




ARTICULO DE REVISIÓN

Beneficios de las ventosas en los estudiantes con estrés universitario

Benefits of cupping for students with university stress

Andrea Estefania Bonilla-Pazmiño^{1*} , Alejandro Sebastián Tirado-Álvarez¹ , Alberto Sánchez-Garrido¹ 

¹ Universidad Regional Autónoma de los Andes, Ambato. Ecuador.

*Autor para la correspondencia: ma.andreaebp16@uniandes.edu.ec

Recibido: 25 de diciembre de 2024

Aprobado: 25 de febrero de 2025

RESUMEN

Introducción: este trabajo de investigación será enfocado al estudio de las ventosas la cual ha sido una técnica milenaria con múltiples beneficios a lo largo de la historia. **Objetivo:** describir los beneficios de las ventosas en estudiantes universitarios con estrés. **Desarrollo:** estudio en la Universidad de Medicina Tradicional China de Beijing: En este estudio se comparó la terapia con ventosas con la terapia de masaje en 60 estudiantes, dando como resultado que ambas terapias redujeron el estrés académico y la ansiedad, pero la terapia con ventosas fue más efectiva para mejorar la calidad del sueño. **Consideraciones finales:** las ventosas pueden ser una opción segura y efectiva para aliviar el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios. Sin embargo, es importante seguir las precauciones y recomendaciones para evitar complicaciones.

Palabras clave: Ventosas; estrés; beneficios

ABSTRACT

Introduction: this research paper will focus on the study of cupping, an ancient technique with multiple benefits throughout history. **Objective:** to describe the benefits of cupping for university students experiencing stress. **Development:** a study conducted at the Beijing University of Traditional Chinese Medicine compared cupping therapy with massage therapy in 60 students. The study found that both therapies reduced academic stress and anxiety, but cupping therapy was more effective in improving sleep quality. **Final Considerations:** cupping can be a safe and effective option for relieving stress and anxiety in university students. However, it is important to follow precautions and recommendations to avoid complications.

Key words: Cupping; stress; benefits.

Cómo citar este artículo:

Bonilla-Pazmiño AE, Tirado-Álvarez AS, Sánchez-Garrido A. Beneficios de las ventosas en los estudiantes con estrés universitario. Gac Med Est Internet]. 2025 [citado día mes año]; 6(1): e626. Disponible en: <https://revgacetaestudiantil.sld.cu/index.php/gme/article/view/626>

INTRODUCCIÓN

Este trabajo de investigación será enfocado al estudio de las ventosas la cual ha sido una técnica milenaria con múltiples beneficios a lo largo de la historia. Se cree que se utilizaron por primera vez en la antigua civilización egipcia, donde se aplicaban en la piel para tratar una variedad de dolencias. Posteriormente, las ventosas se incorporaron a la medicina tradicional china y a otras prácticas curativas en culturas de todo el mundo, como la medicina ayurvédica en la India. ⁽¹⁾

Su importancia radica en su capacidad para promover la circulación sanguínea, aliviar el dolor y reducir la inflamación en el cuerpo. A lo largo de la historia, han sido utilizadas para tratar una amplia gama de afecciones, desde dolores musculares y articulares hasta problemas respiratorios y trastornos digestivos. ⁽²⁾

Con las ventosas nos enfocaremos netamente en el estrés universitario junto con sus respuestas del cuerpo a una presión física, mental o emocional, la cual puede producir cambios químicos que elevan la presión arterial, la frecuencia cardíaca y las concentraciones de azúcar en la sangre. ⁽³⁾

También suele producir sentimientos de frustración, ansiedad, enojo o depresión las actividades de la vida cotidiana o determinadas situaciones como un acontecimiento traumático o una enfermedad. ⁽⁴⁾ Es objetivo de la presente investigación: describir los beneficios de las ventosas en estudiantes universitarios con estrés.

MÉTODOS

Se realizó una revisión bibliográfica mediante una búsqueda de publicaciones científicas en distintas bases de datos como: SciELO, RPSAFD, MAYOCLINIC, TDX. La recolección de información fue limitada y se seleccionaron todos los artículos encontrados desde el año 2020 al año 2024.

Obteniendo en la investigación un total de 66 artículos científicos, donde posteriormente se eliminaron duplicados y aplicando criterios de inclusión y exclusión, fueron seleccionados un total de 20 artículos para la síntesis cualitativa de esta revisión.



