

# **APLICACIÓN DE VENTOSAS PARA TRATAMIENTO DEL ESTRÉS**

Britney Kailing Basantes Ricaurte<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís. Tecnología en Naturopatía. Riobamba, Ecuador. Email: kaibrit2017@gmail.com

## **RESUMEN**

El presente trabajo tiene como objetivo investigar los beneficios que proporcionan las ventosas, por ejemplo reducción del dolor, mejora de la regeneración muscular y flujo sanguíneo, ya que se encuentra respaldado con otras investigaciones por las cuales se demuestran el uso de las Ventosas en el Tratamiento de varias patologías, pero en esta investigación nos enfocaremos en la patología del estrés y varias afecciones musculares causadas por la situación de la enfermedad. Principalmente nos enfocaremos en los beneficios que se encuentran en este tratamiento que es parte de la Medicina Tradicional China. Esta técnica se trata como un método de curación antiguo y tradicional, las ventosas es una terapia que consiste en la succión de la piel y músculos en ciertos puntos específicos del cuerpo, donde ayudará a aliviar al paciente y así podremos controlar los nódulos que son producidos por la acumulación de energía que se encuentra congestionada en las fibras musculares, ya que al regular este flujo vital a más de que nos ayuda a liberar todas las toxinas que está presente en el paciente también romperá los nódulos que han sido formados por la enfermedad.

**Palabras claves:** Medicina Tradicional China, Estrés, Ventosas.

# INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación será enfocado al estudio de las terapias con ventosas, técnica milenaria que tiene múltiples beneficios, se utiliza para el alivio del dolor, tratar diferentes contracturas, disminución del estrés y hasta el rejuvenecimiento de la piel, su efecto es el de aumentar el flujo sanguíneo y expulsar toxinas del cuerpo. Para esto, las ventosas crean un efecto de vacío que succiona la piel, aumentando el diámetro de los vasos sanguíneos en la región donde se aplica la técnica, esta terapia se denomina ventosaterapia (1). Esta técnica se realiza colocando unos vasos de cristal o plástico en la piel para crear una succión similar al vacío (2). Se aplicará esta terapia específicamente para el tratamiento del estrés y las diferentes manifestaciones que esta produce. El estrés es la respuesta del cuerpo a una presión física, mental o emocional, produce cambios químicos que elevan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y las concentraciones de azúcar en la sangre. También suele producir sentimientos de frustración, ansiedad, enojo o depresión las actividades de la vida cotidiana o determinadas situaciones como un acontecimiento traumático o una enfermedad.

Con las ventosas nosotros nos enfocaremos netamente en las dolencias musculares ya que la terapia se enfoca en el alivio de las contracturas musculares, el mejorar el riego sanguíneo, y la eliminación de las toxinas que están acumuladas por la enfermedad, también Podemos facilitar que las sustancias de desecho, que han quedado retenidas, se evacuen y al mismo tiempo hacer que lleguen más nutrientes. indispensables y necesarios para el correcto ecosistema químico del músculo y mejorar sus funciones. Se facilita al mismo tiempo la eliminación de adherencias, al favorecer una separación de los tejidos, con el efecto de tracción de la ventosa.

# REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA

El estrés es una tensión física y emocional que puede causar muchas enfermedades que puede ser provocado de cualquier situación ya que hace que sea una alteración de los nervios, músculos y cuando el estrés dura mucho tiempo en el cuerpo puede ocasionar enfermedades. Cuando el cuerpo reacciona es porque ayuda a eliminar hormonas, esta alerta que da el estrés a nuestro cuerpo es causar que sus músculos se tensionen y aumentar su pulso. A corto plazo, estas reacciones son buenas porque pueden ayudarle a manejar la situación que causa el estrés. Esta es la manera en que su cuerpo se protege a sí mismo (3).

## LOS DISTINTOS TIPOS DE ESTRÉS

El manejo del estrés puede resultar complicado y confuso porque existen diferentes tipos de estrés:

- Estrés agudo
- Estrés agudo episódico
- Estrés crónico.

Cada uno cuenta con sus propias características, síntomas, duración y enfoques de tratamiento.

**EL ESTRÉS AGUDO:** Es la forma de estrés más común ya que surge de las exigencias y presiones del pasado reciente y las exigencias y presiones anticipadas del futuro cercano. El estrés agudo es emocionante y fascinante en pequeñas dosis, pero cuando es demasiado resulta agotador y desgastador. (4)

Cuando existe un estrés crónico del cuerpo se mantiene alerta con el tiempo los siguientes síntomas que corre un riesgo en nuestra salud:

- Presión arterial alta
- Insuficiencia cardíaca
- Diabetes
- Obesidad
- Depresión o ansiedad
- Problemas de la piel, como acné o eczema
- Problemas menstruales

