ichingo.app

Guía de masajes de China

Guía completa de las tradiciones de masaje chinas para visitantes extranjeros

推拿 · 足疗 · 针灸 · 拔罐 · 刮痧 · 经络按摩 · 盲人按摩

China posee una de las tradiciones de masaje más antiguas y sofisticadas del mundo, con más de 4000 años de historia. Desde el vigoroso masaje de tejido profundo Tuina hasta la reflexología podal meditativa y la espectacular terapia de ventosas, el masaje chino es un mundo que la mayoría de los visitantes extranjeros nunca exploran por completo. Esta guía le ofrece toda la información que necesita.

ichingo.app · Guía de bienestar de China · 2026

Introducción: La tradición del masaje en China, con 4.000 años de antigüedad.

El masaje chino no es una moda pasajera de bienestar, sino una tradición médica y terapéutica con raíces que se remontan a más de cuatro milenios, desarrollada como parte integral de la Medicina Tradicional China (MTC). A diferencia del masaje occidental, que se centra principalmente en la relajación muscular, las tradiciones del masaje chino se basan en el concepto de 气 (Qì, energía vital) fluyendo a través de 经络 (jīnglù, meridianos) por todo el cuerpo. Cuando este flujo se bloquea, se producen enfermedades y dolor; el masaje lo restablece.

Para los visitantes extranjeros, la oferta de masajes en China se adapta a todas las necesidades y presupuestos: desde salones de masaje de pies de primer nivel en cada esquina hasta antiguas prácticas terapéuticas disponibles en hospitales de medicina tradicional china. Comprender los diferentes tipos de masajes, qué esperar y cómo disfrutar de la experiencia le ayudará a aprovechar al máximo uno de los grandes placeres cotidianos de China.

ichingo.app Conexión: Encontrar, reservar y navegar por servicios de masajes en China:

Dianping (大众点评) — La plataforma de reseñas más confiable de China para encontrar servicios de masaje y bienestar cerca de ti. Busca «按摩» (masaje) o «足疗» (masaje de pies) junto con tu ubicación para acceder a miles de reseñas de usuarios reales, fotos e información de precios. La forma más confiable de encontrar servicios de calidad. Guía completa en ichingo.app.

Meituan (美团): reserva citas para masajes y compra paquetes de tratamientos con descuento en línea. Muchos centros de masajes ofrecen descuentos importantes con cupones de Meituan, a menudo entre un 30 % y un 50 % menos que el precio habitual. Consulta la guía completa en ichingo.app.

Baidu Maps (百度地图): busca cualquier tipo de masaje en chino y encuentra el proveedor de calidad más cercano. Úsalo con Yandex Translate para traducir con la cámara los letreros, menús y listas de tratamientos en chino al llegar. Guía completa en ichingo.app.

Yandex Translate: traduce con la cámara los menús de servicios, las descripciones de los tratamientos y las listas de precios de los salones de masaje. Imprescindible para entender exactamente lo que reservas, sobre todo para tratamientos más especializados. Guía completa en ichingo.app.

Parte 1 — Los principales tipos de masaje chino

Tuina 推拿 Tuīná

Intensidad: Media-Fuerte **Duración típica:** 60-90 minutos **Rango de precios:** 80-200 yenes/hora

El masaje terapéutico fundamental de China: la base de todas las tradiciones chinas de trabajo corporal.

Tuina (推拿, literalmente «empujar y agarrar») es la forma más fundamental del masaje terapéutico chino y la que tiene mayor arraigo en la Medicina Tradicional China. A diferencia del masaje occidental, que se centra principalmente en los músculos, el Tuina actúa sobre puntos de acupresión y meridianos específicos del cuerpo. Los terapeutas utilizan diversas técnicas, como empujar, presionar, amasar, rodar y vibrar, aplicadas a las zonas específicas.

📌 **Datos clave:** El Tuina se practica en China desde hace más de 2000 años y se enseña como una disciplina médica formal en las universidades chinas.

Se utiliza ampliamente en hospitales de medicina tradicional china como tratamiento terapéutico junto con la acupuntura y la medicina herbal.

