

## ¿Cómo funciona una Máquina de Presoterapia?

Como puede ver, los beneficios de la terapia de presión son muchos. Es una técnica realmente sencilla, segura y no invasiva que nos ayudará en **la realización de un buen drenaje linfático, la eliminación de la celulitis que nos molesta y con ello la retención de líquidos.**

Hay muchos salones de belleza o clínicas de belleza que ofrecen este y otros tratamientos similares, aunque lejos de todos ellos con la misma eficacia.



Antes de realizar un tratamiento de presoterapia, debemos conocer un poco la **máquina de presoterapia** que opera el centro al que queremos ir, para poder compararla con la competencia y decidir si nos conviene o no en relación al precio que nos ofrecen. No todas las máquinas existentes en el mercado dan el mismo resultado.

### Máquina de Presoterapia

Se utiliza colocando en la superficie de la pierna cubierta por mantas o "botas". Como es normal, **cuanto mayor sea la superficie de la pierna cubierta por las botas o mantas, mayor será la eficacia de los tratamientos.**

El propósito de estas cubiertas es transportar la linfa a los canales de desecho en la pelvis, así que si sólo usamos botas que cubran hasta la [rodilla](#), por ejemplo, el trabajo no estará completamente hecho. Las mejores máquinas son las que tienen botas hasta la cadera.



## Efecto "onda" al mover la linfa

El efecto que producen estas máquinas son increíble para el beneficio del cuerpo, entre ellas destacan:

### Compresión/descompresión

La máquina en particular debe tener un sistema de descompresión que nos ayude a hacer un movimiento progresivo de la linfa, **evitando así que el flujo linfático regrese por sus conductos a su lugar inicial.**

### Velocidad entre esta compresión y descompresión

Las máquinas de presoterapia, específicamente las cubiertas que cubren nuestro cuerpo, están divididas en segmentos que son comprimidos y descomprimidos para lograr el movimiento del flujo linfático hacia los canales de desecho.

Ya hemos visto en los beneficios de la presoterapia que esto **es muy positivo para la eliminación de grasas y toxinas.** Bueno, tal compresión/descompresión debe hacerse rápidamente.

Así, las máquinas que realizan este proceso por segmento en 30 o 40 segundos serán más eficientes y por lo tanto mejores que las que realizan este inflado/desinflado en mucho más tiempo.

### Número total de segmentos que tienen las cubiertas

Pongamos el símil del efecto "onda" entre los espectadores de un campo de fútbol, este fenómeno será más efectivo si está formado por más personas y con menos separación entre ellas.

Con una máquina de presoterapia es lo mismo, cuanto más compartimentos hinchables tengan, mejor, ya que se consigue una mayor graduación de la presión en **la zona a tratar y con ello una mejor circulación del flujo linfático hacia los canales de desecho.**

Las máquinas que tienen 3 o 4 compartimentos para [las piernas](#) son las más baratas y menos efectivas, idealmente usando una cubierta que tenga más de 7 áreas herméticas para esta área, así como 3 o más áreas para el estómago y los brazos.

### Potencia de compresión

De la variedad de máquinas de presoterapia en el mercado, no todas ofrecen los mismos resultados. Otro de los puntos a tener en cuenta a la hora de elegir es la fuerza de compresión aplicada por las tapas. Debemos elegir, dentro de nuestras posibilidades, **una máquina que ejerza un mínimo de 80 mmHg de presión.**

### Precio de la sesión o compra de la máquina para nuestros hogares

Actualmente existen muy buenos precios en el mercado para las sesiones de presoterapia, aunque como ya hemos visto en este artículo, sería conveniente saber qué máquinas funcionan.

**Tal vez lo barato es caro por el efecto nulo que puede tener en nosotros.** A partir de 15 euros por sesión podemos encontrar ofertas en diferentes salones o centros de belleza.

Si nuestro objetivo es comprar una máquina de presoterapia para nuestro hogar, el mercado está buscando una multitud de posibilidades, variando mucho el precio teniendo en cuenta las características y accesorios que necesitamos. Encontraremos máquinas desde 600 euros hasta la cantidad que queramos gastar.



## En qué consiste el sistema linfático

**El sistema linfático es parte del sistema circulatorio del cuerpo humano y es vital para el sistema inmunológico.** El sistema linfático consiste en una extensa red de vasos linfáticos, que son muy similares a los vasos sanguíneos, y transporta un líquido llamado linfa.

La linfa está compuesta de glóbulos blancos (esenciales para el sistema inmunológico), altas cantidades de grasas y restos de bacterias y células. El sistema linfático recoge el líquido y los residuos que se acumulan entre las células y los tejidos. También recoge muchos lípidos generados por la digestión.

Descubre más sobre la Presoterapia en la [Celulitis](#): Aprende a cómo eliminarla

## Presoterapia del sistema linfático venoso arterial

A diferencia de la sangre, el sistema linfático no tiene un órgano que bombee la linfa, sino que depende de los músculos y huesos que se mueven cerca. Cuando el sistema linfático se ve afectado, el cuerpo no es capaz de drenar este [líquido](#), por lo tanto, en tales casos, **la terapia de presoterapia puede ser útil para implementar esta función esencial del cuerpo.**

## Imágenes de las máquinas que se utilizan para estas terapias





## **Vídeos de Presoterapia Máquina**

<https://www.youtube.com/watch?v=5PIvL9y74wg>

<https://www.youtube.com/watch?v=Kbiet5lki0s>