

UNIVERSIDAD GALILEO
FACULTAD DE CIECIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ADMISTRACION DE EMPRESAS COSMETICAS Y
SERVICIOS ESTETICOS
**“IMPORTANCIA DE UN ADECUADO PROTOCOLO POR PARTE DEL
ESTETICITA EN LA PRACTICA DE MASOTERAPIA”**

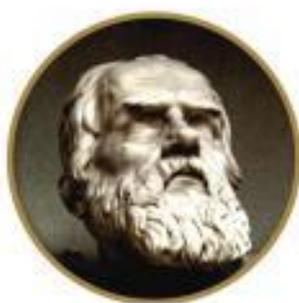


TESIS
PRESENTADA A LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
POR

María Gabriela López Maldonado

PREVIO A CONFERÍRSELE EL TÍTULO DE
Administración de Empresas Cosméticas y Servicios Estéticos
EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA
GUATEMALA, DICIEMBRE DEL 2,017

UNIVERSIDAD GALILEO
FACULTAD DE CIECIAS DE LA SALUD
LICENCIATURA EN ADMISTRACION DE EMPRESAS COSMETICAS Y
SERVICIOS ESTETICOS
**“IMPORTANCIA DE UN ADECUADO PROTOCOLO POR PARTE DEL
ESTETICITA EN LA PRACTICA DE MASOTERAPIA”**



TESIS
PRESENTADA A LA FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD
POR

María Gabriela López Maldonado

PREVIO A CONFERÍRSELE EL TÍTULO DE
Administración de Empresas Cosméticas y Servicios Estéticos

EN EL GRADO ACADÉMICO DE
LICENCIADA
GUATEMALA, DICIEMBRE DEL 2,017

AUTORIDADES DE LA UNIVERSIDAD GALILEO DE GUATEMALA

RECTOR DE LA UNIVERSIDAD GALILEO DE GUATEMALA

Dr. José Eduardo Suger Cofiño

VICERRECTORA

Dra. Mayra Roldán de Ramírez

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

Lic. Jean Paul Suger

SECRETARIO GENERAL

Lic. Jorge Francisco Retolaza M. Se

AUTORIDADES DE LA FACULTAD CIENCIAS DE LA SALUD

DECANA

Dra. Vilma Judith Chávez de Pop

ASISTENTE

Fredy Alberto Ardón Decaro

SECRETARIA

Viviana Lorena Tobar Méndez

ASESOR

Dr. Juan Pablo Solís León

DEDICATORIA

A Dios: Deseo expresar mi más profundo agradecimiento a Dios por ser el que me dio la sabiduría y entendimiento poder concluir esta meta en mi vida.

A mis padres: Agradezco a mis padres René López y Patricia Maldonado por su constante apoyo en todo momento y soñar conmigo.

A mis hermanos: María Guadalupe, María de los Ángeles, María Fernanda, María Alejandra y María Renné por brindarme su apoyo.

Universidad Galileo: A mis catedráticos porque gracias a ellos pude adquirir todos los conocimientos adquiridos durante estos cinco años, me siento orgullosa de ser egresada de una universidad tan prestigiosa como lo es Universidad Galileo.

INDICE

INDICE	6
1. INTRODUCCIÓN	13
2. JUSTIFICACION.....	14
3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA.....	15
4. HIPOTESIS.....	16
4.1 DESCRIPCIÓN DE OBJETIVOS	16
GENERALES	16
OBJETIVOS ESPECIFICOS.....	16
5. Método de la investigación	17
5.1 Tipo de investigación:	17
5.2 Método de investigación	17
5.3 Instrumentos a utilizar.....	17
6. MARCO HISTORICO.....	18
6.1 ANTECEDENTES.....	18
7. MARCO TEORICO.....	19
7.1 Historia de los masajes.....	19
7.1.1 Egipto	19
7.1.2 Grecia	19
7.1.3 La India	20
7.1.4 China	20
7.1.5 Roma	21
7.1.6 Edad Media	21
7.1.7 Renacimiento.....	21
7.1.8 Siglo XIX	22
7.1.9 Siglo XX.....	22
7.2 SISTEMAS VINCULADOS A LOS EFECTOS DEL MASAJE.....	23
7.2.1 La piel:	23
7.3 ESTRUCTURA DE LA PIEL.....	25
7.3.1 Permeabilidad.....	25

7.3.2	Sensibilidad	26
7.3.4	Sistema nervioso:	26
7.3.5	Sistema circulatorio:.....	27
7.4	EFFECTOS DE MASOTERAPIA.....	27
7.4.1	Efecto Mecánico:.....	28
7.4.2	El efecto tardío	28
7.4.3	Efectos fisiológicos:	28
7.4.4	Efecto local:.....	28
7.4.5	Efectos Fisiológico:.....	Error! Bookmark not defined.
7.4.6	Efecto general:.....	29
7.4.7	En áreas específicas:.....	29
7.4.8	Sobre la piel:.....	29
7.4.9	Sobre los músculos:.....	29
7.4.10	Sobre la circulación:	29
7.4.11	Sobre el sistema nervioso:	29
7.5	TECNICAS DE MASAJE Y GENERALIDADES	30
7.5.1	Extensión del Masaje	30
7.5.2	Ritmo y velocidad	30
7.5.3	Forma de realizar las maniobras.....	30
7.5.4	Intensidad	30
7.5.5	Frecuencia y duración del movimiento	30
7.6	CONCEPTO DE MASOTERAPIA	31
7.7	COMO FUNCIONA O ACTÚA EL MASAJE	31
7.8	BENEFICIOS.....	32
7.9	COMPONENTES DEL MASAJE	34
7.10	RELAJACION	35
7.11	FORMA DE APLICACION Y TECNICA DE MASAJES.....	35
7.11.1	Dirección	35
7.11.2	Presión.....	35
7.12	TIPOS DE MASAJES FRECUENTES EN SPA.....	36
7.12.1	Masaje Relajante	36
7.12.2	Masaje Estimulante	36
7.12.3	Masaje Reductor.....	36

7.12.4 Masaje Descontracturante	36
7.12.5 Quiromasaje	37
7.12.6 Drenaje Linfático (DLM).....	37
7.12.7 Shiatsu	37
7.12.8 Masajes Reflejos	37
7.12.9 Masaje Deportivo	38
7.12.10 Masaje circulatorio.....	38
7.12.11 Masaje anticelulítico:	38
7.12.12 Masaje Estimulante:	39
7.12.13 Masaje tonificante:	39
7.12.14 Masaje Ayurvedico:	39
Masaje que le convienen a Vata	40
Masaje que le convienen a Pitta	40
Masaje que le convienen a Kapha	40
7.12.15 Masaje Hawaiano	40
7.12.16 Masaje Infantil.....	41
7.13 DIRECCIÓN DE LAS MANIOBRAS	41
7.14 ÁREAS PARA REALIZAR MASAJE TERAPÉUTICO.....	41
7.14.1 El rostro	41
7.14.2 Las manos.....	42
7.14.2 Los hombros y el cuello	42
7.14.3 La espalda.....	43
7.14.4 Las piernas	43
7.14.5 Los pies	44
7.15 PUNTOS DE APLICACIÓN DE MASOTERAPIA	44
7.16 TIPOS DE MANIOBRAS	45
7.16.1 Roce / effleurange	45
7.16.2 Fricción:	46
7.16.3 Presión:.....	46
7.16.4 Amasamiento/ compresión/ petrissage:.....	46
7.16.5 Vibración.....	47
7.16.6 Percusión/ clapping	47
7.17 PRODUCTOS DE MASOTERAPIA	47