El masaje Tuina puede tratar problemas de salud específicos, como dolor de espalda, rigidez de cuello, problemas articulares, dolores de cabeza y problemas digestivos.

Las sesiones suelen realizarse completamente vestidas o con una sábana ligera que las cubra.

La intensidad se puede personalizar; informe a su terapeuta si prefiere una presión más suave.

💡 **Consejo para visitantes:** El Tuina en un hospital o clínica certificada de Medicina Tradicional China (MTC) lo realizan profesionales médicos capacitados y representa un tratamiento terapéutico genuino, no solo relajación. Si tiene alguna dolencia física específica, este es el tipo de tratamiento que debe buscar.

La sensación puede ser bastante diferente a la del masaje occidental: espere una presión más concentrada en puntos específicos en lugar de movimientos suaves y fluidos. Algunas técnicas pueden resultar intensas, pero no deberían causar dolor agudo.

Di '轻一点' (qīng yīdiǎn) si quieres una presión más ligera, o '重一点' (zhòng yīdiǎn) si quieres más presión.

📱 **Conexión con ichingo.app:** Busca «推拿» en Dianping para encontrar clínicas de masaje de medicina tradicional china cerca de ti. Filtra por valoración (se recomienda 4.5 o más) y busca proveedores que muestren a profesionales certificados en sus fotos. Usa Yandex Translate para leer los menús de precios con la cámara al llegar.

Reflexología Podal 足疗/足底按摩 Zúliáo

Intensidad: Ligera-Media **Duración típica:** 60-90 minutos **Rango de precios:** 60-150 ¥/hora

El ritual de bienestar más accesible y querido de China, que se encuentra prácticamente en cada esquina de las calles urbanas.

El masaje de pies (足疗 zúliáo o 足底按摩 zúdǐ ànmó) es, con diferencia, el servicio de masaje más popular y disponible en China, y con razón: es profundamente relajante, totalmente accesible para quienes lo prueban por primera vez, suele ser económico y se basa en un conocimiento profundo de la relación entre los pies y el resto del cuerpo. La reflexología podal china se fundamenta en el principio de que cada órgano y sistema del cuerpo tiene un punto reflejo correspondiente en el pie, y que la estimulación de estos puntos favorece la curación en todo el organismo.

📌 **Datos clave:** Los salones de masaje de pies chinos existen prácticamente en todas las calles comerciales de todas las ciudades chinas; encontrar uno a menos de 5 minutos a pie es casi siempre posible.

Una sesión completa normalmente comienza con un baño de pies caliente con hierbas (药浴 yàoyù), seguido del masaje propiamente dicho.

La experiencia a menudo incluye trabajo adicional en las piernas y las pantorrillas como parte del

tratamiento.

Totalmente apropiado para quienes visitan el lugar por primera vez: no se necesita ninguna preparación especial, solo quítese los calcetines y los zapatos.

Muchas tiendas ofrecen masajes adicionales de hombros y cabeza como servicio opcional.

Consejo para visitantes: El masaje de pies es la introducción ideal para los visitantes extranjeros que se inician en la cultura del bienestar china. Es relajante, culturalmente fascinante y extraordinariamente económico: una sesión de 90 minutos que incluye un baño de pies suele costar menos que un café en muchas ciudades occidentales.

El baño de pies con hierbas que se realiza al principio suele contener hierbas medicinales tradicionales chinas; el agua a menudo tendrá un color marrón rojizo u oscuro debido a las hierbas. Esto es completamente normal y beneficioso.

Si el terapeuta toca un punto particularmente sensible, puede indicar que un órgano correspondiente está bajo estrés según los principios de la reflexología; esta información se considera útil para el diagnóstico.

Precios típicos: Masaje básico de pies (60 min): 60–80 ¥

Masaje de pies premium con baño de hierbas (90 min): 100–150 yenes

Masaje de pies + masaje adicional de hombros/cuello (90 min): 120–180 yenes

Tratamiento de pies de spa de alta gama: 200–400 yenes o más.

Conexión con ichingo.app: Busca '足疗' o '足底按摩' en Dianping para encontrar centros de masaje de pies cercanos con reseñas y fotos de usuarios. Meituan suele tener cupones de descuento del 30 al 50 % para masajes de pies; compruébalo antes de ir.

