

See discussions, stats, and author profiles for this publication at: <https://www.researchgate.net/publication/361813102>

Maderoterapia: ¿Puede este tratamiento holístico reducir la celulitis?

Research Proposal · July 2022

DOI: 10.13140/RG.2.2.29223.83368

CITATIONS

0

READS

1,165

1 author:



Roc Pinatell

Poznan University of Technology

1 PUBLICATION 0 CITATIONS

SEE PROFILE

Some of the authors of this publication are also working on these related projects:



Usos terapéuticos de la madera [View project](#)

Maderoterapia: ¿Puede este tratamiento holístico reducir la celulitis?

La maderoterapia es una técnica de masaje vigorosa que utiliza herramientas manuales de madera, como rodillos y ventosas de vacío. Supuestamente, la maderoterapia tiene siglos de antigüedad y se originó en Asia.

La técnica de la maderoterapia ha experimentado un aumento de popularidad, principalmente en América del Sur, donde la gente la llama maderoterapia. Madera es español para la madera.

Los practicantes de esta técnica afirman que puede reducir o eliminar la celulitis .

Otras supuestas afirmaciones incluyen:

- aumento de la circulación linfática
- reducción de arrugas
- aliviar el estrés
- proporcionando una mezcla completa de otros beneficios

Los investigadores no han estudiado ni probado ninguna de estas afirmaciones sobre los beneficios de la maderoterapia.

Supuesto beneficio

Dado que la maderoterapia es una técnica de masaje , es seguro asumir que experimentará los beneficios de un masaje, como la relajación y el alivio de los músculos tensos.

Incluso puede reducir la apariencia de la celulitis. Cuando se realiza correctamente, la terapia de masaje puede ayudar al drenaje linfático , lo que puede reducir la apariencia de la celulitis, al menos temporalmente.

El masaje también puede ayudar a estirar y alargar el tejido de la piel, lo que también puede hacer que la piel luzca más suave.

Sin embargo, no hay evidencia de que pueda mantener estos beneficios a largo plazo o de que el uso de herramientas de madera los mejore.

La maderoterapia no suele combinar agentes, como cremas que contienen retinoides o cafeína [Fuente de confianza](#), con masaje. Estos agentes tópicos pueden proporcionar mejores resultados que la maderoterapia o el masaje solos.

Otras preparaciones tópicas también pueden ayudar a prolongar los beneficios cuando las combina con un masaje. Éstos incluyen preparaciones a base de hierbas

[Fuente de confianza](#) que contienen ingredientes, como la cúrcuma, la pimienta negra y el jengibre.

Estos ingredientes reducen la inflamación y promueven la [lipólisis](#) , un proceso que descompone las grasas en el cuerpo.

¿Es efectivo?

Los investigadores no han demostrado científicamente que la maderoterapia sea eficaz para el tratamiento de la celulitis.

Sin embargo, el masaje puede tener beneficios para la reducción de la celulitis. Dado que la maderoterapia es un tipo de masaje, también puede ser beneficiosa para reducir la apariencia de la celulitis, al menos temporalmente.

Que esperar

Si desea probar la maderoterapia, asegúrese de utilizar un profesional experimentado.

La gente ha informado que las herramientas de madera pueden ser dolorosas, especialmente si el masajista no tiene experiencia.

Por esta razón, puede tener sentido evitar la maderoterapia en la cara o en áreas muy sensibles del cuerpo.

El practicante utilizará una variedad de instrumentos de madera. Algunos de estos parecen rodillos de amasar muy texturizados o ranurados. Otros tienen una forma contorneada o parecen campanas.

Un practicante usará las campanas como dispositivos de succión.

Para lograr cualquier beneficio, es posible que deba realizarse tratamientos varias veces a la semana durante 3 a 4 meses. Algunos profesionales indican que se requerirán al menos 10 a 12 sesiones antes de que pueda ver algún resultado.

A menudo, estas sesiones combinarán múltiples técnicas de esculpido y pueden durar 1 hora o más, según su nivel de tolerancia.

Otras formas de reducir la celulitis

La celulitis puede ser obstinada, pero existen métodos comprobados que puede intentar eliminar. Incluyen:

- **Exfoliantes de café o cremas que contengan cafeína.** Los tratamientos tópicos por sí solos no afectarán el aspecto de la celulitis, ya que los ingredientes que utilizan deben penetrar profundamente en la piel. Los exfoliantes de café o las cremas que contienen cafeína, cuando se combinan con un masaje, pueden reducir temporalmente la apariencia de la celulitis. Lo hacen estimulando la lipólisis, aumentando la circulación y reduciendo el contenido de agua de la piel.
- **Cremas tópicas que contienen retinol.** El retinol con masaje puede reducir la celulitis aumentando la producción de colágeno y engrosando las capas externas de la piel.
- **Frecuencia de radio.** La técnica de radiofrecuencia entrega energía térmica a la capa subcutánea de la piel a través de electrodos tópicos. Aumenta la temperatura de los tejidos, desencadenando la lipólisis y estimulando la producción de colágeno.
- **Terapia de ondas acústicas.** Este tratamiento no invasivo utiliza ondas de presión para romper las bandas fibrosas de tejido conectivo que tiran hacia abajo de la piel y causan la formación de celulitis.
- **Tratamiento láser.** Hay varios tipos de tratamientos con láser para la celulitis. Los tratamientos con láser son no invasivos o mínimamente invasivos. Usan energía láser dirigida para romper las bandas fibrosas debajo de la piel. Algunos también espesan la piel. La piel que tiene celulitis tiende a adelgazar, por lo que este tratamiento puede ser beneficioso.
- **Subcisión.** Este procedimiento existe bajo la marca Cellfina . Es un procedimiento médico realizado por un dermatólogo certificado por la junta que inserta una aguja debajo de la piel para romper las bandas de tejido fibroso de la piel.
- **Liberación precisa del tejido asistida por vacío.** Un dermatólogo certificado por la junta también lleva a cabo esta técnica. Usarán un dispositivo que contiene cuchillas pequeñas y corta bandas fibrosas de tejido debajo de la piel.

La línea de fondo

La maderoterapia es una técnica de masaje que utiliza herramientas de madera de diversas formas.

Los practicantes de la maderoterapia afirman que tiene multitud de beneficios, entre ellos la reducción de la celulitis. Sin embargo, la investigación no ha probado ni comprobado esta afirmación.

Al ser un tipo de masaje, la maderoterapia puede tener beneficios como la relajación. También puede ayudar a apoyar el drenaje linfático, reduciendo la apariencia de la celulitis.