7.17.1	Textura:	47
7.17.2	Aroma:.....	47
7.17.3	Componentes añadidos:.....	48
7.18	ACEITES EN LA APLICACIÓN DE MASOTERAPIA	48
7.18.1	Esencias que se aplican	48
7.18.2	Bergamota:.....	49
7.18.3	Lavanda:	49
7.18.4	Jazmín:.....	49
7.18.5	Canela:.....	49
7.18.6	Cedro:.....	49
7.18.7	Eucalipto:.....	49
7.18.8	Naranja:	49
7.18.9	Romero:.....	49
7.18.10	Menta:	49
7.18.11	Manzanilla:	50
7.18	Métodos de aplicación.....	50
7.18.1	Cremas en la aplicación de Masoterapia	50
7.18.2	Cremas para aliviar el dolor	51
7.18.3	Cremas lubricantes	51
7.18.4	Cremas aromaterapéuticas.....	51
7.19	ELEMENTOS Y CARACTERISTICAS DEL MASAJE.....	52
7.19.1	El Profesional y Esteticista.....	52
7.20	MASAJE EFICAZ	52
7.21	LA ZONA DE MASAJE.....	53
7.22	RELAJACION PROFESIONAL – PACIENTE	54
7.23	TRATO CON EL CLIENTE: CORDIAL Y ATENTO.....	54
7.24	LA PERSONA A TRATAR	55
7.24	ATENCIÓN AL CLIENTE	55
7.25	EL LUGAR	55
7.26	DAR Y RECIBIR EL MASAJE	55
7.27	DESPEDIDA Y RECIBIMIENTO ADECUADO.....	56
7.28	LA CAMILLA EN MASOTERAPIA.....	56
7.29	HIGIENE EN LA PRÁCTICA DE MASOTERAPIA.....	56

7.30	ERGONOMIA DEL ESTETICISTA / MASAJISTA	57
7.30.1	Las manos, herramienta fundamental.....	57
7.29.2	Lubricantes/ Esteticistas para la aplicación de Masoterapia	57
7.29.3	Posición del Esteticista.....	58
7.31	ACTITUDES DEL TERAPEUTA.....	58
7.31.1	Desapego:	58
7.31.2	No mercantilizar el conocimiento:	58
7.31.3	Manos abiertas que no acopian nada:.....	58
7.31.4	Contemplar al enfermo y no a la enfermedad:	59
7.32	EL CLIENTE: RECEPTOR.....	59
7.33	ROPA Y POSICION DEL PACIENTE.....	59
7.34	MUSICOTERAPIA Y AROMATERAPIA	59
7.34.1	Musicoterapia.....	59
7.34.2	Actividad del musicoterapeuta	60
7.34.3	Aromaterapia.....	61
7.34.4	Tipos de Aromaterapia.....	62
7.34.5	Aromaterapia y masoterapia.....	62
7.35	ACCIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES	63
7.36	PERIODO POST MASAJE	63
7.37	INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE.....	64
7.37.1	Indicaciones.....	64
7.37.2	Contraindicaciones absolutas	64
7.38	ERRORES MÁS FRECUENTES EN EL MASAJE	65
7.39	PERIODO POST MASAJE	65
8.	MARCO METODOLOGICO	66
8.1	Métodos, técnicas e instrumentos.....	66
8.2	Método utilizado	66
8.3	Tipo y diseño de investigación:.....	67
8.4	Ámbito geográfico:	67
9.	ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS	67
10.	PROTOCOLO DE MASOTERAPIA	79
10.1.	PREPARATIVOS A UNA SESION DE MASAJE.....	79
10.2	Aspecto profesional en general	80

10.3 ACERCAMIENTO CON EL CLIENTE	81
10.4 PUNTUALIDAD	81
10.5 AL LLEGAR A LA CABINA O SPA	81
10.6 DURANTE EL SERVICIO	Error! Bookmark not defined.
10.7 DESPUES DEL SERVICIO	Error! Bookmark not defined.
10.8 Por parte del Esteticista “Segunda dinámica”	82
10.9 Por parte del paciente: tercera dinámica ... donde se llevará acabo	83
10.10 Ambiente de la sesión de Masoterapia:	Error! Bookmark not defined.
CORPORAL DECÚBITO SUPINO PIERNA Y PIE.....	84
1.Toque básico en pie:	84
2. Toque en pie:.....	84
3. Toque en pierna:	84
4. Toque torsión:	84
5. Toque en gemelos:	84
6. Toque en rodillas:.....	84
7. Toque en muslos:	84
8. Toque rastrillo:	84
9. Toque estiramiento:.....	84
10.11 PECHO/ABDOMEN	84
1. Toque general:	84
2. Toque clavícula:.....	84
3. Toque en pechos:	85
4. Toque en costillas:.....	85
5. Toque en vientre:	85
6. Toque amasamiento:.....	85
7. Toque final:.....	85
10.12 BRAZO	85
1. Toque básico en brazo, antebrazo, y mano	85
2. Toque en mano:	85
3. Toque brazalete:.....	85
4. Toque en codos:	85
5. Toque en brazo:.....	85
6. Toque rastrillo	85

7. Toque estiramiento	85
10.13 DECÚBITO PRONO	85
PIERNA	85
1. Toque básico en pierna	85
2. Toque torsión	85
3. Toque en rodillas: pases suaves en hueco poplíteo	85
4. Toque en muslos	86
5. Toque rastrillo	86
10.14 ESPALDA.....	86
2. Toque en lumbares:.....	86
3. Toque en columna vertebral:	86
4. Toque cruzado:.....	86
5. Toque frotación:.....	86
6. Toque omoplato	86
7. Toque de rastrillo:	86
8. Toque de estiramiento:	Error! Bookmark not defined.
9. Toque pluma:	86
11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES	88
12. RECURSOS	89
12.1 Recursos Humanos:.....	89
12.2 Recursos Materiales:	89
12.3 Recursos Financieros.....	89
13. RECOMENDACIONES	90
14. CONCLUSIONES	91
15. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS	92
16. GLOSARIO.....	95
17. ANEXOS.....	96

1. INTRODUCCIÓN

El masaje es una de las terapias más antiguas que se conoce. En los últimos años el masaje se ha difundido considerablemente y se ha convertido en un elemento inseparable de tratamientos diversos. Pero a éste se une la estética, en dónde la belleza y la armonía de las formas magníficas, la elasticidad y firmeza propias de la juventud que permiten un cuerpo esbelto, flexible y musculoso, forman un conjunto integral.

El masaje relajante consiste en la realización de maniobras superficiales en las que la intensidad de la presión es suave y el ritmo lento y reiterativo, de manera que al recibir un contacto repetido y constante, se pierde la sensación de dolor y los músculos se relajan. Está indicado en personas con tensión, ansiedad, agotamiento lo que les produce agarrotamiento muscular y endurecimiento de las fibras.

Acompañando las maniobras propias del masaje, se realizan ejercicios de respiración teniendo en cuenta las zonas donde se acumulan las tensiones como son el trapecio, cervicales, sienes, riñones.

El masaje es un excelente medio para devolver a nuestras vidas el relajante poder del tacto que nos estimula y nos gratifica emocionalmente. Debido a la sensibilidad de la piel, el masaje puede mejorar la función de glándulas, órganos y nervios mientras relaja los músculos y proporciona un sentimiento emocional positivo.

El principal objetivo de los masajes es aliviar la tensión y conseguir un estado mental de relajación, priorizando las manipulaciones y los pasos suaves por encima de los movimientos bruscos y fuertes.

2. JUSTIFICACION

Prestar servicios excelentes en la realización de Masoterapia, se ha convertido en un dilema ya que en el momento de dicha realización en varios hay efectos secundarios por una mala práctica de masajes por parte de profesionales que son los Esteticistas.

El masaje se emplea en los centros de belleza y clínicas estéticas como parte fundamental de todos los tratamientos, de ahí la importancia que le otorgan los profesionales, la satisfacción del cliente es el objetivo principal de todos centros de bienestar consiguiéndose con esto terapias de calidad y una excelente atención, por este motivo es importante que se sigan los pasos adecuados para la realización de Masoterapia para obtener resultados que cuiden la salud de los pacientes.

3. PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

Actualmente en Guatemala es importante el cuidado y la belleza del cuerpo, ya que de esto depende la imagen que una persona representa en el ámbito laboral y social.

Por esto hoy en día se han abierto establecimientos denominados Spa y centros estéticos que ofrecen una variedad de servicios con excelentes instalaciones donde se puede disfrutar de varios servicios uno de ellos la aplicación de masoterapia, combinando medicina preventiva, tratamientos de belleza, utilizando terapias anti estrés, en general estos establecimientos ofrecen una calidad de mejoramiento físico y psíquico para así lograr una vida que no sea sólo de vivir más sino vivir mejor.