Masaje de Meridianos de Cuerpo Completo 经络按摩 Jīngluò

Intensidad: Ligera-Media **Duración típica:** 60-90 minutos **Rango de precios:** 100-250 ¥/hora

Un tratamiento meditativo integral que sigue los canales energéticos de la Medicina Tradicional China.

El masaje meridiano (经络按摩) se centra específicamente en la red de canales energéticos (经络 jīngluò) que la Medicina Tradicional China identifica como parte del cuerpo. El terapeuta sigue estos canales con una presión fluida y constante para liberar bloqueos y favorecer el flujo armonioso del Qi. La experiencia suele ser más meditativa y fluida que el Tuina, con una menor intensidad en puntos específicos.

Datos clave: El sistema de meridianos identifica 12 canales primarios y 8 vasos extraordinarios, cada uno asociado con órganos y sistemas corporales específicos.

Las sesiones suelen realizarse en una camilla de masaje con una ligera cubierta, utilizando aceite de masaje.

El tratamiento está diseñado para ser profundamente relajante y, al mismo tiempo, tener efectos terapéuticos.

Particularmente beneficioso para el estrés, la fatiga, los problemas de sueño y el mantenimiento del

bienestar general.

A menudo se combina con elementos de aromaterapia utilizando aceites botánicos tradicionales chinos.

Consejo para visitantes: El masaje meridiano es una excelente opción para quienes buscan una experiencia más relajante y fluida, en lugar de la presión intensa y focalizada del Tuina. Es especialmente beneficioso para aliviar el estrés y recuperarse del desfase horario.

La combinación de un masaje fluido a lo largo de los canales energéticos con aceites aromáticos crea una experiencia verdaderamente diferente a todo lo que se puede encontrar en los centros de bienestar occidentales.

Masaje a ciegas 盲人按摩 Mángrén

Intensidad: Media-Fuerte **Duración típica:** 60-90 minutos **Rango de precios:** 60-120 yenes/hora

Una institución singularmente china: masajistas ciegos certificados, conocidos por su excepcional sensibilidad y habilidad.

El masaje para personas con discapacidad visual (盲人按摩) es una de las características más distintivas del panorama del bienestar en China: una industria respaldada por el gobierno que ofrece certificación profesional de masaje específicamente a personas con discapacidad visual. Esta tradición se basa en la comprensión de que la ausencia de visión aumenta drásticamente la sensibilidad táctil, y muchos terapeutas desarrollan una habilidad excepcionalmente refinada para detectar tensiones, bloqueos y desequilibrios solo a través del tacto. Estos establecimientos, fácilmente identificables por su distintivo letrero que muestra un bastón blanco o la inscripción "盲人按摩", se encuentran por todas las ciudades chinas.

Datos clave: El masaje para personas ciegas cuenta con el apoyo oficial del gobierno chino como profesión terapéutica y vía de empleo para personas con discapacidad visual.

Los profesionales reciben una certificación formal a través de programas de formación acreditados.

Muchos clientes habituales prefieren específicamente el masaje a ciegas por la calidad de la sensibilidad y la técnica del terapeuta.

Los precios suelen estar en el rango bajo a medio; la calidad es genuina, pero los gastos generales son menores.

Las sesiones abarcan todo el cuerpo, incluyendo espalda, hombros, cuello, extremidades y, a menudo, cabeza.

Consejo para visitantes: Los residentes de China que llevan mucho tiempo viviendo en la zona recomiendan ampliamente los centros de masajes para personas con discapacidad visual, ya que ofrecen algunos de los masajes más terapéuticos y efectivos a precios accesibles. La mayor sensibilidad táctil de los terapeutas realmente produce una calidad de tratamiento diferente.

Busque la señalización distintiva: el símbolo del bastón blanco o los caracteres '盲人按摩' (mángrén ànmó) en la fachada de la tienda.

Parte 2 — Tratamientos de bienestar de la medicina tradicional china

Más allá del masaje convencional, China ofrece una gama de tratamientos de bienestar basados en la medicina tradicional china que son verdaderamente únicos en la mayoría de los países occidentales. Estos tratamientos pueden parecer llamativos o poco familiares, pero se han perfeccionado a lo largo de miles de años y cuentan con un amplio acervo de conocimientos tradicionales que respaldan su uso.