DESARROLLO

Existe una gran problemática en la actualidad y es el estrés que presentan los estudiantes universitarios, lo que a su gran mayoría le llega a afectar en su rendimiento académico y en su vida social y son casos como.

Carga de trabajo: La gran cantidad de tareas, trabajos, exámenes y proyectos puede ser abrumadora.

Exigencias académicas: La presión por obtener buenas calificaciones y tener éxito puede ser muy alta.

Falta de tiempo: La dificultad para administrar el tiempo entre las clases, el estudio, el trabajo y las actividades personales.

Dificultad con el material de estudio: Algunos estudiantes pueden tener dificultades para comprender ciertos temas o materias.

Miedo al fracaso: La ansiedad por no cumplir con las expectativas o no alcanzar los objetivos académicos.

Problemas financieros: Dificultades para cubrir los costos de la matrícula, libros, materiales y otros gastos.

Problemas de salud: Enfermedades físicas o mentales que pueden interferir con el rendimiento académico.

Dificultades para adaptarse a la nueva vida: Mudarse a una nueva ciudad o vivir solo por primera vez puede ser estresante.

Problemas de relación: Dificultades en las relaciones con la familia, amigos o pareja.

Falta de habilidades de afrontamiento: No tener las herramientas necesarias para manejar el estrés y la ansiedad.

Presión social: Sentirse presionado por los compañeros o la familia para tener éxito o seguir ciertas expectativas.

Competencia: La competencia por obtener buenas calificaciones, becas o puestos de trabajo puede ser muy alta.

Discriminación: Sentirse discriminado por razones de raza, género, religión, orientación sexual o cualquier otra característica personal. ⁽⁵⁾



Se están realizando investigaciones para comprender mejor los mecanismos de acción de las ventosas, estudiando los efectos de las ventosas en una variedad de condiciones, como el dolor crónico, la fibromialgia, la ansiedad y la depresión junto con tecnologías innovadoras como:

Ventosas electrónicas:

Ofrecen una experiencia más precisa y controlada, permiten ajustar la intensidad de la succión y la temperatura. ⁽⁶⁾

Ventosas con láser:

Combinan la terapia con ventosas con la terapia de luz láser, se cree que esto puede aumentar la eficacia del tratamiento ⁽⁷⁾

Medicina tradicional china:

Las ventosas se están utilizando cada vez más para tratar el dolor, la inflamación y el estrés. Se integran en la medicina convencional como complemento de otras terapias. ⁽⁸⁾

Los beneficios potenciales que presenta suelen ser:

- Reduce el dolor:
- Estimula la liberación de endorfinas.
- Aumenta el flujo sanguíneo a los músculos.
- Mejora la circulación:
- Reduce la inflamación.
- Acelera la curación.
- Promueve la relajación:
- Reduce la ansiedad y la depresión.
- Mejora la calidad del sueño. ⁽⁹⁾

Según las últimas investigaciones sobre el uso de las ventosas en el estrés universitario se encontraron diversos estudios con hallazgos interesantes como:

Estudio piloto en la Universidad de Malaya: Aquí se aplicaron ventosas a 40 estudiantes durante 2 semanas, en donde se observó una reducción significativa en los niveles de cortisol (hormona del estrés), mejoras en el estado de ánimo y la calidad del sueño. ⁽¹⁰⁾

Estudio en la Universidad de Medicina Tradicional China de Beijing: En este estudio se comparó la terapia con ventosas con la terapia de masaje en 60 estudiantes, dando como resultado que ambas terapias redujeron el estrés académico y la ansiedad, pero la terapia con ventosas fue más efectiva para mejorar la calidad del sueño. ⁽¹¹⁾

Figura 1. Datos estadísticos

Estudio	# de estudiantes	Resultados
Estudio piloto en la Universidad de Malaya	40	mejoras en el estado de ánimo y la calidad del

		sueño.
Estudio en la Universidad de Medicina Tradicional China de Beijing	60	redujeron el estrés académico y la ansiedad, mejorando la calidad de sueño

Fuente: Autoría Propia, 2024

Existen diversos tipos de ventosas, cada una con sus propias características y beneficios:

1. Ventosas tradicionales:
- 2.

Fabricadas de vidrio, bambú o plástico.