Muchas personas que se realizan masajes presentan casos de estrés y estragos físicos causados por una mala práctica, es por eso que se desarrollará un protocolo adecuado para los esteticistas para cumplir una serie de pasos correctos.

4. HIPOTESIS

Actualmente existen técnicas inapropiadas que generan riesgos en la salud en el proceso de masoterapia en los pacientes que se realizan masajes por la falta de un protocolo profesional que llene los estándares de un buen servicio para el bienestar de los pacientes, teniendo problemas en el resultado de estas técnicas empleadas realizadas en centros estéticos y spas por esteticistas ante una mala práctica de técnicas y conocimientos de un adecuado protocolo al momento de la realización de dicho procedimiento estético.

La implementación de un protocolo adecuado puede disminuir y evitar problemas de la salud, mejorando así la calidad de procedimiento y prestigio en la institución donde se realicen dichos masajes, para el bienestar de los pacientes, determinando características, pasos convencionales y personalizados para pacientes y obtener resultados efectivos evitando efectos secundarios.

4.1 DESCRIPCIÓN DE OBJETIVOS

GENERALES

- Establecer un protocolo con la información adecuada y necesaria para la correcta aplicación de lineamientos en la práctica del procedimiento de Masoterapia profesional por parte del Esteticista en centros estéticos basados en conciencia, ética y profesionalismo.

OBJETIVOS ESPECIFICOS

- Conocer los tipos de masajes más importantes que existen en la práctica de Masoterapia.
- Ampliar el conocimiento de Masoterapia y las diferentes técnicas empleadas.
- Identificar la ergonomía correcta del Esteticista para la realización de Masoterapia, tomando en cuenta los diferentes ángulos de posicionamiento que estas deben tener para no causar alguna lesión.

- Corregir errores actuales por parte del Esteticista en la aplicación de Masoterapia a través del uso de esta investigación.
- Identificar las razones por las cuales los Esteticistas no siguen un protocolo adecuado en la realización de masajes.
- Establecer y mantener técnicas y procedimientos de alta calidad y profesionalismo ajustados y basados en las exigencias de la actualidad para la realización correcta de Masoterapia.
- Determinar técnicas concretas y correctas para la aplicación del procedimiento de masoterapia, con el objetivo de evitar cualquier efecto o daño colateral a la salud tanto del esteticista o cliente, promoviendo así la implementación de un procedimiento basado en un alto nivel académico y que al mismo tiempo contenga un alto nivel de profesionalismo.
- Disminuir la incidencia de la mala práctica de masoterapia por parte del esteticista.

5. Método de la investigación

5.1 Tipo de investigación:

- Descriptiva, puesto que se busca profundizar más en la información que nos brindan los datos primarios, como la historia del tema, para obtener, por medio de los métodos cuantitativos y cualitativos, conclusiones y cuantificar los resultados por medio de una tabla de costos y gráficos.

5.2 Método de investigación

- Cualitativo: ya que se pretende con la investigación determinar cuál es la forma adecuada en la realización de Masoterapia por parte del Esteticista.

5.3 Instrumentos a utilizar

Tomando en cuenta el diseño y método de investigación, se procederá a utilizar como instrumentos de recolección de datos de la encuesta.

- Internet, encuestas, libros y revistas

6. MARCO HISTORICO

6.1 ANTECEDENTES

Actualmente las personas han adquirido una cultura de cuidado sobre su salud y belleza corporal que antes no se lo hacía, es por ello que dicho acontecimiento ha propiciado la apertura de lugares específicos en donde se pueden satisfacer estas necesidades.

Específicamente en Guatemala uno de los intereses presentes en la población, entre otros es el cuidado y la belleza del cuerpo, ya que de esto depende la imagen que una persona pueda representar en el ámbito laboral, social. Hoy en día se han abierto establecimientos denominados SPA que ofrecen una gran variedad de servicios con excelentes instalaciones donde se puede disfrutar de: masajes, tratamientos corporales, faciales, exfoliación, tratamientos reductivos, anticelulíticos, desintoxicación, aromaterapia, musicoterapia, entre otros servicios. Esta clase de establecimiento apuntan a una calidad de mejoramiento físico y psíquico para así lograr llegar a una vida que no sea solo de vivir más sino vivir mejor.

Hoy en día existe un gran rango de personas que sufren de efectos secundarios por una mala práctica de Masoterapia en centros estéticos y spas por parte de los profesionales que se dedican a esta rama estética, para la aplicación de masoterapia es necesario contar con estudios profesionales y universitarios, la salud de los pacientes es primordial en dichas sesiones.

Por medio de los masajes se logra disminuir los síntomas de estrés en los pacientes que se realizan estos servicios por parte de los profesionales, con lo que se consigue relajación y bienestar físico, por lo que se elaborará un protocolo con los pasos adecuados para la práctica de Masoterapia.

7. MARCO TEORICO

7.1 Historia de los masajes

La historia del masaje corporal está muy documentada en muchos textos históricos y aunque realmente es muy difícil determinar la época concreta de su nacimiento sí se puede llegar a una conclusión clara y concisa: " el masaje es tan antiguo como el ser humano" o, dicho de otra forma, existe desde el origen del hombre prehistórico, y eso ha quedado demostrado gracias a dibujos y artilugios encontrados pertenecientes al período de la prehistoria.

El masaje, es una técnica tan antigua como la historia de la humanidad. La palabra masaje se deriva del francés “massage” cuya traducción exacta es amasamiento. Cabe imaginar que cuando el hombre primitivo se daba o recibía un golpe, se llevaba la mano a la parte dolorida para frotársela y calmarse de esta manera la sensación dolorosa, aquejado por la dolencia y a fin de consolar al enfermo o acelerar la recuperación misma.

7.1.1 Egipto

Los papiros e inscripciones en las pirámides son testigo de la importancia que tenían que tenía el masaje en estas épocas. La utilización de los baños, los aceites y fricciones fue imitada posteriormente por griegos y romanos. Los sacerdotes trataban el cuerpo y la mente, los papiros y los jeroglíficos muestran técnicas de manipulación y masajes, que se aplicaban junto a otras medidas terapéuticas.

7.1.2 Grecia

Los griegos fueron los primeros en dejar constancia de la práctica del masaje y se sabe que lo utilizaban habitualmente como ritual de mantenimiento físico, se utilizaba el masaje como medio para tratar a los atletas y recuperarlos de las lesiones, sobre todo para aquellos que practicaban la gimnasia. A los griegos se debe la creación y promoción del gimnasio, de hecho, fueron los creadores de los Juegos Olímpicos. Gracias a ellos la

práctica del masaje era habitual entre los gimnastas. Además, la mujer griega gustaba de poseer un cuerpo esbelto y delgado, así que practicaba también la gimnasia y se cuidaba con baños y masajes. Homero dejó por escrito en sus textos la importancia del masaje en su época. Era muy común su uso en los Gimnasios junto a las técnicas terapéuticas de uso del agua.

Es en Grecia donde se consolida la diferencia entre cosmética como utilización pura de adorno físico y estético y la importancia de los cuidados corporales para mejorar y curar el cuerpo, entre ellos uno de los indispensables era el masaje corporal en general.

7.1.3 La India

1600 años a.c ya aprecia en famoso libro del Ayurveda la importancia del masaje, en él se hace referencia al masaje en términos de frotamientos y fricción. Solía ser habitual el uso del masaje como medio de curación de enfermedades y picaduras de serpiente, para eliminar el cansancio y sobre todo para eliminar el cansancio y curar lesiones.

Los primeros datos acerca de la importancia del masaje en la India proceden de textos griegos que relataban la importancia que se le daba al masaje como medio terapéutico con toda una gran gama de técnicas de tratamiento corporal, de hecho, los aspectos que cubrían eran tan amplios que podrían relacionarse con técnicas que hoy en día se utilizan en tratamientos de recuperación, como la aromaterapia, en antiguos textos indios también se hace conocimiento al masaje, el cual se integra entre las medidas de higiene y salud con que contaba la medicina india para el tratamiento de las más diversas dolencias.