Terapia de ventosas 拔罐 Báguàn

Intensidad: Ligera (sensación única) **Duración típica:** 30–60 minutos **Rango de precios:** ¥80–200/sesión

El tratamiento que deja llamativas marcas circulares, y que se ha utilizado en China durante más de 2.000 años.

La terapia con ventosas (拔罐 báguàn) es uno de los tratamientos de la Medicina Tradicional China (MTC) más característicos visualmente. Consiste en colocar ventosas calientes de vidrio, bambú o silicona sobre la piel, creando un efecto de vacío que la atrae hacia arriba, dentro de la ventosa. Se cree que esta succión estimula la circulación sanguínea, alivia la tensión muscular, elimina toxinas y favorece el flujo de Qi. El tratamiento deja marcas circulares distintivas en la piel, que varían de rosa claro a rojo intenso o púrpura, según el grado de estancamiento que identifique el terapeuta, y que suelen desaparecer en pocos días.

📌 **Datos clave:** La ventosaterapia se ha utilizado en China, Oriente Medio y el antiguo Egipto durante más de 2000 años.

Las marcas circulares que deja la ventosaterapia son un resultado normal del tratamiento y no son hematomas en el sentido convencional; indican áreas de estancamiento según la medicina tradicional china.

La mayoría de las marcas desaparecen en 3 a 7 días.

La terapia con ventosas moderna suele utilizar copas de silicona en lugar de las tradicionales copas de vidrio calentadas al fuego.

Especialmente popular para el dolor de espalda, dolores musculares, problemas respiratorios y relajación profunda.

Se hizo famoso internacionalmente cuando se fotografió a atletas olímpicos con marcas de ventosas.

💡 **Consejo para visitantes:** Si prueba la ventosaterapia, tenga en cuenta que las marcas serán visibles durante varios días; planifique en consecuencia si tiene eventos en los que se verá la piel al descubierto.

La sensación durante la ventosaterapia es inusual, pero no dolorosa; se siente como un fuerte tirón o succión en la piel. La mayoría de las personas la encuentran profundamente relajante una vez que se acostumbran a la sensación.

Informe al profesional sanitario sobre cualquier afección cutánea, piel lesionada o zonas que deba evitar.

⚠ **Importante:** La terapia con ventosas no es adecuada para personas con ciertas afecciones cutáneas, trastornos sanguíneos o que estén embarazadas. Informe siempre al terapeuta sobre cualquier problema de salud antes del tratamiento.

Asegúrese de que la tienda utilice vasos limpios y esterilizados. Las clínicas de medicina tradicional china

de buena reputación y las tiendas establecidas mantienen estándares de higiene adecuados.

Gua Sha 刮痧 Guāshā

Intensidad: Media **Duración típica:** 30–60 minutos **Rango de precios:** ¥60–150/sesión

Una antigua técnica de raspado que parece intensa pero que proporciona un alivio notable de la tensión muscular.

El Gua Sha (刮痧, literalmente «raspar la fiebre/sha») consiste en presionar firmemente una herramienta de borde liso —tradicionalmente de jade, cuerno o cerámica, aunque ahora suele ser de piedra— contra la piel aceitada, raspando con movimientos largos a lo largo de los meridianos o sobre los músculos tensos. Al igual que la ventosaterapia, produce enrojecimiento en la piel que puede parecer alarmante, pero que en la Medicina Tradicional China se considera que representa la liberación de sangre estancada y toxinas de los tejidos. El enrojecimiento suele desaparecer en pocos días.

📌 **Datos clave:** El Gua Sha se practica en China desde hace siglos y sigue siendo un remedio casero común, así como un tratamiento profesional.

La herramienta se presiona firmemente contra la piel con aceite y se raspa en una dirección; la sensación es similar a un masaje firme.

El enrojecimiento producido (llamado 'sha' 痧) se considera evidencia de la liberación del estancamiento en la Medicina Tradicional China (MTC).

Especialmente eficaz para el dolor de cuello, dolor de espalda, fatiga muscular y resfriados o problemas respiratorios.