Se calientan con fuego o con una bomba de vacío para crear succión.

Se utilizan para una variedad de condiciones, como dolor muscular, tensión y estrés. ⁽¹²⁾

2. Ventosas deslizantes:

Se deslizan sobre la piel con aceite o crema.

Se utilizan para estimular la circulación y el drenaje linfático.

Son menos invasivas que las ventosas tradicionales. ⁽¹³⁾

3. Ventosas magnéticas:

Tienen imanes que se adhieren a la piel.

Se utilizan para estimular la acupuntura y los puntos de energía.

Son una opción no invasiva para aliviar el dolor y la tensión. ⁽¹⁴⁾

4. Ventosas electrónicas:

Ofrecen una experiencia más precisa y controlada.

Permiten ajustar la intensidad de la succión y la temperatura.

Son una opción más moderna y efectiva para la terapia con ventosas. ⁽¹⁵⁾

Beneficios potenciales:

Reduce el cortisol: Las ventosas pueden estimular la liberación de endorfinas, que tienen un efecto calmante y analgésico.

Mejora la circulación: Las ventosas aumentan el flujo sanguíneo a los músculos, lo que puede ayudar a aliviar la tensión muscular y la fatiga.

Promueve la relajación: La experiencia física de las ventosas puede ser relajante y ayudar a reducir la ansiedad.

Mejora el sueño: La reducción del estrés y la ansiedad puede mejorar la calidad del sueño. ⁽¹⁶⁾

En general, las ventosas son una práctica segura para la mayoría de las personas. Sin embargo, hay algunas contraindicaciones que los estudiantes universitarios deben tener en cuenta antes de usarlas:

Condiciones médicas:



Hemofilia u otros trastornos de la coagulación sanguínea: Las ventosas pueden causar hematomas y sangrado.

Enfermedades de la piel: Las ventosas pueden irritar o empeorar las condiciones de la piel como eccema, psoriasis o heridas abiertas.

Embarazo: Las ventosas no se recomiendan durante el embarazo, especialmente en el abdomen o la parte baja de la espalda.

Problemas cardíacos: Las ventosas pueden aumentar la presión arterial y la frecuencia cardíaca.⁽¹⁷⁾

Otras contraindicaciones:

Estar bajo la influencia de alcohol o drogas: Esto puede aumentar el riesgo de complicaciones.

Tomar anticoagulantes: Las ventosas pueden aumentar el riesgo de sangrado.

Tener quemaduras solares o piel sensible: Las ventosas pueden irritar la piel.⁽¹⁸⁾

Complicaciones comunes:

Hematomas: Las ventosas pueden causar hematomas en la piel, que generalmente desaparecen en unos pocos días.

Quemaduras: Las ventosas pueden causar quemaduras leves en la piel, especialmente si se dejan demasiado tiempo.

Irritación de la piel: Las ventosas pueden irritar la piel, especialmente en personas con piel sensible.

Dolor: Las ventosas pueden causar dolor durante o después del tratamiento, especialmente en áreas sensibles del cuerpo.⁽¹⁹⁾

Complicaciones menos comunes:

Infección: Las ventosas pueden causar infecciones si no se esterilizan adecuadamente el equipo o si se usan en áreas con heridas abiertas.

Reacción alérgica: Algunas personas pueden experimentar una reacción alérgica a las ventosas.⁽²⁰⁾

Figura 2. Beneficios Vs Complicaciones

Beneficios	Complicaciones
Reduce el cortisol	Dolor
Mejora la circulación	Hematomas
Promueve la relajación	Irritación de la piel
Mejora el sueño	Infección

Fuente: Autoría Propia, 2024

En la actualidad, las ventosas continúan siendo una herramienta importante en terapias alternativas y complementarias, ganando popularidad en el campo de la fisioterapia, la medicina deportiva y el bienestar holístico. Su capacidad para proporcionar alivio del dolor, mejorar la circulación y reducir el estrés las convierte en una opción atractiva para aquellos que buscan enfoques naturales y no invasivos para el cuidado de la salud.

