



Nuestros periodistas recomiendan de forma rigurosa e independiente productos y servicios que puedes adquirir en Internet. Cada vez que compras a través de algunos enlaces añadidos al texto, EL PAÍS recibe una comisión. Lee [aquí](#) nuestra política comercial.

DEPORTE Y SALUD ›

12 masajeadores electrónicos para aliviar los dolores más comunes y liberar tu estrés

Mirar frecuentemente la pantalla del móvil o esos zapatos que acabas de estrenar hacen que tu cuerpo sufra. Estos masajeadores ayudan a reducir las molestias y a relajarte



Un masajeador con forma de cojín que se aplica principalmente en cuello y espalda, pero que también sirve para las piernas, gemelos y el abdomen. NAIPO

MARÍA PORCEL

Madrid - 5 ABR 2018 - 11:48 CEST

¿Cómo estás leyendo este artículo? ¿Te has parado a pensarlo? Porque probablemente lo estás haciendo en una pantalla que te haga doblar el cuello, retorcer un poco la espalda y tener las muñecas en una posición que, al cabo del día, te resultará incómoda.

MÁS INFORMACIÓN



[Los mejores productos ergonómicos para evitar los dolores más comunes en la oficina](#)

No eches la culpa solo a este artículo: las pantallas, la dura silla del trabajo, los zapatos que estrenaste el fin de semana o el sofá que levantaste a peso para limpiar por debajo hacen que tu cuerpo se sobreesfuerce y sufra. De hecho, la espalda pasa factura, sobre todo para quienes están muchas horas trabajando en frente de un ordenador, y así lo demuestran los datos: cerca de un 24% de los trabajadores de la Unión Europea reconocen haber sufrido dolores de espalda por motivos relacionados con su ocupación laboral, [según refleja un estudio](#) realizado por la Agencia Europea para la Seguridad y la Salud en el Trabajo (EU-OSHA en sus siglas en inglés)

De ahí que a menudo se busque la ayuda de especialistas como fisioterapeutas o quiroprácticos para que el cuerpo se recupere. Pero el remedio casero también se impone. Sin dejar de contar con especialistas cuando la lesión sea grave, cada vez hay más aparatos de masaje para casa que tienen características cuasi profesionales, y que ayudan a rebajar el dolor.

En [EL PAÍS Escaparate](#) hemos realizado una selección de 12 masajeadores, muchos de ellos electrónicos, para ayudar a relajarse, liberar el estrés acumulado del día a día y a recuperar los cuerpos, esos templos que apaleamos a diario.

Espalda y cuello

Cojín masajeador para espalda de HoMedics



Fabricado por la empresa [HoMedics](#), una de las líderes mundiales en productos de masaje y relax, este respaldo alargado se coloca en cualquier asiento (de casa, del coche, en la oficina) y ofrece tres funciones de masaje, además de calor. Cubre prácticamente toda la espalda, de lumbares a omoplatos, sin llegar al cuello. También se puede escoger, [sin asiento](#), por 89 euros en Amazon.

COMPRA POR 99€ EN WORTEN

Masajeador de cuello y hombros de Naipo



Nos paramos horas y horas al día mirando a las pantallas. Quienes trabajan con ellas, más aún, pero [de media pasamos \(¿perdemos?\) entre cuatro y cinco horas diarias mirando los teléfonos móviles](#). De ahí que el cuidado de la vista sea fundamental. Así, los ojos y sus alrededores también cuentan con aparatos específicos para su masaje, como este masajeador de HoMedics que gracias a vibraciones sónicas, a luz LED y al calor de los infrarrojos ayude a cuidar y calmar los ojos y suaviza las ojeras y las bolsas.

COMPRA POR 39,37€ EN EL CORTE INGLÉS

*Todos los precios de compra incluidos en este artículo están actualizados a fecha de 5 de abril de 2018.

Suscríbete a la [newsletter de El PAÍS Escaparate](#).

 **ARCHIVADO**
EN:

Aparatos masaje · Estrés · Oficinas · Ergonomía · Dolencias · Lesiones · Condiciones trabajo · Trabajo
· Salud · Sociedad

LO MÁS VISTO EN...

» Top 50

EL PAÍS

Twitter

Verne

Escaparate

Las mejores ofertas de la semana en Amazon, El Corte Inglés, eBay y otras tiendas 'online'

▶ Lenovo Desafíos Jedi: sumérgete en el universo 'Star Wars'

12 masajeadores para aliviar los dolores más comunes y liberar tu estrés

Patinetes, bicis y otras propuestas para que tus hijos disfruten del buen tiempo

▶ Las 15 mejores series de ficción, según los usuarios de FilmAffinity e IMDb

▶ Cinco películas gay mejores que 'Call Me by Your Name'

Los libros más vendidos de 2017 en Internet (en España)

▶ Los mejores robots aspiradores de gama media y alta

▶ Las 15 mejores películas de la historia, según usuarios de FilmAffinity e IMDb

Rebajas de primavera: las mejores ofertas en ropa para hombre y mujer

COMENTARIOS

< Normas

© EDICIONES EL PAÍS S.L.

Contacto | Venta de contenidos | Publicidad | Aviso legal | Política cookies | Mapa | EL PAÍS en KIOSKOyMÁS | Índice | RSS



Webs de PRISA ▲