El enrojecimiento suele desaparecer en 2 a 5 días.

💡 **Consejo para visitantes:** El Gua Sha ha ganado gran popularidad internacional en los últimos años gracias a su uso en tratamientos faciales occidentales (una versión mucho más suave). El Gua Sha corporal tradicional es considerablemente más enérgico y produce resultados diferentes.

La experiencia suele ser intensamente relajante, a pesar de su apariencia dramática. Muchas personas que la prueban se convierten en asiduas para controlar la tensión muscular crónica.

Acupuntura 针灸 Zhēnjiǔ

Intensidad: Muy ligera (agujas) **Duración típica:** 45–75 minutos **Rango de precios:** ¥100–300/sesión

La terapia de medicina tradicional china más reconocida a nivel mundial consiste en la colocación de agujas finas en puntos específicos para equilibrar la energía del cuerpo.

La acupuntura (针灸 zhēnjiǔ) consiste en la inserción de agujas estériles muy finas en puntos específicos a lo largo de los meridianos del cuerpo. A pesar de su apariencia, las agujas suelen ser tan finas que muchas personas apenas sienten nada durante la inserción. El tratamiento se basa en el principio de que la inserción de agujas en puntos específicos estimula el flujo de Qi y restablece el equilibrio de los sistemas del cuerpo. Es uno de los tratamientos de la Medicina Tradicional China (MTC) más reconocidos y estudiados internacionalmente, y está disponible en toda China tanto en hospitales de MTC como en clínicas independientes.

📌 **Datos clave:** La acupuntura está reconocida por la Organización Mundial de la Salud como un tratamiento eficaz para numerosas afecciones.

Las agujas de acupuntura modernas son estériles, de un solo uso y extremadamente finas, mucho más delgadas que las agujas de inyección.

La sensación se describe a menudo como un dolor sordo, hormigueo o calor en el punto de inserción, no como un dolor agudo.

Un tratamiento completo implica dejar las agujas colocadas durante 20-40 minutos mientras el paciente descansa.

En China, la acupuntura en un hospital de medicina tradicional china está cubierta por el seguro médico nacional para los ciudadanos chinos.

💡 **Consejo para visitantes:** Si tiene problemas de salud específicos (dolor crónico, dolores de cabeza, insomnio, problemas digestivos, ansiedad), una sesión de acupuntura en un hospital de medicina tradicional china es una de las experiencias de salud más valiosas disponibles en China, y a una fracción del costo de tratamientos equivalentes en los países occidentales.

Si es su primera vez, infórmele al terapeuta que es su primera vez (第一次 dì yī cì). Los buenos terapeutas le explicarán el procedimiento y adaptarán el tratamiento según sea necesario.

⚠ **Importante:** Asegúrese de recibir acupuntura de un profesional cualificado que utilice agujas claramente esterilizadas y empaquetadas individualmente. Los hospitales y clínicas certificadas de Medicina Tradicional China (MTC) mantienen los más altos estándares.

No apto para personas con trastornos hemorrágicos, marcapasos o embarazadas (ciertos puntos están contraindicados durante el embarazo). Informe siempre sobre su historial médico.

Moxibustión 艾灸 Àijiǔ

Intensidad: Cálida (terapia de calor) **Duración típica:** 30–60 minutos **Rango de precios:** ¥60–150/sesión

El antiguo arte de quemar artemisa seca para calentar y estimular los puntos de acupuntura: una experiencia sensorial única.

La moxibustión (艾灸 àijiǔ) consiste en quemar artemisa seca (艾草 àicǎo) sobre puntos de acupuntura o meridianos específicos para calentar la zona y estimular el flujo de Qi. La moxa quemada produce un humo característico, agradablemente terroso, y un calor profundo y penetrante que muchos pacientes describen como profundamente relajante. A menudo se combina con la acupuntura y se utiliza especialmente para afecciones asociadas al frío en la Medicina Tradicional China (MTC), como dolor articular, problemas digestivos, fatiga y ciertas afecciones ginecológicas.

📌 **Datos clave:** La moxibustión forma parte de la medicina tradicional china desde hace más de 3000 años.