7.1.4 China

En este país comienza el masaje, existe documentación amplia de su utilización en la medicina china, los emperadores contaban con masajistas de las categorías más elevadas para tratar dolencias, era una de las técnicas más desarrolladas y extendidas para el tratamiento de las patologías más extendidas junto a la acupuntura y herbolaria. En esta

época se reconocían 4 tipos de personas que trabajan sobre la medicina: médicos, acupuntores, masajistas y exorcista.

7.1.4 Roma

De este país se conocen sus baños termales y las aplicaciones terapéuticas que en ellos se realizaban, entre ellas de forma muy extendida los masajes con todas sus posibilidades, masajes relajantes, estimulantes, terapéuticos.

El masaje en Roma estaba al alcance de casi todo el mundo, desde los plebeyos hasta el Emperador, y se utilizaba tanto como medio para mejorar y recuperar la salud como para mejorar las condiciones físicas tras actividades gimnásticas. Para los romanos el masaje era un acto paralelo al del baño y es por ellos que se daban fricciones con aceites fragantes y cremas, servicios que se popularizaban gracias a los baños y termas, estos masajes eran realizados por masajistas griegos o egipcios.

7.1.6 Edad Media

Desde un punto de vista religioso, las expansiones del Cristianismo terminan por imponer una nueva moral muy estricta y represiva, tanto el aspecto social como el religioso tienen una influencia en los cuidados corporales y en las prácticas médicas.

La enfermedad se concebía en un entorno religioso o, dicho de otra forma, era el castigo por el pecado, no es muy difícil imaginar que las escuelas de gimnasia, los baños y la práctica del masaje fueron desapareciendo de la vida cotidiana. La iglesia consideraba que era una práctica más erótica que terapéutica y acabó practicándose solamente en casas de prostitución.

7.1.7 Renacimiento

Italia fue la capital del Renacimiento y, en concreto Venecia, fue pionera en dictar las nuevas normas de belleza, dado el resurgimiento de las ciencias y cuidados para la salud, el masaje empieza de nuevo a relacionarse como un medio curativo gracias a Ambroise Pare (1517-1590), cirujano y barbero francés que escribió en una de sus

publicaciones los efectos positivos del masaje y su efecto curativo y también clasificó los diferentes tipos de maniobras manuales. Debido a sus conocimientos fue requerido por la corte francesa y trabajó como médico durante varios reinados. Durante la segunda mitad del siglo XV, con la invención de la imprenta, se publicaron numerosos escritos sobre arte, ciencia y salud, el avance de esta técnica y las mejoras en la distribución contribuyeron a aumentar la divulgación e interés por dichos temas, incluido la práctica del masaje

7.1.8 Siglo XIX

A principios del siglo XIX, el filósofo y maestro de esgrima Per Henrik Ling 1776-1839, nacido en Suecia, es conocido como el padre de la Fisioterapia. En 1813, fundó el Instituto Central Real Sueco de Gimnasia. Creó su propio sistema, el Sistema Ling, que se divulgó al publicarse su obra póstuma llamada "Movimientos suecos, curación por movimiento". Esta nueva técnica fue extendida hacia el resto de Europa y la antigua Rusia. El médico Mathias Roth estudió con Ling y en 1851 publicó el primer libro en inglés sobre Movimientos Suecos, fundó el primer instituto en el cual se impartía "La Gimnasia" de los movimientos suecos y dio lecciones privadas a Charles Fayette Taylor, médico neoyorquino que, dio a conocer éste método en EEUU, donde se conoció como "La Cura" mediante los movimientos suecos. Charles Fayette Taylor médico afincado en Nueva York, estudió y aprendió la técnica sueca. Más tarde dio a conocer el método de curación sueco en su país. Su hermano George Henry Fayette publicó el primer libro estadounidense de esta técnica europea, y en 1960 fundó el primer instituto de "Curación por movimientos suecos" ambos hermanos estudiaron y perfeccionaron la técnica, contribuyendo a su mayor aceptación entre el público en general y se dedicaron a la enseñanza hasta el año 1899 aproximadamente.

7.1.9 Siglo XX

Los avances de este siglo tuvieron una influencia negativa en la práctica de terapias manuales debido a la incorporación de aparatología médica, utilizada con corrientes

específicas para la recuperación muscular, lo que hizo que disminuyera en gran medida la recomendación del masaje manual.

Los médicos, en general, dejaron de interesarse por aprender técnicas de masaje y la práctica se redujo a unas simples fricciones, se crearon nuevas e importantes técnicas y terapias manuales, muchas de ellas promovidas e investigadas por médicos, algunas de ellas parten de la filosofía oriental la cual enfatizaba al cuerpo como un todo, no sólo físico, sino también energético, y de ahí la necesidad de equilibrar al cuerpo mediante masajes y técnicas que hicieran fluir la energía Ki por "los canales corporales energéticos", ya que hay una influencia directa sobre nuestra armonía energética y el correcto estado físico del organismo.

Otras de estas nuevas terapias tienen su origen en el antiguo occidente y es durante el siglo XX que han sido perfeccionadas y estudiadas de una forma científica, creando un protocolo de aplicación y dándoles un nombre y apellido propio, actualmente se puede constatar que los masajes creados y utilizados hoy en día tienen origen común por un lado de oriente tanto de China, India o Japón como de las antiguas civilizaciones romanas, griegas o egipcias y por supuesto más recientemente de Suecia. Estos nuevos masajes o técnicas han sido desarrolladas y creadas principalmente en los países de Europa y América.

7.2 SISTEMAS VINCULADOS A LOS EFECTOS DEL MASAJE

7.2.1 La piel:

La piel es el órgano externo de relación, supone un primer receptor de las maniobras de masaje, es una membrana cutánea resistente y flexible que recubre toda la superficie del cuerpo humano, interrumpida solamente a nivel de los orificios naturales, donde se continúa con las mucosas. Es el mayor órgano del cuerpo humano, mide de 1,6 a 1,9m² y pesa unos 2 kg, cumple diversas funciones como protección, regulación de la temperatura.

La piel ayuda a enfriar el organismo cuando la temperatura ambiente se eleva, irradiando calor por aumento del flujo sanguíneo y potenciando la evaporación del sudor; cuando la temperatura disminuye, los vasos sanguíneos se contraen y la producción de sudor se frena. Tiene glándulas que cumplen un importante papel en la eliminación de desechos, a ella llegan grandes cantidades de terminaciones nerviosas que constituyen los llamados corpúsculos táctiles, estos son receptores de estímulos que provienen del medio externo en cuanto a su color, existen variaciones que dependen de muchos factores, de la raza (blanca, amarilla, negra), de la circulación capilar y de un pigmento oscuro llamado melanina que se encuentra como gránulos en las células de la capa basal en cantidad variable, su espesor es variable dependiendo de la región, por ejemplo: en los talones y las palmas de las manos es más gruesa que en los párpados. En su constitución podemos distinguir las siguientes capas o sustratos: Epidermis: es la capa más superficial de la piel, está adaptada a la función de protección, se encuentra ubicada sobre la dermis, sus células están en constante evolución desde la profundidad a la superficie, sufriendo un proceso de queratinización. Está formada por cinco capas, de la profundidad a la superficie:

- a) La capa germinativa o basal es la más adyacente a la dermis.
- b) Capa espinosa
- c) Capa granulosa
- d) Capa lúcida
- e) La capa córnea está formada por varias hileras de células planas, muertas, totalmente queratinizadas, sin núcleo.

Dermis: se origina del mesodermo y cumple varias funciones, por un lado, es el sostén de la epidermis por su armazón conectivo de fibras y células, pero además es el sitio de distribución de vasos y nervios y, es el asiento de los anexos pilosebáceos y sudorales. Las fibras son de tres tipos: colágenas, elásticas y reticulares. Las células son los fibroblastos, histiocitos y mastocitos, rodeados por sustancia fundamental. Hipodermis: Constituida por tejido conjuntivo laxo y abundante tejido adiposo, es extremadamente variable entre una zona y otra de la piel, es muy laxa en la cara donde desliza sobre los

planos profundos, pero es mucho más densa en las zonas de apoyo, juega un importante papel como elemento de reserva, actúa contra el frío impidiendo la pérdida de calor.

