

Los vendajes de colores, una moda que no es la panacea

- La KinesioTape es una técnica inventada en Japón hace más de 30 años
- Los expertos aseguran que aún carece de resultados científicos
- Debe utilizarse junto con otras técnicas de fisioterapia

Beatriz G. Portalatín | Madrid

Actualizado **viernes 10/08/2012 13:35 horas**

Novak Djokovic, Justine Henin, Rafa Nadal, Ricky Rubio o Rudy Fernández son sólo algunos de los muchos deportistas de élite que han exhibido alguna vez en su cuerpo estas 'cintas de colores' tan de moda. La técnica, denominada KinesioTape, tiene origen asiático y, pese a su reciente extensión, los especialistas señalan que carecen por ahora de evidencias científicas probadas y que deben usarse siempre en combinación con otras técnicas de fisioterapia.

El doctor Pedro Manonelles, presidente de la Federación Española de Medicina del Deporte (FEMEDE), señala que esta técnica carece de "evidencia de resultados". Explica que en la mayor base de datos de artículos científicos, PubMed, el primer trabajo sobre esta técnica data de 2006 y se llevó a cabo en niños en rehabilitación por problemas de discapacidad física grave. Manonelles matiza que el hecho de que un deportista crea que esa técnica le favorece, sin ser discutible, no puede achacarse a sus efectos científicos. "**Sus beneficios aún no han sido aún ni descritos ni probados**", recalca.

Por otro lado, el doctor Juan José Ramos, profesor de la Universidad Alfonso X El Sabio de Madrid, destaca que estas cintas "**no son la panacea**" ni muchos menos, sino que se trata de una técnica más, una forma más de rehabilitación que se usa dentro de la fisioterapia.

Los beneficios de las 'cintas'

La 'KinesioTape' fue inventada por el doctor japonés Kenzo Kase, presidente de la asociación de Kinesio Taping y director de la sociedad quiropráctica en Japón. Él indicó **hace más de 30 años** que estas tiras reducían dolores musculares e inflamaciones y empezaron a introducirse dentro del mundo del deporte. Japón y EEUU fueron los primeros países en utilizarla.

"En España comenzó a finales de los 90", afirma el profesor de la Alfonso X El Sabio. Pero es en estos últimos años cuando está teniendo un tirón más mediático. Asegura además, que la colocación del vendaje tiene una técnica determinada, por lo que existen cursos especializados que enseñan a ponerlos. Su utilidad estaría indicada **no sólo para deportistas**, sino para cualquier persona. Pero siempre es el fisioterapeuta el que debe recomendar el tratamiento a seguir.

Dentro de la tira, explica el doctor, hay espacios con rugosidades y ondulaciones que lo que hacen es levantar la piel. "Al descomprimir el tejido celular subcutáneo disminuye el dolor, mejora la circulación sanguínea y tiene un efecto de drenaje linfático. Con estos efectos, **reduce por tanto el dolor y la inflamación de la zona dañada**".

Si estas vendas se tienen puestas más de la cuenta, a la larga pueden tener efectos negativos, tal como explica el doctor Ramos. No obstante, las consecuencias no son muy graves y van desde las pequeñas rozaduras a irritaciones en la piel.

En el caso específico de los deportistas, Ramos indica que pueden llevarlas durante una competición entera. "No pasa nada, siempre y cuando se usen en periodos alternativos y, por supuesto, controlados por su fisioterapeuta".

¿Cómo ponerlas?

El equipo médico del centro fisioterapéutico madrileño PleniSalud explica que estas tiras se colocan sobre la zona a tratar con los músculos estirados. Después se aplican de un extremo del músculo al otro casi sin estirar el esparadrapo. **"Se colocan desde el inicio a la inserción del músculo** para ayudarlo y descargarlo y la siguiente, al revés para favorecer la recuperación del músculo".

Destacan que éstas no deben aplicarse sobre heridas, a no ser que sea una venda estéril, y deben además realizarse pruebas de alergia antes de su uso en personas que tienen tendencia a estas reacciones y en niños. Tampoco es recomendable utilizarlas sobre quemaduras, enfermedades de la piel o traumatismos severos.

El porqué de los colores

Los expertos de este centro aseguran que estos tratamientos tienen su origen en los países asiáticos. **El color tiene mucha importancia en esta cultura**, pero en Occidente no se suele "respetar" esta secuencia cromática y el tratamiento se centran más en el punto de vista físico como tal.

Si se siguiera esa tradición nipona, explican, deberían usarse los colores de la manera siguiente: camel, cuando no se quiera 'molestar' a la piel; azul, para dispersar el calor; el rojo da 'calidez'; y negro, para activar la musculatura.

Otra fisioterapeuta consultada asegura que ciertos colores pueden producir más reacción a ciertos pacientes. "No sabemos si es porque el pegamento de ciertas tintadas es más fuerte que en otras; aunque también depende de la marca que utilices y de cada paciente", puntualiza.