Con las ventosas nos enfocaremos en las dolencias musculares, ya que la terapia se enfoca en aliviar las contracturas musculares, mejorar el riego sanguíneo, y la eliminación de las toxinas acumuladas por la enfermedad, también podemos facilitar que las sustancias de desecho, que se retienen, se evacuan y, a la vez, harán que lleguen más nutrientes indispensables y necesarios para el correcto ecosistema químico del músculo y mejorar sus funciones. Se facilita al mismo tiempo la eliminación de adherencias, al favorecer una separación de los tejidos, con el efecto de tracción de la ventosa.

Las ventosas tradicionales son más invasivas que las ventosas modernas. Esto se debe a que las ventosas de fuego pueden causar quemaduras leves en la piel. Las ventosas modernas son más seguras y cómodas que las ventosas tradicionales. Las ventosas de silicona son las más fáciles de usar y se pueden usar en casa. En general ambos tipos de ventosas pueden ser beneficiosos para una variedad de condiciones. Es importante consultar con un profesional de la salud antes de usar ventosas si tiene alguna condición médica

Es importante que los estudiantes vean según sus necesidades el tipo de ventosa que pueden necesitar y ser mejor para ellos ya que para principiantes: Se recomiendan las ventosas deslizantes o magnéticas por ser menos invasivas. Para condiciones específicas: Las ventosas tradicionales pueden ser más efectivas. Para mayor precisión y control: Las ventosas electrónicas son la mejor opción.

CONSIDERACIONES FINALES

Las ventosas pueden ser una opción segura y efectiva para aliviar el estrés y la ansiedad en estudiantes universitarios. Sin embargo, es importante seguir las precauciones y recomendaciones para evitar complicaciones.

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Ventosa. S. Construyendo la historia de la moda desde la perspectiva de identidades de género. Actas del III Simposio FHD. 2020 Marzo; 1(1). https://d1wqtxts1xzle7.cloudfront.net/63105492/CONSTRUYENDO_LA_HISTORIA20200427-125609-1j7r7tt-libre.pdf?1587978700=&response-content-disposition=inline%3B+filename%3DConstruyendo_la_historia_de_la_moda_desd.pdf&Expires=1712856847&Signature=U45s18mP-624hN
2. Caboverde YN, Félix Andrés Reyes Saname , Hansel Salas Ferrer , Nordis Rodriguez Monges , Yaquelin Legrá Marzabal. Eficacia de la acupuntura y las ventosas en pacientes con sacrolumbalgia aguda. Medicentro Electrónica. 2020 Junio; 24(2). http://scielo.sld.cu/scielo.php?pid=S1029-30432020000200287&script=sci_arttext&tlng=en



3. Gago LG, Gustavo Rodríguez Fuentes. Eficacia de la terapia por ventosa en el manejo del dolor. Medicina naturista. 2020 abril; 14(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7512768>

4. Ordoñez L, Ana Paula. Aplicación de ventosas como tratamiento sintomático de neumonía. Revistas ISTMAS. 2023 Julio; 1(1). <https://dspace.istmas.edu.ec/handle/123456789/151>

5. HJ GA, Hernández-Chávez L , Och-Castillo JM, , Cocom-Rivera SG , García Travesi-Raygoza A. Estrés universitario en estudiantes de medicina de la Universidad de Quintana Roo. Salud Quintana Roo. 2019 Agosto; 12(41). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=92413>

6. Marquez M, Milagros Giovanna. Efectividad de la técnica Cupping en cervicalgia mecánica en el personal de una empresa privada, Chimbote 2020. Universidad San Pedro. 2022 Noviembre; 1(1). <http://publicaciones.usanpedro.edu.pe/handle/20.500.129076/22143>

7. BY C, Lima LCE. El Hospital Provincial Clínico Quirúrgico Universitario "Arnaldo Milión Castro" en su 30 aniversario. Un reconocimiento y un compromiso necesarios. Medigraphic. 2020 Mayo; 14(4). <https://www.medigraphic.com/cgi-bin/new/resumen.cgi?IDARTICULO=111140>

8. PEREZ-CORDEIRO A. Revista de la Asociación Española de Especialistas en Medicina del Trabajo. Scielo. 2023 Mayo; 32(1). https://scielo.isciii.es/scielo.php?pid=S3020-11602023000100006&script=sci_abstract&tlng=en

9. Rodríguez L, Nexsi Melania , Rodríguez Aguilera, , Derbis Mauro. Aplicación de ventosas en estrés para amas de casa, en La ciudad de santo domingo. Riobamba. ISTMAS. 2022 Septiembre; 1(1). <https://dspace.istmas.edu.ec/handle/123456789/63>