El masaje produce un aumento de la temperatura cutánea entre 2 y 3 °C, como consecuencia del incremento del flujo sanguíneo por la vasodilatación capilar producida por éste, así como de la activación que produce la circulación sanguínea y linfática, en las primeras sesiones suaviza la piel, la vuelve más fina, pero posteriormente aún continuando suave, ésta parece más dura al tacto.

El masaje actúa sobre la piel, eliminando las células muertas que en ellas se acumulan, tiene acción sobre las terminaciones nerviosas cutáneas sensitivas generando anestesia, ya que aumenta el umbral de la sensibilidad dolorosa. Sobre las terminaciones nerviosas motoras, produce una acción excitante, a la vez que aumenta su facilidad de conducción.

Ver imagen I anexo

7.3 ESTRUCTURA DE LA PIEL

Los masajes permiten mejorar las cualidades mecánicas de la piel, así como la troficidad y la sensibilidad, permitiendo mejorar las cualidades mecánicas de la piel, así como la troficidad y la sensibilidad, esto podría explicarse por el efecto mecánico del frotamiento, que disminuye el grosor de la capa córnea, facilitando la renovación de la epidermis y mejorando el estímulo circulatorio local. El masaje permite mejorar las cualidades mecánicas de la piel, así como la troficidad y la sensibilidad, esto se podría explicar por el efecto mecánico del frotamiento, que disminuye el grosor de la capa córnea, facilitando la renovación de la epidermis.

7.3.1 Permeabilidad

A través del masaje la piel, puede mejorar su capacidad para la penetración de sustancias a través de la misma, esto es aprovechado para la entrada de sustancias medicamentosas en forma de pomadas.

7.3.2 Sensibilidad

Las maniobras de roce y presión superficial producen cambios sobre la sensibilidad al tacto fino epicrítico, de manera que se aumenta dicha capacidad sensitiva, en determinada afectación de lesión nerviosa, puede darse una hipersensibilidad de las terminaciones nerviosas con maniobras adecuadas son preferibles profundas se puede reducir estas regiones hiperalgésicas.

7.3.4 Sistema nervioso:

Sistema nervioso vegetativo el efecto más frecuente vinculado al masaje es la sensación de bienestar producida por el mismo, a través del sistema nervioso, este sistema a su vez se encuentra vinculado al hipotálamo y al sistema endocrino. El efecto del masaje sobre el sistema nervioso produce la relajación del paciente, la cual presenta los siguientes efectos beneficiosos para el paciente:

- 1) Disminución del consumo de oxígeno y del metabolismo basal.
- 2) Incremento de la intensidad y frecuencia de ondas cerebrales asociadas con relajación profunda.
- 3) Reducción de lactatos sanguíneos y sustancias relacionadas con la ansiedad.
- 4) Reducción de presión sanguínea.
- 5) Disminución de la tensión muscular.
- 6) Mejora de la calidad del sueño.

Se podría concluir que los efectos producidos a nivel del sistema nervioso autónomo, va a depender del tipo, intensidad y frecuencia de la maniobra de masaje, cambios relacionadas con el dolor. El dolor es un fenómeno complejo que se compone de un componente somatoestésico y un componente subjetivo o emocional.

Frotar los tejidos producen una disminución en la percepción dolorosa, por el bloqueo de los estímulos nociceptivos provocado por la saturación de los receptores a la

presión y tacto, esto ocurre por un mayor diámetro y por tanto velocidad de conducción en las fibras de la percepción táctil y vibratoria. El masaje puede aliviar también por su efecto sobre la mejora del retorno venoso, a la eliminación de sustancias pro-inflamatorias, que son eliminadas por los nociceptores. otra vía de generación de dolor es por el pinzamiento de las fibras nerviosas (piel, fascia) como consecuencia de tensión en estos tejidos.

7.3.5 Sistema circulatorio:

El sistema circulatorio, se beneficia de las maniobras de masaje fundamentalmente en dos de sus componentes: sistema venoso y sistema linfático. Circulación subcutánea: se pueden distinguir los siguientes efectos sobre la circulación superficial: al relajar fascia y músculos se disminuye la congestión que sufren los vasos. Efecto reflejo en músculo liso de vasos, respuesta vasomotora.

El masaje aumenta la irrigación de los tejidos, con una sangre más rica en líquido plasmático. La mejora circulatoria, de forma indirecta produce una mejora de la función muscular, esto se manifiesta con una vasodilatación local.

Retorno venoso: un masaje donde predomine la presión suave y estática mejora la velocidad de circulación de retorno, en este caso el masaje tiene un efecto mecánico para favorecer el efecto de las valvas venosas, estas maniobras, deben dirigirse a beneficiar la función del sistema venoso profundo que drena el 90 % del flujo.

Circulación linfática: Mantenimiento continuo del flujo linfático, para evitar los estancamientos de la linfa que dan lugar al edema.

El intervenir sobre el sistema venoso tiene un efecto indirecto sobre el linfático, con el masaje evitamos a la congestión vascular y por tanto evitamos que la presión hidrostática se eleve en exceso acumulando el líquido en el espacio intersticial. El masaje produce una compresión suficiente para poder favorecer la circulación de la linfa del espacio intersticial en el sistema linfático superficial, este efecto no es demostrable a nivel profundo.

7.4 EFECTOS DE MASOTERAPIA

Según Menell, el masaje tiene tres efectos:

7.4.1 Efecto Reflejo:

Se activa incluso con un masaje superficial, el cual produce efectos sobre el sistema nervioso autónomo debido a estímulos emitidos por las terminaciones que existen en nuestra piel.

7.4.2 Efecto Mecánico:

Se presenta al generar una presión sobre los tejidos, cualquiera que sea, va a producir respuestas fisiológicas circulatorias como el llenado arterial o el drenaje venoso, metabólicas mediante la segregación de sustancias, musculares a nivel de contracción o relajación y nerviosas relacionadas en gran parte con la dirección del estímulo.

7.4.3 El efecto tardío:

Se da una vez aplicadas ciertas presiones y estímulos violentos, se producirán reacciones combinadas tardías o secundarias en diversos sistemas, luego de cierto tiempo.

7.4.4 Efectos fisiológicos:

Es una terapia neural dado que todo órgano enfermo puede proyectarse a la periferia del cuerpo por medio de las vías nerviosas reflejas en los segmentos correspondientes y bajo la forma de distintos síntomas: hiperergias, tensión tisular, alteraciones vasomotoras. La terapia neural actúa de la periferia del cuerpo a través de las vías nerviosas reflejas y llega al órgano a través del reflejo víscera-músculo-cutáneo.

7.4.5 Efecto local:

Se puede influir directamente sobre un tejido, sobre cicatrices, trastornos circulatorios locales, sobre tejidos con funciones restringidas.

7.4.6 Efecto reflejo víscera-músculo-cutáneo:

Desde la zona tratada se puede influir en órganos internos que pertenezcan al mismo segmento, tanto en su acción motora como en su riego sanguíneo, siendo esto último uno de los principales efectos.

7.4.7 Efecto general:

De la misma manera que se influye sobre órganos del mismo segmento se puede llegar a influir en otros segmentos a través de reflejos que recoge el sistema vegetativo simpático, de esta manera, un paciente puede empezar a tener una fuerte transpiración o una hiperemia que sobrepasa la zona tratada, se puede influir y regular a través de la movilización mecánica al trabajar el tejido conjuntivo subcutáneo, tanto el riego sanguíneo local como la liberalización de materias propias del metabolismo celular, primero localmente y después de manera general.

7.4.8 En áreas específicas:

7.4.9 Sobre la piel:

Aumento de la temperatura, exfoliación cutánea, eliminación de células descamativas, estimula la reabsorción de fluidos, activa glándulas sudoríparas y sebáceas.

7.4.10 Sobre los músculos:

Mejora la oxigenación e irrigación lo que conlleva a mejorar el trofismo muscular, facilita la salida de sustancias de desecho, y elimina catabólicos.

