

¿Qué es la Presoterapia?

La presoterapia es un tratamiento **no invasivo y sin dolor** que utiliza un sistema de compresión y descompresión de aire para activar el **sistema linfático y circulatorio**. Consiste en un equipo con prendas acolchadas que se inflan y desinflan secuencialmente para generar un masaje desde los pies hasta la parte superior del cuerpo.

✓ Aplicaciones:

- Estética
 - Deportiva
 - Terapéutica
-

Beneficios Principales

La presoterapia ofrece una amplia gama de beneficios para la salud y el bienestar:

◆ **Drenaje linfático:** reduce la retención de líquidos y elimina toxinas. ◆ **Circulación sanguínea:** mejora el retorno venoso y combate las varices. ◆ **Celulitis y piel de naranja:** ayuda a reducir su apariencia. ◆ **Recuperación muscular:** acelera la eliminación de metabolitos tras el ejercicio. ◆ **Relajación y bienestar:** disminuye el estrés y la fatiga corporal. ◆ **Tratamiento de edemas y linfedemas:** mejora problemas de inflamación en las piernas.

¿Cómo Funciona?

El tratamiento sigue un masaje **distal-proximal** (de los pies hacia arriba), estimulando los puntos clave del sistema linfático y circulatorio. Las zonas de aplicación incluyen:

- Piernas
- Abdomen
- Torso
- Brazos (según configuración del equipo)

Cada sesión dura entre **20 y 30 minutos**, y su frecuencia recomendada es de **1-3 veces por semana** según los objetivos.

Presoterapia + Entrenamiento con Electroestimulación

La combinación de **electroestimulación integral activa + presoterapia** potencia los resultados, generando beneficios como:

✅ **Mayor eliminación de grasa** tras el entrenamiento. ✅ **Activación extra del sistema linfático**, mejorando la depuración de toxinas. ✅ **Recuperación muscular acelerada** y disminución de agujetas. ✅ **Oxigenación de los tejidos**, mejorando la firmeza y apariencia de la piel. ✅ **Efecto relajante** tras sesiones intensas de ejercicio.

Indicaciones y Contraindicaciones

✓ Indicada para:

- Personas con problemas de circulación o retención de líquidos.
- Deportistas que buscan recuperación muscular.
- Personas con celulitis o piel de naranja.
- Quienes desean un complemento tras liposucciones o tratamientos reductores.

⚠ No recomendada en caso de:

- Problemas cardíacos graves.
 - Infecciones o enfermedades de la piel en las zonas de aplicación.
 - Trombosis venosa profunda.
 - Insuficiencia renal o hepática severa.
 - Embarazo (consultar con el médico).
-

Conclusión

La presoterapia es una técnica efectiva, segura y versátil que mejora la circulación, favorece la recuperación muscular y ayuda en la reducción de grasa y celulitis. Combinada con el entrenamiento con electroestimulación, sus beneficios se multiplican, ofreciendo un tratamiento integral para la salud y el bienestar.

✚ **Recomendamos sesiones regulares para obtener resultados óptimos. Consulta con nuestros especialistas para personalizar tu tratamiento.**