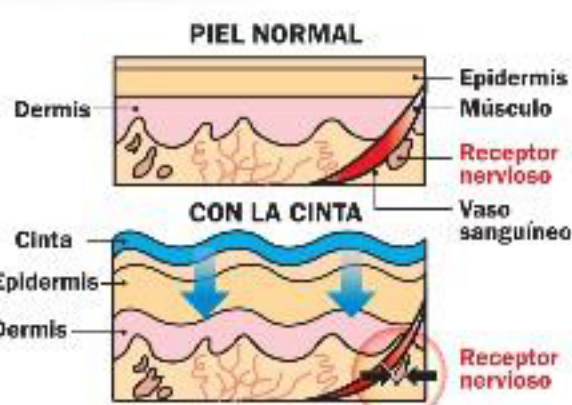
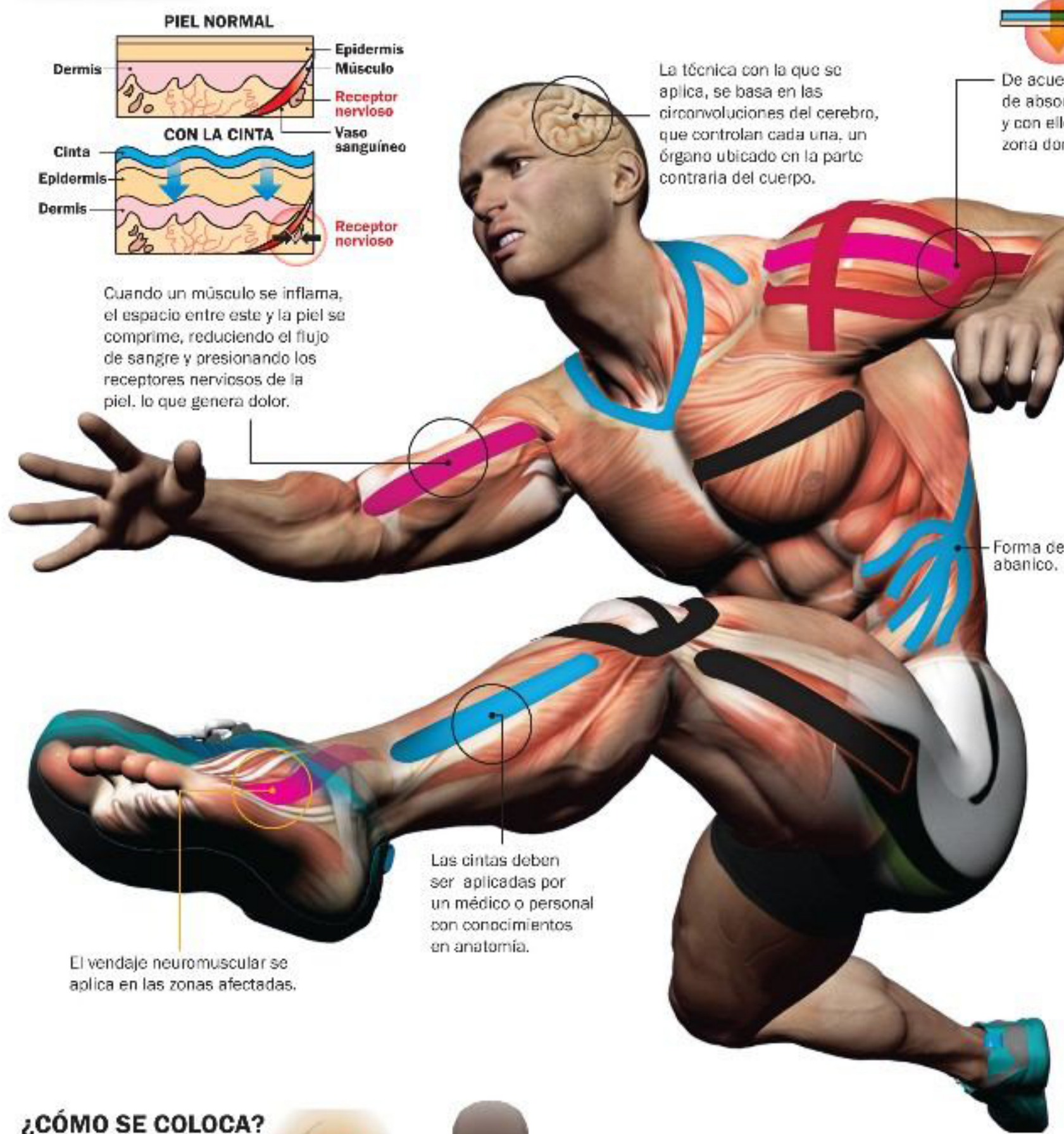


