



03.08.2018 13:59 h.

🕒 7 min

La electroestimulación muscular (EMS son sus siglas en inglés, EEM en español) es una técnica que utiliza corriente eléctrica para causar una contracción muscular similar a los impulsos que envía el sistema nervioso central. Usando electrodos sobre el cuerpo, una máquina con diferentes programas de entrenamiento los activa para lograr **alcanzar zonas más profundas de las fibras musculares**.

Hasta hace poco estaba limitado su uso a centros de rehabilitación y gimnasios, pero ahora se ha popularizado como método de entrenamiento y recuperación casero.

Precauciones previas

Se ha de tener en cuenta que no es una forma de ponerse en forma acostado en el sofá; hace falta un trabajo complementario. Es cierto que su uso activa el músculo, quema calorías y sube el nivel de testosterona, pero **no es una solución integral de entrenamiento**. Requiere estar en cierto estado de forma previo. De lo contrario, se ha de **usar de manera gradual y programada**. No es recomendable largas y continuadas sesiones que pueden ocasionar roturas de células musculares que pueden acarrear incluso daños renales.

Antes de iniciar una sesión es importante estar hidratados. Beber agua es imprescindible antes de una sesión de 10 o 20 minutos.

Para qué sirve

Su principal uso en terapia deportiva es como **recuperador de lesiones**. Así mismo es muy útil como **método de calentamiento** antes de iniciar una sesión de trabajo. Una sesión moderada después del entrenamiento también facilita la relajación y es efectivo para evitar lesiones tras un sobreesfuerzo.

Permite, además, hacer **trabajos más dirigidos** y trabajar zonas del cuerpo cuando nos recuperamos de una lesión.

Mitos

Debemos tener claro que, en sí mismo, no es un método para perder peso. En todo caso, es un instrumento que nos puede ayudar, pero que **necesita complementarse con ejercicio y dieta apropiados**.

Tampoco es un entrenamiento para usar a diario. Lo ideal es utilizarlo dos días por semana inicialmente, y subir a tres sólo si se ha alcanzado una gran condición física. Bien usado permite dar un paso adelante en la **intensidad de entrenamiento**.

Analizamos a continuación algunos de los aparatos caseros **más vendidos y mejor valorados**.

Electroestimuladores compactos



HoMedics HST-100. Se trata de un aparato básico pero bien valorado. Dispone de cuatro almohadillas de contacto. Es muy fácil de usar, con un único canal de salida, seis programas múltiples con diez niveles de intensidad. Una manera económica de probar el EEM. Funciona con dos pilas AAA. Ahora está disponible, además, con un 9% de descuento.



TensCare Perfect TENS. Este dispositivo de EEM dispone de dos canales por los que usar dos o cuatro electrodos. Tiene ocho programas de entrenamiento predeterminados que se regulan en 60 diferentes niveles de intensidad. Una relación calidad-precio muy alta, especialmente ahora que está con un 26% de descuento.



Beurer EM 49. Este electroestimulador digital es uno de los modelos más vendidos. Gracias a sus dos canales separados y 64 aplicaciones pre-programadas se adaptan a casi cualquier necesidad. Se pueden ajustar seis programas individuales y su pantalla LCD retroalimentada facilita su uso con información muy intuitiva. Sin llegar a ser un sistema profesional aporta gran versatilidad a un precio muy contenido. Lo tienes con un 21% de descuento.

Sistemas para zonas concretas



Cinturón KARID. Es un EEM diseñado especialmente para la zona abdominal, aunque va acompañado de dos complementos para trabajar brazos y piernas. Es delgado y compacto, diseñado para ser usado incluso mientras se hacen otras tareas. Va con un control remoto que ajusta el modo y la intensidad.



Cinturón abdominal Veofit. A diferencia de otros EEM, este cinturón es muy fácil de colocar al no ser obligatorio aplicar agua o gel. Una solución simple y cómoda a un precio asequible para aquellos que sólo quieren trabajar el abdomen.