

# Ventosas (Cupping)

## Preparación de materiales

Dos frascos de vidrio (uno de repuesto), seleccionar el tamaño adecuado según la zona a tratar, un par de pinzas, una botella pequeña de alcohol al 95% (de boca ancha), un frasco con algodón, una caja de fósforos, una toalla limpia, jabón y un recipiente para lavado.

## Examen previo

Según la situación individual, realizar un diagnóstico claro para determinar si el procedimiento es adecuado. Verificar la zona de aplicación y la posición del paciente, asegurándose de que el borde del frasco esté liso y sin grietas o bordes dañados.

## Método de aplicación

Limpiar la zona con una toalla limpia y humedecerla con agua caliente. Tomar una bolita de algodón con pinzas, mojarla en alcohol y encenderla. Introducirla brevemente en el frasco de vidrio y colocar rápidamente la ventosa sobre la piel.

## Tiempo de colocación

Antiguamente las ventosas se dejaban entre 10 y 30 minutos, lo que provocaba endurecimiento de la piel y congestión severa. Actualmente se recomienda reducir el tiempo. Según la condición corporal y la intensidad de la succión, el tiempo sugerido es de 3 a 6 minutos.

## Retiro de las ventosas

Sujetar el frasco con una mano e inclinarlo suavemente. Presionar ligeramente la piel cercana al borde para permitir la entrada de aire. Cuando la succión desaparece, el frasco se desprende naturalmente.

## Control de la intensidad

Es importante regular la intensidad del fuego. Un fuego fuerte genera mayor succión y requiere menos alcohol. Un fuego débil produce menor succión. La aplicación lenta permite un mejor control temporal.

## Intervalo entre sesiones

Puede ajustarse según el caso. Los casos leves pueden tratarse día por medio, mientras que los más severos pueden realizarse una vez al día. El tiempo de permanencia no debe ser excesivo.

## Ciclo de tratamiento

Generalmente, 12 aplicaciones constituyen un ciclo completo. Si es necesario, pueden realizarse ciclos adicionales.

## Zonas de aplicación

Las ventosas pueden aplicarse en hombros, pecho, espalda, cintura, cadera, costillas, vértebras cervicales, tobillos, pantorrillas y otras zonas con músculos abundantes y pocos vasos sanguíneos. Según la situación, pueden utilizarse desde 1 hasta 10 ventosas simultáneamente.