La moxibustión moderna a menudo utiliza varillas de moxa sin humo o dispositivos de moxa eléctricos para reducir el humo.

El olor característico de la moxa quemada es terroso y herbal; a veces, quienes la perciben por primera vez lo comparan con el humo del cannabis (aunque no tienen ninguna relación).

Particularmente valorado por sus efectos cálidos y energizantes durante las estaciones frías o para personas con afecciones de tipo frío en la Medicina Tradicional China.

Consejo para visitantes: El olor a humo de moxa es característico y permanecerá en su ropa. Esto es completamente normal y se considera una prueba de un tratamiento tradicional auténtico. Si es sensible al humo, pregunte por las opciones de moxa sin humo (无烟艾灸 wúyān àijiǔ).

La combinación de acupuntura y moxibustión en una sola sesión es una de las experiencias de bienestar de la medicina tradicional china más completas disponibles, y en China, cuesta una pequeña fracción de lo que cuestan tratamientos equivalentes en los países occidentales.

Parte 3 — Experiencias de masaje especializadas y regionales

Masaje con piedras calientes 热石按摩 Rèshí

Intensidad: Ligera-Media **Duración típica:** 60-90 minutos **Rango de precios:** 150-350 yenes/sesión

Piedras de basalto calentadas y lisas combinadas con técnicas de masaje, una práctica especialmente popular en los spas chinos de lujo.

El masaje con piedras calientes combina técnicas tradicionales chinas con piedras lisas de basalto volcánico calentadas a temperaturas específicas. Las piedras se colocan en puntos meridianos clave del cuerpo y se utilizan como herramientas de masaje para proporcionar un calor profundo y penetrante a los músculos. En el ámbito del bienestar chino, suele combinarse con técnicas de masaje de meridianos y aceites esenciales. La experiencia es profundamente relajante y especialmente eficaz para aliviar la tensión muscular, las molestias causadas por el frío y el estrés.

Consejo para visitantes: El masaje con piedras calientes es especialmente popular en los hoteles balneario chinos y centros de bienestar de alta gama. Reservar a través de Meituan o Klook suele ofrecer precios significativamente reducidos.

En invierno, en el norte de China, el masaje con piedras calientes es especialmente popular y se considera particularmente beneficioso para calentar los meridianos del cuerpo.

Masaje de cabeza, cuello y hombros 头肩颈按摩 Tóu jiān jǐng

Intensidad: Media **Duración típica:** 30–60 minutos **Rango de precios:** ¥50–100/sesión

El tratamiento de alivio rápido más específico y ampliamente disponible, perfecto para oficinistas y viajeros.

El masaje de cabeza, cuello y hombros (头肩颈按摩) se centra en las zonas más afectadas por la vida moderna: el uso excesivo de pantallas, los viajes, el estrés y la mala postura. Es uno de los tratamientos de masaje más comunes y accesibles en China, disponible frecuentemente como servicio independiente o como complemento al masaje de pies. El tratamiento suele consistir en un masaje sentado del cuero cabelludo, las sienes, el cuello, los hombros y la parte superior de la espalda, y a menudo se realiza con ropa ligera.

Consejo para visitantes: Este es un servicio ideal para viajeros que han estado sentados durante largos periodos en vuelos, trenes o reuniones. Muchas peluquerías y salones de masaje de pies ofrecen este servicio independiente de 30 minutos por tan solo 40-60 yenes.

El componente de masaje del cuero cabelludo es particularmente destacable: el enfoque chino del masaje del cuero cabelludo implica puntos de presión y técnicas específicas que muchos visitantes occidentales encuentran profundamente relajantes.

Masaje de medicina tradicional china en el hospital 医院推

拿 Yīyuàn
Intensidad: Terapéutica **Duración típica:** 45–90 minutos **Rango de precios:** ¥80–200/sesión
La opción más rigurosa desde el punto de vista médico: médicos de medicina tradicional china cualificados en hospitales y clínicas registradas.