7.4.11 Sobre la circulación:

Mejora la circulación por la vasodilatación que provoca la fricción de los tejidos, aumenta niveles de oxígeno en sangre, liberación de histamina y acetilcolina (sustancias que influyen en efectos de relajación, bienestar y disminución del dolor) y facilita el retorno venoso.

7.4.12 Sobre el sistema nervioso:

Anestesia (elimina o disminuye el dolor) y excita terminaciones ganglionares.

7.5 TECNICAS DE MASAJE Y GENERALIDADES

7.5.1 Extensión del Masaje

General: se aplica en todo el cuerpo

Parcial: se aplica en una zona concreta del cuerpo

7.5.2 Ritmo y velocidad

Ritmo: puede ser constante e inconstante

La velocidad: puede ser lenta, moderada ó rápida. De forma independiente siempre debe mantenerse una velocidad constante sin brusquedad y continua.

7.5.3 Forma de realizar las maniobras

Alternada: primero trabaja una mano y luego la otra mano

Al unísono: maniobras a dos manos

7.5.4 Intensidad

Superficial: suavemente y sin apenas presión

Media: más presión, pero sin fuerza excesiva

Profunda: gran presión

7.5.5 Frecuencia y duración del movimiento

Consiste en las veces que se repiten las maniobras, lo cual depende de las zonas y la técnica empleada. Puede ser:

Corta – se repite de 3 a 5 veces

Prolongadas – se repiten de 10 a 15 veces

Duración y frecuencia del tratamiento: es el objetivo del masaje es el que determina el número de sesiones que se realizarán y la duración de cada una, hay técnicas específicas que pueden integrarse como otros métodos de tratamiento, como los basados en el ejercicio o los electrofisiológicos, en estos casos, cada técnica de masaje se realiza por espacio de varios minutos cada vez. Por ejemplo, si el objetivo del masaje es movilizar un edema

crónico cerca de la zona del tobillo, pueden realizarse los movimientos del masaje correspondientes, hasta observar una reducción significativa del edema, para ello pueden ser precisos entre 10 y 15 minutos ó más. En el masaje corporal completo, se emplea un tiempo cercano a 1 hora, las sesiones se pueden realizar diariamente o, incluso, varias veces al día. No es posible, y tampoco es deseable, especificar un número concreto de sesiones, ya que, en el campo de la recuperación funcional, el masaje siempre debe concebirse como parte de un programa de tratamiento global.

La duración de las sesiones varía en función del tamaño de la zona que hay que tratar, de la patología concreta de cada caso, la estatura y la edad del paciente, también influyen, en personas de menor estatura, requiere menos tiempo.

7.6 CONCEPTO DE MASOTERAPIA

Es una técnica propia e integrada de manipulaciones variadas, basadas esencialmente en movimientos y presión practicadas sobre la superficie del cuerpo humano con fines terapéutico y fines de relajación.

El masaje es la aplicación de una influencia mecánica efectuada con una mano sobre la piel, la musculatura, tendones, y ligamentos empleada con fines terapéuticos para alcanzar efectos determinados.

Hoy en día se define el masaje o masoterapia como la combinación de manipulaciones variadas, basadas en movimientos y presión, practicadas sobre la superficie del cuerpo humano con fines terapéuticos. Es la manipulación intencional y sistemática de los tejidos corporales para mejorar la salud y el bienestar.

7.7 COMO FUNCIONA O ACTÚA EL MASAJE

Estimulo nervioso: actúa a través del tacto se derivan los centros nerviosos de la piel lo cual provoca una respuesta del organismo al impulso recibido relajando las fibras sensitivas en el sistema tegumentario.

La aplicación de Masoterapia afloja los músculos tensos y los tejidos bloqueados concentrándose en puntos centrales del organismo, concebido como sistema de energía. A

medida que la piel responde a la actividad del masaje. las terminaciones nerviosas se comunican con los órganos internos, las glándulas, los nervios y el aparato circulatorio. El efecto puede ser estimulante o calmante, lo cual depende de la técnica aplicada y de los tipos de esencias o aceites usados, según las necesidades de las personas a quien se da el masaje.

Como el ser humano es una unidad el masaje trabaja en el cuerpo y en el cerebro al mismo tiempo, calmando los nervios en tensión y estimulando el flujo energético, aliviando la tensión y la depresión y eliminando toxinas, a la vez que va creando tejidos sanos.

7.8 BENEFICIOS

Efectos y beneficios del masaje terapéutico Los efectos del masaje son por partida doble, pues produce efectos tanto fisiológicos que son los que afectan la estructura física del cuerpo, como psicológicos, que son los que afectan la mente.

La salud de nuestro organismo depende de la salud de nuestras células, estas dependen de un abundante flujo de sangre y linfa mejorando la circulación de sangre y el flujo de la linfa, esto ayuda a llevar nutrientes a las células y a eliminar impurezas y sustancias toxicas. El masaje posee una lista de beneficios para la salud de nuestro cuerpo de nuestra mente, siendo anti estrés, alivia el estrés emocional, descontractura y relaja los músculos, ya que aumenta la circulación de la sangre, eliminando los productos de desecho acumulados en el torrente sanguíneo a nivel del aparato circulatorio, reduce el ritmo cardíaco y disminuye la presión sanguínea. La persona experimenta una sensación de calma y tranquilidad.

Disminuye los dolores, al mejorar la circulación de la sangre los nutrientes y el oxígeno llegan con más rapidez a las zonas necesitadas, reduce la inflamación y mejora la cicatrización de las heridas. El contacto de la mano del especialista con nuestro cuerpo otorga confort, también regula y alivia la tensión psico-física.

Otorga mayor elasticidad a la piel, ésta se vuelve tersa y suave. En el sistema digestivo aumentan las secreciones gástricas, mejorando problemas estomacales e intestinales. Fortalece el sistema inmunológico, al haber mejor y mayor circulación de

sangre en el organismo, lo desintoxica y gracias a ello puede hacerle frente con mayor eficacia a las enfermedades.

Efectos y beneficios fisiológicos a corto plazo: Mejora el color y tono de la piel elimina células muertas y mejora la circulación, al mejorar la circulación se hace más eficiente el transporte de nutrientes y oxígeno a las células y por lo tanto ayuda a la eliminación de los desechos celulares, mejora la respiración, ayuda a reducir la fatiga muscular, dolor muscular y agujetas, ayuda a reducir el cansancio y el dolor en las articulaciones, relaja o estimula el sistema nervioso, ayuda a dormir, ayuda a alcanzar la relajación en general.

Efectos y beneficios fisiológicos a largo plazo: mejora la elasticidad de la piel, mantiene una buena circulación, mejora el sistema inmunológico, y ayuda a reducir el insomnio.

Efectos y beneficios psicológicos a corto plazo: relaja el cuerpo y así reduce la tensión y los efectos del estrés, relaja la mente y así reduce la ansiedad y sus efectos, aumenta la energía y reduce la fatiga.

Efectos y beneficios psicológicos a largo plazo, mantiene la relajación del cuerpo y mente, mejora la imagen del cuerpo, por lo que mejora la autoestima, aumenta los niveles de energía. **Espitia, (2008).**

Los masajes son una terapia segura complementaria a cualquier otra terapia o tratamiento convencional o natural, destinado a mejorar el bienestar de las personas, ya que su máximo objetivo es aumentar la producción de endorfinas en nuestro cuerpo, conocidas también como hormonas de la felicidad.

Los masajes corporales son beneficiosos para tratar problemas tan diversos como: Acné, asma, ciática, estrés, liberar toxinas, dolor lumbar, varices, tristeza, insomnio, celulitis, ansiedad, depresión, contracturas o dolores musculares.

Además, un masaje es muy placentero y sus efectos son acumulativos, ya que su uso frecuente refuerza sus beneficios, fortaleciendo el sistema inmunológico, siendo beneficioso para diversos padecimientos físicos y mentales que debilitan el organismo. Las personas que reciben masajes de forma regular mejoran su rendimiento, están más alerta, más motivados y menos estresados. Reducen la ansiedad, la tensión y la depresión.

