

## Qué es mejor Presoterapia o Drenaje Linfático (Mesoterapia)

Una red complicada de nodos, vasos, glándulas y órganos llenos de líquido, el sistema linfático toca casi todas las partes del cuerpo. Aunque no lo sintamos ni lo veamos, es uno de los sistemas más importantes del cuerpo humano. Al igual que el hígado, los riñones y la boca, es importante brindar a la linfa la atención que merece. Saberlo tratar es clave. Por eso que es mejor para ello ¿La **presoterapia o drenaje linfático**?

La función principal del sistema linfático es limpiar toxinas y proteger contra invasores dañinos. Funciona al llevar los desechos de nuestro cuerpo lejos de los tejidos y al torrente sanguíneo.



Combate las toxinas que se introducen en el cuerpo tanto por medios externos (alimentos, aire, productos para el cuidado personal, agua) como por los internos ([proteínas](#) dañadas y desechos celulares / metabólicos), lo que lo convierte en una vía clave de desintoxicación.

Una vez que las toxinas ingresan al torrente sanguíneo, se purifican a través del tejido linfático más grande del cuerpo, el bazo. El bazo es nuestra principal defensa inmunológica, combate las infecciones, contiene una reserva de glóbulos rojos y blancos y destruye los glóbulos rojos desgastados del cuerpo.

A través de los ganglios linfáticos y la red linfática, sus células inmunitarias pueden viajar alrededor de los patógenos que combaten, **como las bacterias y el moho, y prevenir enfermedades e infecciones**. Esta es la razón por la cual mantener su sistema linfático funcionando correctamente está directamente relacionado con la salud general del cuerpo: un sistema linfático más fuerte significa una respuesta y defensa inmune más resistente y reactiva.

**El problema es que, a diferencia de la sangre, la linfa no tiene bomba.** Se basa en la relajación y la contracción de los músculos y articulaciones para moverlo. Tu sistema linfático puede estancarse fácilmente, especialmente cuando se ve saturado de desechos tóxicos. Esto no solo conlleva problemas de inmunidad y enfermedades, sino también el desarrollo de celulitis, edema (retención de líquidos), dolor crónico y depósitos de grasa.

Un flujo linfático lento también puede ser una causa fundamental de la sinusitis crónica; Glándulas, tobillos y ojos hinchados; eczema; artritis; Infecciones del tracto respiratorio superior, sinusitis y oído. Problemas de garganta; resfriados amigdalitis; Bronquitis y neumonía.

## El Mejor Bes

La buena noticia es que mantener la linfa en movimiento no requiere mucho: **solo unos pocos ejercicios diarios, mucha agua y la inclusión de alimentos crudos y hierbas, o aplicar técnicas como la presoterapia y mesoterapia.**

Ambas terapias son excelentes, pero sin duda cada persona elige la que mejor se adapte a ella. Al final, harán funcionar bien la linfa y nos mantenemos sanos, y si estamos enfermos, ayudará a recuperar tu salud nuevamente.

¡Nunca es demasiado temprano para practicar la prevención, especialmente cuando mantiene nuestra piel [joven](#) y libre de celulitis!



### Diferencia entre la Presoterapia y Mesoterapia: ¿Cuál preferir?

Vamos a realizar una pequeña comparación de cada técnica para ver cuál es la mejor opción para ti:

#### La Presoterapia (Terapia de presión)



La terapia de presión es un tratamiento no invasivo que tiene el propósito el drenaje (mover, simplificando) del líquido linfático desde la periferia hacia el centro del cuerpo, con el objetivo principal de ponerlo de nuevo en la circulación y evitar que las acumulaciones, **lo que es esencial para reducir el edema periférico, mejorar circulación sanguínea / linfática y mejora la oxigenación tisular.**

Este drenaje se realiza mediante una serie de mallas (o brazaletes, si se usan en los brazos) que se hinchan y desinflan de forma coordinada y rítmica para empujar la savia en una dirección

## El Mejor Bes

determinada, exactamente como lo hacen las manos del operador durante un drenaje linfático manual, lo que comúnmente se denomina "masaje de drenaje linfático".

El objetivo principal de la terapia de presión es mejorar la circulación y reducir la acumulación de líquidos que normalmente se forman en las extremidades inferiores. **Esto puede favorecer una leve mejoría de la celulitis en sus etapas iniciales.**

Cada tratamiento dura aproximadamente de 20 a 30 minutos (pero el tiempo varía según el área a tratar). El alivio determinado por la acción de drenaje de la presoterapia se siente ya al final de la primera sesión.

