

Presoterapia en la Celulitis: Aprende a cómo eliminarla

¿Es posible utilizar la **Presoterapia en la Celulitis**? La celulitis es una alteración estética de la superficie cutánea que afecta al 93% de las mujeres desde la adolescencia en mayor o menor medida. **Está presente en todas las razas, aunque afecta con mayor frecuencia a los blancos y, en menor medida, a las mujeres asiáticas.**

Es muy raro en los hombres y por lo tanto se cree que el factor hormonal juega un papel importante en su desarrollo. Aunque suele estar presente en zonas con exceso de tejido adiposo y en personas obesas, la obesidad no es necesaria para que se produzca la celulitis.

Una descripción más científica de la celulitis podría ser: "la alteración formal y fisiológica del tejido celular subcutáneo que lo hace incapaz de realizar sus funciones normales de transportar alimentos y oxígeno a las células y eliminar los productos de desecho".

La Presoterapia en la Celulitis

La celulitis acecha y en la temporada primavera-verano nos damos cuenta de que sigue ahí. Estamos a tiempo para ocuparnos de ello y eliminarlo. **Practicar deportes y comer alimentos saludables es lo primero.**



Podemos ayudarnos mutuamente con tratamientos en salones de belleza como la terapia de presión. ¿Quieres saber más?

La presoterapia

Es un tratamiento corporal que se recomienda para reducir o eliminar la celulitis, un problema que tanto sufren las mujeres en zonas de conflicto como glúteos, piernas y brazos.

Es un sistema controlado de compresión que funciona con bombas de inflado. Para ello, el dispositivo tiene cinco cámaras separadas que se colocan alrededor de las extremidades y se centran en **mover el flujo venoso y linfático desde los tobillos hasta los muslos**.

Tiene múltiples beneficios, como reducir la hinchazón, la inflamación y el edema, aliviar la fatiga y mejorar la calidad de vida. Además, es un tratamiento que se puede utilizar junto con las algas para desintoxicar, reafirmar, tonificar, mejorar la circulación y aumentar el drenaje linfático.

Esta técnica es una gran alternativa a la liposucción y puede asociarse con otros tratamientos similares para obtener resultados excepcionales. **También es utilizado con fines cosméticos para suavizar la textura de la piel**, también puede ser utilizado como una opción para otras condiciones médicas.



Las personas que tienen afecciones médicas que llevan a una circulación sanguínea deficiente, como hipertensión arterial o diabetes, también tienen hipertensión arterial. Así mismo, puede ser utilizada para tratar y mejorar el flujo sanguíneo.

Finalmente, puede redefinir las piernas, el estómago y los brazos a la vez que mejora el tono de la piel.

Pero... ¿Qué es la celulitis?

En primer lugar, queremos explicarle un poco sobre la celulitis, la enfermedad que tanto abruma a las mujeres y que casi nadie se libra de sufrir. **Su nombre científico es paniculitis edematosa superficial fibrosclerótica (OFSB)** y no es más que una inflamación del tejido adiposo donde se acumulan los residuos de grasa, específicamente en la hipodermis.

No hay una causa específica para que aparezca la celulitis, siempre ha estado relacionada con el sobrepeso, sin embargo, hay mujeres delgadas que tienen celulitis, por lo que no hay nada que se pueda hacer para combatirla.

Pero hay algo que se puede hacer para ocultarla o prevenirla si uno es uno de los afortunados que no la tiene, aquí es donde entra en juego la terapia de presión, **un tratamiento de medicina estética utilizado en fisioterapia para controlar y reducir el edema venoso o linfático.**

El proceso de la presoterapia en la celulitis consiste en aplicar presión de aire en las zonas del cuerpo donde la celulitis está presente, con lo que se ejerce una compresión y relajación controlada del sistema linfático.

Se realiza mediante la colocación de botas, faja y mangas especiales para esta técnica, con cámaras de aire que se conectan a un compresor, el cual se encarga de ejercer la presión alternativamente y hacia arriba sobre las partes del cuerpo que lo necesitan, aplicándose generalmente en los brazos, [piernas](#), glúteos y abdomen.



Conoce [todo sobre el inventor de la presoterapia](#)

Otras formas de ayudarte a reducir la celulitis

Si tu celulitis te molesta, puedes ayudarte a reducir su apariencia con:

• Dieta y ejercicio

Mejora tu dieta:

Concéntrate más en frutas frescas, verduras, proteínas magras y carbohidratos integrales y menos en alimentos y bebidas procesadas, como el pan blanco y las bebidas gaseosas.

Haz ejercicio regularmente:

Intenta hacer ejercicio tres veces por semana o más. **Esto ayudará a reducir la capa de grasa que muestra los hoyuelos de celulitis.**

Beber mucha agua:

Trata de beber entre dos y cuatro litros de agua por día para ayudar a eliminar las toxinas.

Masaje

El masaje diario sobre las áreas afectadas ayudará a aumentar el flujo de sangre y reducirá la acumulación de líquido.

Esto se puede hacer con un cepillo para el cuerpo o con la mano. Es particularmente eficaz para reducir la celulitis en las piernas y los glúteos, pero debe hacerse de manera constante durante unas pocas semanas para ver los resultados. Pruébalo antes de bañarte o bañarte.

Cremas y tratamientos tópicos

Junto con el masaje, el uso regular de una crema para el tratamiento de la celulitis puedes ayudarte a mejorar la apariencia de la piel con hoyuelos. Algunos de estos incluyen cafeína, vitaminas y minerales para ayudar a descomponer la grasa.

Además...

¡Muévete! Además de mejorar tu estado de ánimo y una gran cantidad de otros beneficios, el ejercicio es **excelente para ayudar a reducir la apariencia de la celulitis.**

¿Cuánto duran las sesiones de presoterapia contra la celulitis?

Las sesiones de presoterapia contra la celulitis duran **30 y 45 minutos, tiempo durante el cual se inflan y desinflan las botas o mantas consecutivamente**, 10 o 20 veces, según el caso.

Va desde las plantas de los pies hasta los nódulos de la ingle. Este método comenzó a utilizarse en los años sesenta en los Estados Unidos, inicialmente sólo se utilizaba para problemas cardiovasculares, más tarde los médicos franceses comenzaron a aplicarlo en el drenaje linfático.

Vídeos de presoterapia celulitis

<https://www.youtube.com/watch?v=cY8hIKI5Wto>

<https://www.youtube.com/watch?v=4LgYFbwTPag>

Imágenes de presoteapia celulitis