Ver imagen II ANEXO

Ayuda a las siguientes dolencias:

Ayudan a relajarnos, sistema linfático, mejoran la circulación, ayudan a eliminar toxinas, calman el dolor muscular, ayudan a estimular el sistema glandular lo que estabiliza las hormonas, ayudan a aliviar la presión en la espalda, el cuello y las articulaciones causado por mala la postura o debilidad muscular, y ayudan a dormir mejor.

Los masajes varían de un esteticista a otro, cada practicante incorpora elementos de varias técnicas y su propio estilo personal, los esteticistas de masajes o masajistas son profesionales usualmente con licencia para practicar masaje.

7.9 COMPONENTES DEL MASAJE

Existen componentes del masaje que son comunes a todas las técnicas. Comodidad y apoyo: Colocamos al paciente en una postura cómoda y con un apoyo suficiente, como soporte se utilizan almohadas, pueden emplearse sábanas dobladas o mantas, o ambas, para cubrir al paciente y también para mantenerlo caliente.

Factores esenciales en una buena técnica para todos los tratamientos de masaje: colocar al paciente en una postura cómoda y con buen apoyo, para que esté relajado al máximo durante el tratamiento, mantener las manos flexibles, para que puedan adaptarse al contorno de la parte del cuerpo a la que se aplica el masaje, establecer una velocidad adecuada de movimiento, mantener un ritmo regular, regular la presión en función de la técnica empleada, el tipo de tejidos que se tratan y el objetivo del tratamiento, mantener una postura adecuada y una buena mecánica corporal.

7.10 RELAJACION

Ayuda a la eficacia del tratamiento, buscando que el paciente se relaje al máximo. Existen dos tipos de relajación: general y local. La general se refiere al estado de la persona en conjunto, mientras que la local se refiere a una parte del cuerpo en concreto.

Factores que tienden a inhibir la relajación: dolor o sensación de dolor, miedo a los tratamientos desconocidos, entornos nuevos o poco familiares, ruido excesivo, luces brillantes u oscuridad completa, habitaciones frías o con corrientes de aire, dificultades para respirar.

Se pueden utilizar técnicas de relajación para ayudar a un paciente tenso a relajarse. Dos métodos muy comunes son las técnicas por contraste y por inducción. En ambos casos el paciente debe estar cómodamente apoyado.

7.11 FORMA DE APLICACION Y TECNICA DE MASAJES

7.11.1 Dirección

Los trazos del masaje pueden realizarse en muchas direcciones distintas, dependiendo del propósito de cada técnica. La dirección puede ser: centrípeta hacia el corazón en la dirección del flujo venoso y linfático y centrífuga alejándose del corazón, en la dirección del flujo arterial, así como en otras direcciones anatómicas específicas.

7.11.2 Presión

La presión varía en función del propósito específico que se quiera generar. La elección del grado de presión depende mucho de la función de cada técnica. En el roce la presión aumenta gradualmente. Los movimientos siempre terminan en un grupo de ganglios linfáticos superficiales. Sería preciso incrementar gradualmente la presión y hay que efectuar una pausa bien marcada al final de cada trazo, para que las válvulas de los vasos puedan cerrarse. También hay movimientos extremadamente suaves.

Una presión fuerte puede provocar una fuerte estimulación y aumentar la tensión y el dolor, mientras que una más suave puede producir una ligera estimulación, ayudar a la relajación y reducir el dolor.

7.12 TIPOS DE MASAJES FRECUENTES EN SPA

7.12.1 Masaje Relajante

Es el tipo de masaje más usado por la sociedad sirve para desarrollar todos los demás masajes, como dice su nombre la función es conseguir un aumento de relajación al paciente a nivel general de alguna zona determinada, indicado para el estrés, ansiedad, alteraciones del sueño, nerviosismo, agotamiento físico, psicológico entre otros.

7.12.2 Masaje Estimulante

Este tipo de masaje se realiza variando la velocidad de las maniobras y se suele aplicar en casos muy determinados, sobre todo en competiciones o recuperaciones de algún tipo de lesión.

7.12.3 Masaje Reductor

Según algunos masajistas, el masaje podría ayudar en los procesos de adelgazamiento. Consiste en técnicas la presoterapia, el masaje de drenaje linfático manual, entre otras, que movilizan y ablandan el tejido graso subcutáneo. Se suele acompañar de otras técnicas para potenciar la pérdida de peso.

7.12.4 Masaje Descontracturante

Masaje indicado para músculos tensos, dolorosos, contracturados en personas que realizan esfuerzos físicos severos por su trabajo, ejercicio físico o estado nervioso.

7.12.5 Quiromasaje

Es uno de los términos (Quiro proviene del vocablo “Kheiros”, que quiere decir manos), más amplios del masaje clásico, que ha ido evolucionando introduciendo más variedad de maniobras, cuyo objetivo es llegar a estructuras más profundas para estimular los receptores cutáneos de la presión, y los husos neuromusculares, pero sin producir dolor, tan sólo aquella sensación que el cliente nos explica siempre que “me duele, pero me alivia”.

7.12.6 Drenaje Linfático (DLM)

Es un método de masaje específico destinado a mejorar las funciones esenciales del sistema circulatorio linfático por medio de maniobras precisas, proporcionadas y rítmicas. Tiene como objeto descongestionar los ganglios linfáticos, estimular el flujo de la linfa y drenar los tejidos de los líquidos excedentes y desechos celulares.

Entre sus efectos se destacan: Sedante sobre el sistema nervioso Relajante sobre las fibras musculares Respuesta defensivo-inmunitaria (eliminación de toxinas y residuos).

7.12.7 Shiatsu

El significado de su nombre SHI (dedos) ATSU (presión), nos ayuda a definir este tipo de masaje. Es una terapia de origen Japonés que comparte la filosofía de la Medicina Tradicional China mediante presiones con las manos y dedos sobre determinados puntos del cuerpo (terminaciones nerviosas), corrigiendo irregularidades, equilibrando la energía vital haciéndola fluir libremente por todo el organismo, mantiene y mejora la salud, contribuye a aliviar diversas enfermedades y activa la capacidad de autocuración del organismo.

7.12.8 Masajes Reflejos

Tienen como base fundamental la aplicación de un estímulo sobre determinadas áreas que se hallan alejadas de los órganos o zonas afectadas, las cuales suelen presentar una patología local. Se trata de una acción a distancia por vía nerviosa. De esta forma un estímulo originado en el interior de un órgano es capaz de generar una señal en otra zona alejada del mismo, pero en conexión ambos territorios por un circuito nervioso.

Inversamente un estímulo terapéutico provocado en una zona dérmica determinada podrá actuar sobre los órganos internos ligados a la misma por medio de este circuito nervioso. La base de los circuitos nerviosos y de la terapia de las zonas reflejas es el llamado “arco reflejo”.

Dentro de los masajes reflejos pueden incluirse variantes con similares bases científicas, como: reflexología en pies (podal), pabellón auditivo, boca, muñeca y otros.

7.12.9 Masaje Deportivo

Este tipo de masaje se aplica en la práctica deportiva para perfeccionar las cualidades físicas y preparar a los deportistas para efectuar los ejercicios físicos, alcanzar y mantener la forma deportiva, recuperar y aumentar la capacidad de trabajo ante las competiciones, luchar contra la fatiga, curar lesiones y enfermedades relacionadas con las peculiaridades del deporte.

7.12.10 Masaje circulatorio

En general los masajes ofrecen un aumento de circulación sanguínea por el hecho de estar manipulando la zona, en este tipo de masaje se presta más atención a los vaciados de sangre a nivel muscular, buscando un mayor paso de sangre, oxígeno y nutrientes, ayudando a eliminar toxinas y mejorando el intercambio de gases y nutrientes.

7.12.11 Masaje anticelulítico:

Masaje que se realiza con la finalidad de mejorar el tejido conjuntivo y adiposo, favoreciendo la reabsorción de líquidos y de acúmulos de grasa, para obtener una verdadera reducción de celulitis se deberá prestar atención a la alimentación y al ejercicio físico.

7.12.12 Masaje Estimulante:

Este tipo de masaje se realiza variando la velocidad de las maniobras y se suele aplicar en casos muy determinados, sobre todo en competiciones o recuperaciones de algún tipo de lesión.