Los resultados "estéticos" generalmente se vuelven macroscópicos a partir de la cuarta o quinta sesión; normalmente, el ciclo de la terapia de presión varía de 8 a 12. **El precio por sesión generalmente es mucho más bajo que el de una cavitación. La presoterapia puede ser realizada por médicos y esteticistas.**

### Mesoterapia (Drenaje linfático)



La mesoterapia es una técnica médica que consiste en inyectar medicamentos particulares (en pequeñas dosis y adecuadamente diluidos) en ciertas áreas de la piel a través de agujas muy finas o inyectoros múltiples.

**Esta técnica estética tiene como objetivo drenar el exceso de líquidos, mejorar la resistencia de la piel y purificar el cuerpo.**

La mesoterapia permite tratar diferentes tipos de imperfecciones estéticas con buenos resultados: depósitos de grasa locales o de distrito, celulitis, rejuvenecimiento de la piel de la cara y trastornos dermatológicos particulares. Durante la sesión real, los medicamentos bajo la piel se inyectan con una jeringa pequeña gracias a agujas especiales muy finas alrededor de 3 mm de largo.

Para inyectar los medicamentos, **se utilizan tanto agujas simples como inyectoros múltiples con una cantidad mucho mayor de agujas (de 3 a 18 agujas).** La sesión se lleva a cabo en un entorno ambulatorio sin anestesia: de hecho, pequeñas dosis de anestésico ya están contenidas en la mezcla de medicamentos inyectados.

Dependiendo de la extensión del problema a resolver, pueden ser necesarias diferentes sesiones de mesoterapia: cada ciclo puede comprender de 7 a 14 sesiones que se realizan semanalmente y, posteriormente, para mantener los resultados obtenidos, se pueden planear reuniones mensuales.

Al final de la sesión, puede aparecer un ligero enrojecimiento e hinchazón, que desaparece con bastante rapidez.

El Mejor Bes

Conoce cuál es mejor a [Pan integral o pan normal](#)

## ¿Cuál de las dos técnicas Presoterapia o Drenaje Linfático es perfecta para mí?

**La presoterapia tiene tales ventajas principales sobre la mesoterapia**



- Menos invasivo
- Precio más bajo
- Menos operador-empleado
- Mayor sensación de alivio (las piernas parecen menos pesadas)
- Más adecuado para la estasis y las acumulaciones de líquido, especialmente en las extremidades inferiores.

**La presoterapia tiene grandes desventajas en comparación con la mesoterapia**

- Resultados logrados más lentamente
- Menos eficacia en la celulitis, especialmente en aquellos en etapas avanzadas
- Menos efectivo en las acumulaciones de grasa.

**La mesoterapia tiene grandes desventajas en comparación con la presoterapia:**



- Mayor costo
- Más operador-empleado

## El Mejor Bes

- Mayor invasividad (se utilizan jeringas pequeñas)
- Menos eficacia en estasis y acumulaciones de líquido.

### **La terapia de presión manual y el drenaje linfático están indicados oficialmente en las siguientes patologías:**

- Fallo circulatorio
- Estasis linfática
- Fibrosis cutánea reactiva post cirugía
- Trastornos articulares e hipotonía
- Profilaxis de la trombosis
- Edema venoso
- Edema postraumático
- Síndrome edematoso circular
- Edema por inmovilidad (síndrome edematoso articular, parálisis parcial o total de las extremidades)
- Linfedema primario y secundario sin bloqueos locales, como terapia complementaria en el contexto de una terapia de drenaje general.

Por lo tanto, son particularmente útiles para el tratamiento preventivo y de mantenimiento de la celulitis.

Estos tratamientos encuentran una notable validez asociada con los tratamientos lipolíticos y anti-edema, como la adipoclasia por cavitación con ultrasonido y la electrolipólisis con aguja.

Mira esto [¿Es mejor Android o iOS?](#) Comparativa: una mirada honesta

## **Contraindicaciones**

Aunque estos métodos son muy seguros, hay que tener cuidado al presentar los siguientes padecimientos:

- Enfermedad del corazón con insuficiencia cardíaca severa
- Dermatitis infecciosas o traumáticas en las zonas a tratar
- Trastornos neurológicos
- Tromboflebitis y linfangitis
- Insuficiencia arterial periférica
- Venas varicosas severas

La forma en que percibimos a nuestra persona es muy importante para la calidad de nuestra vida social. Hoy en día, con la ayuda de un dermatólogo experto en dermatología plástica, correctiva y estética, es posible establecer un programa personalizado que nos ayude a lidiar con las bellezas del cuerpo que nos molestan.

Cada tratamiento debe ser personalizado: la terapia debe ser adecuada

- al tipo de piel
- a la edad del sujeto
- a la respuesta a cualquier tratamiento previo
- a la disposición para aceptar cualquier efecto secundario
- a las expectativas de resultados.

La ciencia médica moderna proporciona una serie de tratamientos no invasivos que, integrados en manos expertas, pueden garantizar un enfoque correcto y también permiten mejoras concretas y duraderas.

El Mejor Bes