Para quienes presentan dolencias específicas o buscan el máximo rigor terapéutico, los hospitales de medicina tradicional china (MTC) en China ofrecen servicios de masaje y terapia manual a cargo de profesionales con titulación médica. Estos hospitales (中医院 zhōngyī yuàn) se encuentran en todas las ciudades chinas, independientemente de su tamaño, y sus consultas externas ofrecen acupuntura, Tuina, ventosas, Gua Sha y moxibustión a precios que suelen ser comparables o incluso inferiores a los de los centros de bienestar privados. El entorno clínico garantiza la máxima cualificación de los profesionales y el cumplimiento de los estándares de higiene.

Consejo para visitantes: Si padece algún problema de salud real —dolor de espalda crónico, dolores de cabeza, insomnio, problemas articulares—, una consulta y tratamiento en el departamento de medicina tradicional china (MTC) de un hospital representa una excelente inversión. Médicos de MTC cualificados ofrecen tanto diagnóstico como tratamiento.

Usa Baidu Maps para buscar un hospital de medicina tradicional china (MTC) cerca de ti y llegar hasta allí. El proceso de registro para pacientes ambulatorios es sencillo: el personal de los principales hospitales de las grandes ciudades suele hablar algo de inglés.

Conexión con ichingo.app: Usa Baidu Maps para buscar hospitales de medicina tradicional china (MTC) cercanos. Utiliza la función de cámara de Yandex Translate para navegar por los procesos de registro y pago; la mayoría ahora son digitales a través de WeChat o Alipay. Trip.com o Klook también pueden gestionar citas de MTC con asistencia en inglés en los principales hospitales de ciudades turísticas. Guías completas en ichingo.app.

Parte 4 — Guía práctica para visitantes extranjeros

Cómo encontrar un buen centro de masajes

Método	Cómo funciona
Dianping (大众点评)	Busca el tipo de masaje en chino (足疗/推拿/按摩) y tu ubicación. Filtra por calificación: 4.5 estrellas o más es un indicador fiable. Consulta las fotos para verificar la limpieza y la profesionalidad. Lee las reseñas recientes con Yandex Translate.
Meituan (美团)	Antes de reservar, consulta los cupones de descuento: muchos centros de masajes ofrecen descuentos del 30 % al 50 % a través de Meituan. Compra el cupón y muéstralo en tu teléfono al llegar.
Sin cita previa (街头找店)	Los salones de masaje de pies y los servicios básicos de masaje son tan comunes en las ciudades chinas que recorrer las calles comerciales y elegir un local concurrido, bien iluminado y con clientes a la vista es un método fiable. Si está concurrido, es de confianza.
Conserje del hotel	En las principales ciudades turísticas, el personal de conserjería de los hoteles puede recomendar servicios de masajes de calidad en las cercanías y es posible que tenga acuerdos con proveedores locales.
Klook	Para experiencias de spa de lujo o citas en hospitales de medicina tradicional china, Klook ofrece servicios de bienestar en inglés con precios transparentes y confirmación de reserva instantánea.

Frases esenciales en chino

Situación	Chino	Pronunciación
Quiero un masaje de pies	**我要做足疗**	Wǒ yào zuò zúliáo
60 minutos, por favor	**60 分钟**	Liùshí fēnzhōng
Por favor, utilice una presión más ligera.	**轻一点**	Qing yīdiǎn
Por favor, aplique más presión.	**重一点**	Zhong yīdiǎn
Eso duele	**有点痛**	Yǒudiǎn tòng
¿Cuánto cuesta?	**多少钱？**	Duōshǎo qián?
¿Tienen menú en inglés?	**有英文菜单吗？**	Yǒu yīngwén càidān ma?
Tengo dolor de espalda	**我背部不好**	Wǒ bèibù bù hǎo
Esta es mi primera vez	**这是我第一次**	Zhè shì wǒ dì yī cì
¿Puedo pagar con Alipay/WeChat?	**可以用支付宝/微信付款吗？**	Kěyǐ yòng Zhīfùbǎo/Wēixìn fùkuǎn ma?