# CINTA DE KINESIO, ES LA MODA ENTRE ATLETAS OLÍMPICOS

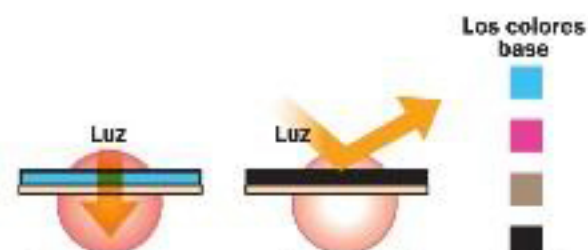


Antes que las zapatillas deportivas ligeras, una cinta de brillantes colores que se adhiere al cuerpo ha ganado popularidad entre los atletas olímpicos. Se trata de la "Kinesio Taping", que alivia el dolor de las articulaciones y músculos lesionados durante la actividad deportiva y funciona como un relajante muscular. ■

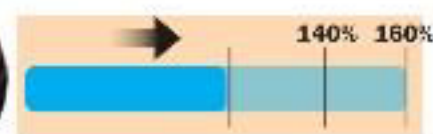


Cuando un músculo se inflama, el espacio entre este y la piel se comprime, reduciendo el flujo de sangre y presionando los receptores nerviosos de la piel, lo que genera dolor.

La técnica con la que se aplica, se basa en las circonvoluciones del cerebro, que controlan cada una, un órgano ubicado en la parte contraria del cuerpo.



De acuerdo con su color, tienen la capacidad de absorber mayor o menor cantidad de luz y con ello incrementar la temperatura en la zona donde se aplica.



La cinta se estira hasta un 140-160%, porque es tan elástica como la piel.

## DESCRIPCIÓN:

Es un vendaje neuromuscular consistente en una cinta adhesiva hipoalérgica, elástica hasta en 160%, diseñada para que pueda ser fijada al cuerpo de un atleta sin limitar su movimiento, por un máximo de cinco días.

## OBJETIVO:

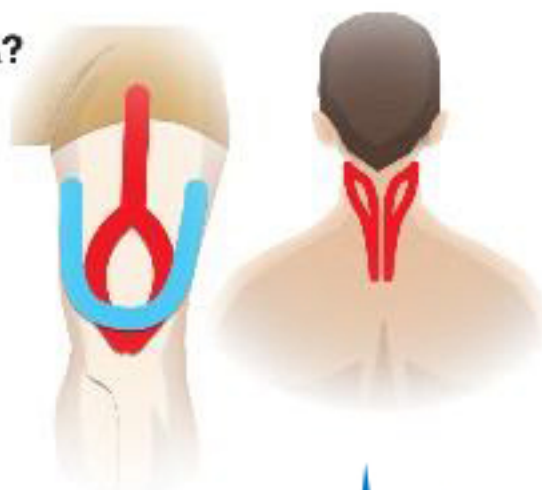
Mejorar el flujo sanguíneo pero sin restringir el movimiento, relajar los músculos y aliviar el dolor en articulaciones. Se aplica para reducir el dolor y la inflamación de músculos cansados.

## HISTORIA:

- Fue inventada en la década de 1960 por el médico japonés Kenzo Kase.
- Kinesio donó 50,000 rollos de cinta a médicos de 58 países que participaron en los Juegos de Beijing 2008.
- Adquirió su popularidad cuando la volibolista de playa estadounidense Kerri Walsh completó con líneas de cinta negra adheridas a su hombro. Las ventas se incrementaron en 300%.

## ¿CÓMO SE COLOCA?

Puede ser de dos formas: del origen del músculo hacia afuera, para cansancio excesivo, o de afuera hacia el origen del músculo, para incrementar la contracción y la tonificación muscular.



Aunque existen diferentes técnicas para aplicar la cinta, según la función y el tratamiento que se requiera (para músculos, ligamentos o de corrección), todas parten de la forma de "Y", "I", "X" o "abanico".