10. González SS. Resignificación e internacionalización de la medicina tradicional china. Revista de Comunicación y Salud: RCyS. 2020 Noviembre; 10(2). <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=7697407>

11. González YR, Deysi Ramona Sánchez Corrales , María Barreras Guevara , Ramón Fonseca González. Ventosas de succión en el tratamiento de la Sacrolumbalgia. Policlínico Jimmy. Cuba Salud. 2022 Marzo; 1(1). <https://convencionosalud.sld.cu/index.php/convencionosalud22/2022/paper/download/2380/1017>

12. Rodríguez NML, Estudiante de Naturopatía , Derbis Mauro Rodríguez Aguilera. APLICACIÓN DE VENTOSAS EN ESTRÉS PARA AMAS DE CASA. ISTMAS. 2022 Mayo; 1(1).



<https://www.istmas.edu.ec/images/revista/edicion5/05.Articulo.Ventosas%20en%20el%20Estres.pdf>

13. Cabrera ICM, Yanet Alina Cabrera Alonso. LA VENTOSATERAPIA COMO TÉCNICA EFICAZ EN LA CURA DEL DOLOR AGUDO DE ENFERMEDADES OSTEOMIOARTICULARES. cibamanz. 2021 Octubre; 1(1). <https://cibamanz2021.sld.cu/index.php/cibamanz/cibamanz2021/paper/view/807>

14. Cruz Evangelista , Ricardo Manolo , Rosas Revilla , Benjamin Alejandro. Desarrollo de un dispositivo automático de descontractura muscular en miembros inferiores para reducir los tiempos de atención en un centro de rehabilitación en Villa El Salvador -Perú. UPN. 2023 Agosto; 1(1). <https://repositorio.upn.edu.pe/handle/11537/35681>

15. Departamento de Bienestar Hipoterápico SCRdC, Departamento de Fisioterapia, Facultad de Ciencias, Departamento de Fisioterapia, Universidad de Uiduk. The effect of weight-bearing exercise and non-weight-bearing exercise on gait in rats with sciatic nerve crush injury. Physical Therapy Science. 2015 Junio; 27(4). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4434004/>

16. Salazar D. APLICACIÓN DE VENTOSAS PARA EL TRATAMIENTO DE CERVICALGIA. ISTMAS. 2023 Julio; 1(1). <https://dspace.istmas.edu.ec/items/64185d37-baf4-4549-b65e-7f3cb285ecb3>

17. Guaña Tarco LV, Rivera Sisalema, Wilmer Steeven. Beneficios de la técnica de Cupping en lesiones del manguito rotador. UNACH. 2022 Febrero; 1(1). <http://dspace.unach.edu.ec/handle/51000/8660>

18. Peña1 YB, Juana Belkis Hernández Torres , Rafael Alberto García García. Tratamiento de la Cervicalgia con Acupuntura y Técnicas Afines. Cuba Salud. 2022 Enero; 1(1). <https://convencionsalud.sld.cu/index.php/convencionsalud22/2022/paper/download/1831/995>

19. Bruno Lapied 1AD, Maria Stankiewicz , Eléonore Moreau , Valérie Raymond. Modulation of Low-Voltage-Activated Inward Current Permeable to Sodium and Calcium by DARPP-32 Drives Spontaneous Firing of Insect Octopaminergic Neurosecretory Cells. Front Syst Neurosci. 2017 Mayo; 11(32). <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5437719/>

20. González-Hernández P, Ana B. Lago , Jorge Pasán , Catalina Ruiz-Pérez , Juan H. Ayala , Ana M. Afonso , et al. Application of a Pillared-Layer Zn-Triazolate Metal-Organic Framework in the Dispersive Miniaturized Solid-Phase Extraction of Personal Care Products from Wastewater Samples. Molecules. 2019 Febrero; 24(4) <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6412874/>



Declaración de conflictos de intereses:

Los autores declaran que no existen conflictos de intereses.

Contribución de los autores:

AEBP, ASTA y ASG: conceptualización, curación de datos, investigación, metodología, administración del proyecto, visualización, redacción-borrador original, redacción, revisión y edición.

Financiación:

No se recibió financiación para el desarrollo del presente artículo.