**ESTRÉS AGUDO EPISÓDICO:** Este tipo de estrés están aquellas personas que tienen estrés agudo con frecuencia, cuyas vidas son tan desordenadas que son estudios de caos y crisis. Siempre están apuradas, pero siempre llegan tarde. Si algo puede salir mal, les sale mal. Asumen muchas responsabilidades, tienen demasiadas cosas entre manos y no

pueden organizar la cantidad de exigencias autoimpuestas ni las presiones que reclaman su atención. (5)

**ESTRÉS CRÓNICO:** Si bien el estrés agudo puede ser emocionante y fascinante, el estrés crónico no lo es. Este es el estrés agotador que desgasta a las personas día tras día, año tras año. El estrés crónico destruye al cuerpo, la mente y la vida. Hace estragos mediante el desgaste a largo plazo. Es el estrés de la pobreza, las familias disfuncionales, de verse atrapados en un matrimonio infeliz o en un empleo o carrera que se detesta. (6)

## VENTOSAS

### ¿Qué son las ventosas?

Las ventosas es un tratamiento que pertenece a la medicina tradicional China (MTCH), siempre se utiliza ventosas para producir vacío en la zona de aplicación y además ayuda a disminuir el dolor producido por contracturas musculares, a reducir el edema de las piernas o brazos y puede utilizarse de forma conjunta con otros tratamientos para reducir la celulitis. Esto se consigue a través de la mejora del flujo sanguíneo local, produciendo así la llegada de nutrientes, oxígeno, y la retirada de productos de desecho. (7) Como técnica, las ventosas se han empleado durante muchos años en la reducción del dolor de músculo esqueléticos, y patologías de otra índole.

Como cualquier terapia, una mala aplicación de la misma puede conllevar efectos secundarios y reacciones adversas, por lo que se requiere la aplicación por parte de un profesional cualificado. (8) Las ventosas pueden ser de dos clases fundamentales:

- Ventosas Secas
- Ventosas Hemáticas o Sangrantes.

**LAS VENTOSAS SECAS:** Son aquellas que se colocan directamente en la zona muscular. Si se va a masajear, se da un lubricante superficial (aceite, crema, vaselina) para facilitar el masaje. La aplicación de cada ventosa dura de 5 a 10 minutos. Para poder sacar debe estar la parte succionada con una coloración rojo-azulada (9)

**LAS VENTOSAS HEMÁTICAS O SANGRANTES:** Son aquellas que se aplican en una zona de piel previamente escarificada reiteradamente con una lanceta o con una aguja hipodérmica. Al aplicar la ventosa, se absorbe sangre, que va llenando el vaso. Se quita cuando ha llenado 3/4 de su volumen; y se vuelve a aplicar hasta que la zona escarificada no sangre. (10)

# METODOLOGÍA DE LA APLICACIÓN DE LA TERAPIA O MEDIO DIAGNÓSTICO

A la hora de poner las ventosas en la piel, se puede hacer de varias maneras.

- Con un masaje. Se pone aceite en la zona del cuerpo que se va a tratar y después se aplica la ventosa, moviéndola por la piel sin llegar a despegarla.
- Con las ventosas adheridas a la piel durante unos minutos. Esta es la que deja la marca de los círculos en la piel.
- Con una ventosa adherida solo por unos segundos. Aplicándola y despegándola de la piel rápidamente por la zona que se quiere tratar. (11)

La técnica de ventosas como todas las terapias no se debe aplicar a todas las personas por posibles situaciones que puede presentar el paciente, a continuación, mencionaremos algunos de los casos donde no se debe aplicar esta técnica:

- Problemas cardíacos, insuficiencia cardíaca.
- Edema.
- Enfermedades graves con delgadez.
- Enfermedades dermatológicas extendidas., úlceras.
- Embarazadas de más de 4 meses.
- Fiebre.
- Enfermedades hematológicas.

## **RESULTADOS ESPERADOS Y DISCUSIÓN**

Como resultado de la presente investigación tenemos que a cada uno de los pacientes que se trata con esta técnica, el 90% de las personas tienen buenos resultados con esta terapia ya que como no es invasiva tienen muy pocas contraindicaciones y se puede tratar con facilidad ubicando en los puntos exactos donde presenta dolor el paciente.

