

- Medio: Mi Herbolario
- Fecha: 11-03-2022
- Título: ¿Qué es el 'Cupping' y por qué se ha puesto de moda?, por Cofenat
- Autor: Redacción
- Experto: Gabriel Díaz, experto en Osteopatía y Terapias Manuales y socio de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT).
- Foto:

Se encuentra en: Inicio / Actualidad

Noticia del: 11-03-2022

## ¿Qué es el 'Cupping' y por qué se ha puesto de moda?, por Cofenat

El experto en Osteopatía y Terapias Manuales y socio de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT), Gabriel Díaz, habla de una popular técnica que se ha puesto de moda en los últimos tiempos

También conocido como Ventosaterapia, el 'Cupping' es una **terapia de recuperación muscular que proviene de la Medicina Tradicional China**. El experto en Osteopatía y Terapias Manuales y socio de la Asociación de Profesionales y Autónomos de las Terapias Naturales (COFENAT), Gabriel Díaz, relata en qué consiste esta popular técnica que está tan de moda últimamente.

A pesar de que, en palabras de Díaz, "la mayor parte de las personas piensan que es algo novedoso y se interesan por sus efectos tras ver a personajes famosos en las olimpiadas o ver a personajes como Michael Phelps, Kim Kardashian, Jennifer Aniston o Gwyneth Paltrow entre otros, utilizando esta técnica", su origen viene de tiempos tan milenarios como la Medicina Tradicional China. "Aunque hay registros que también la sitúan en distintas épocas y civilizaciones a lo largo de la historia como la antigua Mesopotamia, Grecia, Europa, etc.", concreta el osteópata.

### 'Cupping': ¿qué es y para qué sirve?

La ventosa conocida como 'Cupping' en inglés ('cup') es una **especie de copa o vaso** cuya fabricación ha ido variando en función de la zona y época. "Hoy en día es más común que se haga con materiales como el vidrio o plástico, pero tradicionalmente se empleaba bambú, arcilla, bronce, entre otros", explica Díaz.

Hay distintos tamaños de ventosas para adaptarse mejor a la zona y persona. "Esta copa genera un efecto de succión sobre la zona que se aplica, la forma por la cual genera este efecto también puede variar", sostiene el experto. Y añade: "La ventosa de fuego" es quizás la más clásica, se prende fuego a un pequeño algodón rociado con alcohol y este se frota dentro de la copa que al colocarla en la piel produce ese efecto de vacío y succión que comentamos anteriormente", agrega.

En palabras de Díaz, cabe destacar que este tipo de aplicación tiene un efecto añadido, "ya que el fuego

En palabras de Díaz, cabe destacar que este tipo de aplicación tiene un efecto añadido, "ya que el fuego genera también calor creando más vasodilatación e hiperemia en la zona".

Por otro lado, prosigue, "la 'ventosa de pistola o bomba' tiene un pequeño orificio en la parte superior en el que se inserta un aparato que, tras apretar una o repetidas veces manualmente, extrae el aire provocando el mismo efecto". Las principales diferencias con las de fuego son que esta no genera calor directamente, sin embargo, si se puede regular la intensidad, es decir, la cantidad que se quiere aspirar.

Por último, aunque hay otro tipo de ventosas que no son tan conocidas, está la 'ventosa de pera' que, compara Díaz, "es igual que la anterior, pero tienen una menor cantidad de succión pues solo puede aspirar una vez".

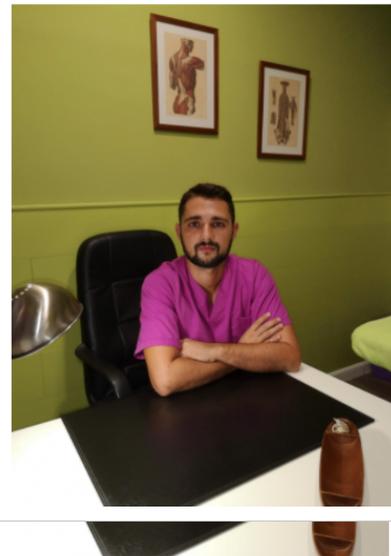
### Tipos de técnicas

Las ventosas se pueden dejar fijas, poner y quitar o moverlas una vez puestas en varias direcciones, así como girarlas o tirar de ellas sin llegar a retirarlas. "Si las ventosas se dejan fijas y se ha provocado un gran efecto de aspiración sobre la musculatura, hay que avisar que es posible que se puedan provocar marcas marcadas con forma circular del tamaño de la copa que suelen desaparecer pasados unos días", concreta el osteópata.

En cuanto a los **beneficios**, indica que depende de como se apliquen, se conseguirán distintos efectos, y enumera algunos.

- Tiene un efecto estimulante
- Relaja la musculatura
- Mejora el drenaje linfático y sanguíneo
- Tiene un efecto analgésico
- Elimina toxinas
- Reduce inflamación
- Poder anticelulítico
- Liberación miofascial
- Hiperemia

Algunas contraindicaciones que cabe destacar, según apunta Díaz son: fiebre, problemas cardiacos, infección, hemofilia, algunos tipos de enfermedades dermatológicas y problemas de coagulación.



Gabriel Díaz, experto en Osteopatía y Terapias Manuales



- Link:  
<https://miherbolario.com/actualidad/noticias/1536/que-es-el-cupping-y-por-que-se-ha-puesto-de-moda-por-cofenat>