Guía de precios de referencia: qué esperar

Tipo de tratamiento	Presupuesto (¥)	Gama media (¥)	Notas
Masaje de pies (60 min)	60–80	100–150	Amplia disponibilidad; calidad constante en

			todos los rangos de precio.
Masaje a ciegas (60 min)	60–90	100–130	Excelente relación calidad-precio; profesionales certificados por el gobierno.
Masaje Tuina / Masaje Corporal (60 min)	80–120	150–220	Enfoque terapéutico; busque profesionales certificados para obtener los mejores resultados.
Ventosaterapia (sesión)	80–120	150–200	A menudo se combina con Tuina en una misma sesión.
Acupuntura (hospital de medicina tradicional china)	100–150	200–300	Máxima calidad en hospitales de medicina tradicional china; incluye consulta y tratamiento.
Moxibustión (sesión)	60–100	120–180	A menudo se combina con acupuntura para una sesión completa de medicina tradicional china.
Masaje con piedras calientes (60 min)	150–200	250–350	Normalmente se encuentran en spas de gama media y centros de bienestar de hoteles.
Cabeza/Cuello/Hombros (30 min)	40–60	80–120	Ampliamente disponible como complemento para masajes de pies o como producto independiente.

Notas importantes sobre higiene y seguridad

⚠ **Importante:** Asegúrese siempre de que los instrumentos (ventosas, agujas, herramientas de Gua Sha) sean desechables o estén visiblemente esterilizados antes de su tratamiento. Los hospitales de medicina tradicional china y los centros de masaje de buena reputación mantienen altos estándares; si algo parece sucio, tiene derecho a preguntar o a marcharse.

Los establecimientos de masajes chinos están obligados por ley a registrar su negocio. Los locales legítimos son fáciles de identificar: tienen escaparates, letreros claros y personal visible.

Los precios deben acordarse antes de que comience el tratamiento. Si no hay una lista de precios publicada, solicítela (价格表 jiàgé biǎo). Los establecimientos de buena reputación tienen precios transparentes.

Algunos establecimientos que se hacen pasar por centros de masaje ofrecen servicios no terapéuticos. Estos se caracterizan por precios inusualmente bajos, iluminación tenue y no se ajustan a la cultura de bienestar legítima descrita en esta guía. Opte por establecimientos reconocidos con buenas reseñas en Dianping.

El kit completo de herramientas ichingo.app para masajes en China

Aplicación	Cómo usarlo para masajes y bienestar
★ **Dianping (大众点评)**	Busca «足疗» / «按摩» / «推拿» / «中医院» para ver reseñas completas de usuarios, fotos y precios. Filtra por distancia y valoración. La forma más fiable de encontrar servicios de masaje de calidad. Guía completa en ichingo.app.
Meituan (美团)	Compra paquetes de masajes y cupones de citas con un 30-50% de descuento sobre el precio de venta al público. Muestra tu teléfono en la entrada. Consulta la guía completa en ichingo.app.
Mapas de Baidu (百度地图)	Busca cualquier tipo de masaje en chino y navega directamente. Busca "中医院" para encontrar hospitales de medicina tradicional china cercanos. Guía completa en ichingo.app.

Traductor de Yandex	Al llegar, la cámara traduce los menús de servicios, las listas de precios y las descripciones de los tratamientos. Es fundamental para entender exactamente qué estás reservando y pagando. No se requiere VPN. Guía completa en ichingo.app.
Alipay (支付宝)	Paga tus masajes sin efectivo en casi cualquier establecimiento. Vincula tu tarjeta Visa/Mastercard internacional: el pago es muy sencillo. Consulta la guía completa en ichingo.app.
Klook	Reserva citas en hospitales de medicina tradicional china (MTC) con personal que habla inglés, experiencias de spa de primera clase y visitas guiadas de bienestar en las principales ciudades turísticas. Confirmación instantánea y precios transparentes. Guía completa en ichingo.app.
WeChat (微信)	Muchos establecimientos de masajes cuentan con cuentas oficiales para reservas y programas de fidelización. WeChat Pay es el método de pago más aceptado en todo tipo de establecimientos de masajes. Consulta la guía completa en ichingo.app.

Para obtener guías completas paso a paso sobre todas las aplicaciones mencionadas en este documento, incluyendo cómo configurar Dianping, usar los cupones de Meituan y gestionar las citas en hospitales de medicina tradicional china como visitante extranjero, visite ichingo.app.

ichingo.app

Tu guía completa sobre bienestar y cultura en China.

ichingo.app