



Guía para la aplicación de ventosas: puntos y movimientos

Material de estudio

Guía para la aplicación de ventosas: puntos y movimientos

La ventosaterapia es una técnica milenaria de la medicina tradicional china que implica la aplicación de ventosas en la piel para crear un vacío, con el objetivo de mejorar la circulación sanguínea, aliviar dolores musculares y promover el bienestar general. A continuación, se detallan los puntos de aplicación y los movimientos recomendados para una sesión efectiva:

1. Puntos de aplicación

Espalda:

- **Zona cervical:** Aplicar ventosas en la parte posterior del cuello y hombros para aliviar la tensión muscular y mejorar la circulación.
- **Zona dorsal:** Colocar ventosas entre las escápulas para tratar dolores de espalda y mejorar la movilidad.
- **Zona lumbar:** Utilizar ventosas en la parte baja de la espalda para aliviar lumbalgia y mejorar la circulación en la zona



Pecho:

- Colocar ventosas en el área del esternón y las costillas superiores para mejorar la respiración y aliviar la congestión pulmonar.



Abdomen:

- Aplicar ventosas alrededor del ombligo y en la parte inferior del abdomen para mejorar la digestión y aliviar molestias gastrointestinales.



Piernas:

- **Muslos y pantorrillas:** Utilizar ventosas para mejorar la circulación sanguínea y aliviar la fatiga muscular, especialmente después de actividad física intensa.



Brazos:

- Colocar ventosas en la parte superior e inferior de los brazos para aliviar tensiones musculares y mejorar la circulación.



2. Movimientos para la aplicación

Preparación:

- Limpiar y secar la zona a tratar. Aplicar una capa ligera de aceite de masaje para facilitar el deslizamiento de las ventosas y evitar irritaciones en la piel.

Técnicas de aplicación:

- **Ventosas fijas:** Crear un vacío en la ventosa y colocarla sobre el punto seleccionado, dejándola en su lugar durante 5-15 minutos según la tolerancia del paciente
- .
- **Ventosas móviles (masaje con ventosas):** Después de crear el vacío, deslizar la ventosa sobre la piel en movimientos circulares o lineales durante 5-10 minutos para estimular la circulación y liberar tensiones musculares

3. Consideraciones adicionales

- **Duración de la sesión:** La aplicación de ventosas suele durar entre 5 y 15 minutos por área, dependiendo de la técnica utilizada y la respuesta del paciente.
- **Frecuencia:** Se recomienda realizar sesiones de ventosaterapia una vez por semana o según las necesidades individuales de cada paciente.
- **Precauciones:** Evitar aplicar ventosas en áreas con heridas abiertas, inflamación aguda o sobre órganos vitales. Consultar a un profesional de la salud antes de iniciar la terapia, especialmente en casos de condiciones médicas preexistentes.