenos Aires; 2013 p. 21.
 22. Kiew Kit W. EL GRAN LIBRO DE LA MEDICINA CHINA. www.edicionesurano.com ed. Cosmos Internet Sdn Bhd SPKM, editor. Argentina: URANO; 2003.
 23. Navarro Caboverde Y. Eficacia de la acupuntura y las ventosas en pacientes con sacrolumbalgia aguda. Medicentro Electrónica. 2020;(287-304.).
 24. Garro VK. la lumbargia. Medicina legal - Costa Rica. 2012; 29-1555-14090015(2): p. 6.
 25. Ensayo masoterapia. Historia de la masoterapia. Barcelona .
 26. Fernandez E. Masoterapia Profunda. En R F. Masoterapia Profunda. Mexico: Salvat; 2010. p. 251.
 27. Quezada A. Masaje terapeutico y reflexiologia chile: Salud; 2016.
 28. Sáez Alfaro P. LAS VENTOSASTERAPIA POPULAR TRADICIONAL EN LA RIOJA. [Online] Acceso 12 de Noviembre de 2021. Disponible en: <file:///C:/Users/ROSARI~1/AppData/Local/Temp/Dialnet-LasVentosas2515093.pdf>.

29. Rodríguez S. Utilización Terapéutica de La Ventosa Miraguano , editor. Chile: Bernal, s.a.; 2011.
30. Lara Fernández HE. Terapias alternativas: el cupping. Universidad CEU San Pablo ed. San Pablo; 2018.
31. González-Gago L. Eficacia de la terapia por ventosa en el manejo del dolor. MEDICINA NATURISTA. 2020; 14(2).
32. Castro Moura C. Ventosaterapia y dolor crónico en la espalda. Rev. LatinoAm. Enfermagem. 2018.
33. Muñoz S. Lesiones musculares deportivas. Revista Chilena de Radiología. 2017; 23(4).
34. Brent Bauer. Terapia de ventosas: ¿puede aliviar el dolor de la fibromialgia. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/fibromyalgia/expertanswers/cupping/faq-20058053>. 2019; 3(5).
35. Villagómez Ibarra LA. La técnica cupping como complemento en el tratamiento fisioterapéutico Ambato: NIVERSIDAD TÉCNICA DE AMBATO; 2015.
36. Albors K. Tipos. pro. [Online]; 2019. Acceso 14 de ENERO de 2022. Disponible en: <https://www.novasan.com/blog/el-mundo-de-las-ventosas/>.