## **CONCLUSIONES**

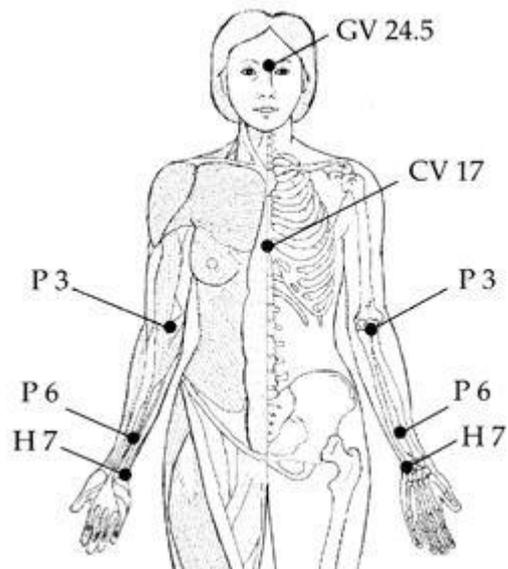
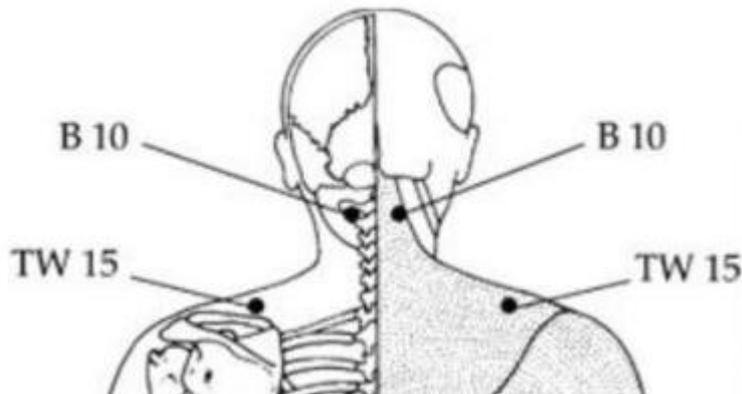
Como conclusiones tenemos que esta terapia es de gran ayuda para los terapeutas ya que como su función principal es descontracturar los músculos, se le hace más fácil al terapeuta aliviar el dolor que presenta el paciente o por causa de la gran contractura o carga física.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Pinheiro M. [www.tuasaude.com](http://www.tuasaude.com). [Online].; 2022 [cited 2023 02 17. Available from: <https://www.tuasaude.com/es/ventosaterapia/>.
2. Ortega AL. DIRECCIÓN GENERAL DE COMUNICACIÓN SOCIAL. [Online].; 2019 [cited 2023 02 17. Available from: <https://dcs.uas.edu.mx/noticias/2076/terapia-con-ventosas-una-practica-con-multiples-beneficios#:~:text=La%20terapia%20con%20ventosas%20es,toxinas%2C%20destacó%20Al ejandro%20Ledezma%20Ortega>.
3. Medline Plus. [Online].; 2025 [cited 2023 02 17. Available from: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/003211.htm#:~:text=El%20estrés%20es%20un%20sentimiento,a%20un%20desafío%20o%20demanda>.
4. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. [www.apa.org](http://www.apa.org). [Online].; 2010 [cited 2023 02 17. Available from: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estrés%20pued e,Analicemos%20cada%20uno%20de%20ellos>.
5. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. [www.apa.org](http://www.apa.org). [Online].; 2010 [cited 2023 02 17. Available from: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estrés%20pued e,Analicemos%20cada%20uno%20de%20ellos>.
6. AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. [www.apa.org](http://www.apa.org). [Online].; 2010 [cited 2023 02 17. Available from: <https://www.apa.org/topics/stress/tipos#:~:text=El%20manejo%20del%20estrés%20pued e,Analicemos%20cada%20uno%20de%20ellos>.
7. | BCN E. [www.estheticbcn.com](http://www.estheticbcn.com). [Online].; 2022 [cited 2023 02 17. Available from: <https://estheticbcn.com/ventosaterapia-o-ventosas-chinas-en-que-nos-pueden-ayudar/#:~:text=Como%20hemos%20comentado%2C%20las%20ventosas,tratar%20como%20heridas%20o%20infecciones>.
8. Romero FI. [www.fisioterapia-online.com](http://www.fisioterapia-online.com). [Online].; 2016 [cited 2023 02 17. Available from: <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/en-que-consiste-la-terapia-con-ventosas>.
9. Alfaro PJS. Dialnet-LasVentosas. [Online].; 2019 [cited 2023 02 17. Available from: [file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LasVentosas-2515093%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LasVentosas-2515093%20(1).pdf).
1. Alfaro PJS. Dialnet-LasVentosas. [Online].; 2019 [cited 2023 02 17. Available from: [0. file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LasVentosas-2515093%20\(1\).pdf](0. file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LasVentosas-2515093%20(1).pdf).
1. Alfaro PJS. Dialnet-LasVentosas. [Online].; 2019 [cited 2023 02 17. Available from: [1. file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LasVentosas-2515093%20\(1\).pdf](1. file:///C:/Users/HP/Downloads/Dialnet-LasVentosas-2515093%20(1).pdf).

## ANEXOS

ANEXO 1 : puntos B10 , TW 15 estos puntos ayudan a liberar la carga de estrés



ANEXO 2 : ventosas aplicadas directamente a los puntos correspondientes





ANEXO 3 : lugar indicado para llevar acabo la terapia



ANEXO 4 : Doctores Cubanos impartiendo las clases acerca de las ventosas como aplicarles .