7.12.13 Masaje tonificante:

Es una variación del masaje estimulante y sólo funcionará en casos donde el tono muscular sea mínimo y durante un periodo de tiempo no muy largo, tonificando los músculos, disolviendo la grasa.

7.12.14 Masaje Ayurvedico:

Es el masaje tradicional hindú que tiene muchos siglos de historia en la India y que se aplica con movimientos circulatorios y con presión consiguiendo estimular la energía del cuerpo y de lo más profundo de la mente, trabaja sobre el sistema linfático, circulatorio, y energético.

Lo que se consigue con el masaje es limpiar el cuerpo de las toxinas que hay en los tejidos internos, empujándolos hacia el sistema excretor para que sean eliminados finalmente, estimulando el sistema linfático para eliminar toxinas ayudando a la circulación sanguínea y estimulando la defensa natural del cuerpo.

El masaje actúa a nivel físico y mental, es desintoxicante, calmante y revitaliza piel, músculos, sistema nervioso y sistema inmune, utilizando hierbas, aceites en grandes cantidades, fragancias para equilibrar el cuerpo según la teoría de los doshas, los tres humores biológicos, vata, pitta y kapha.

Masaje que le convienen a Vata

Debido a que los tipos Vata tienen una temperatura corporal más bien fría, y no soportan bien el frío, el masaje de aceite caliente les viene muy bien. Debe ser un masaje lento, con poca presión y delicado, para así contrarrestar la hiperactividad y los nervios. El aceite de sésamo, ya que es pesado, será el más recomendable para mejorar su circulación y

Masaje que le convienen a Pitta

Debido a que los tipos Pitta tienen una temperatura corporal más bien caliente con tendencia a las enfermedades inflamatorias es aconsejable el uso de aceites fríos como el aceite de oliva, girasol o coco. Estos aceites ayudan cuando hay úlceras y erupciones cutáneas sobre todo en estaciones calurosas. No hay que usar una cantidad exagerada de aceite, pero hay que aplicar el masaje con algo más de presión que a los Vata, siempre teniendo en cuenta la sensibilidad de la persona. Como hierbas podríamos aconsejar sándalo, cúrcuma, ushira y fragancias frías como el aceite de sándalo, la lavanda o el jazmín. Estos últimos se pueden aplicar en el tercer ojo y en las sienes para refrescar la cabeza, algo muy conveniente para Pitta. Prestar atención a la zona del intestino delgado, el hígado y el bazo, donde habrá que limpiar de toxinas.

Masaje que le convienen a Kapha

A kapha le conviene los aceites calientes y secantes como el aceite de almendras o mostaza para nivelar su humedad. El aceite de sésamo le viene también muy bien porque estimula su circulación que tanto necesita kapha, e incluso mezclarlos con aceites esenciales como el de eucalipto ejercerá una influencia muy positiva contra resfriados, sinusitis u obesidad. Debido a su cuerpo vigoroso debe aplicarse un masaje profundo y con presión. Como hierbas se aconsejan el jengibre, la canela o el cálamo ya que son secantes. Prestar atención a la zona de los pulmones, el estómago, el abdomen y las articulaciones.

7.12.15 Masaje Hawaiano

Originario de Hawái, recorre suavemente todo el cuerpo con los antebrazos, brazos, y las palmas de las manos al ritmo de la música hawaiana que suena de fondo, se utiliza

para eliminar tensiones y aliviar contracturas musculares, pero además armoniza todo el cuerpo y relaja la mente, se combina también con aromaterapia y musicoterapia.

7.12.16 Masaje Infantil

En muchas culturas del mundo, el masaje infantil es una antigua tradición que se ha transmitido de madres a hijas durante generaciones. Algunos estudios de investigación revelan la necesidad del contacto afectivo entre el bebé y sus padres como parte fundamental de los primeros años de vida, y el masaje infantil para bebés es uno de los métodos más agradables y fáciles para establecer este primer contacto.

7.13 DIRECCIÓN DE LAS MANIOBRAS

Las técnicas de masajes pueden realizarse en dirección de las vías venosas y linfáticas, hacia los vasos venosos y ganglios linfáticos. Las direcciones más frecuentes son:

- a) Centrípetas: los movimientos que parten del extremo del miembro y se dirigen a la raíz del mismo, en dirección al corazón.
- b) Centrífugas: los movimientos parten desde el centro del corazón y se dirige hacia las extremidades.
- c) Circulares: movimientos que describen círculos más o menos amplios, en ambos sentidos.
- d) Longitudinales: movimientos que siguen la dirección de las grandes masas musculares.
- e) Transversales: estas son perpendiculares a la dirección de las masas musculares.

7.14 ÁREAS PARA REALIZAR MASAJE TERAPÉUTICO

7.14.1 El rostro

Cuando se trata de devolverle la belleza al rostro, no existe nada mejor que un masaje, ya que relaja y favorece la circulación de la piel, las suaves fricciones favorecen

una penetración más profunda de las cremas y de los aceites que se emplean durante el masaje, por lo que el cutis recibe una hidratación frente a las influencias ambientales dañinas. Por lo tanto, un buen masaje facial contribuye a prevenir en cierta medida el envejecimiento de la piel, aunque, no es un remedio contra las arrugas. El masaje relaja los músculos del rostro, da uniformidad a la cara y le proporciona un aspecto relajado, además da alivio en caso de dolor de cabeza, nerviosismo o estados de agotamiento.

7.14.2 Las manos

Las manos son la parte del cuerpo más utilizada y aun así se ocupa muy poco en el cuidado de ellas. Si las manos están sometidas a un gran esfuerzo como en muchos trabajos esto es inevitable por la necesidad de su uso continuo, como en el caso de las cajeras, los mecanógrafos y los músicos, pueden aparecer, además de rigidez y distensiones, dolores que pueden afectar gravemente al bienestar. Llegado este momento, se debería pensar en un masaje para sus manos, aunque naturalmente ellas también agradecerán que el cuidado y el masaje sean regulares, sin tener que apurar la situación, se sorprenderá del efecto positivo que el tratamiento de estas pequeñas partes corporales. Unas pocas maniobras bastan para hacer desaparecer las tensiones, aliviar el dolor y mejorar la movilidad de las articulaciones.

7.14.2 Los hombros y el cuello

La cabeza reposa sobre los hombros y el cuello y pesa aproximadamente siete kilos, los hombros, el cuello y los músculos de estas partes del cuerpo son los que permiten que la cabeza no oscile torpemente de un lado a otro, la musculatura de los hombros y el cuello está involucrada en casi todos los movimientos de los brazos y las manos, por lo que nunca tienen descanso.

Las típicas tensiones psíquicas también afectan a esta musculatura, en situaciones de estrés, los hombros se encogen instintivamente hacia las orejas y esto provoca contracciones. Además, otros factores como la miopía o una postura errónea en el trabajo, pueden causar contracciones.

Para evitarlas, hay que tomar ciertas precauciones como estar correctamente sentado, por ejemplo, en el carro o en el lugar de trabajo. Es importante que mientras se esté sentado no hay que permanecer con la cabeza inclinada hacia adelante. Esta postura provoca un arqueamiento de las vértebras del cuello que puede afectar a la cabeza, a los hombros, a los brazos e incluso a los dedos.

7.14.3 La espalda

Los dolores de espalda y las lesiones discales son algo muy común, una de cada tres personas sufre de dolores de espalda, es la tercera causa de las principales molestias musculares, puede que se deba a que la columna vertebral de los seres humanos no fue construida para andar en posición erecta, se le añade que la musculatura de la espalda no está preparada para llevar una vida tan sedentaria, sin ejercicios y entretenimiento, la falta de movimiento por un lado, y por otro la sobrecarga errónea, como por ejemplo levantar bolsas de la compra demasiado pesadas o estar sentados durante horas en el escritorio, provocan a menudo contracciones dolorosas de los músculos de la espalda. Un suave masaje puede ser un agradable remedio para calmar el dolor.

La espalda reacciona inmediatamente a los roces y al amasamiento correcto, esto indica de una forma muy rápida si la persona esta relajada y se encuentra bien. El masaje se da con tranquilidad y delicadeza. Hay que consultar al médico antes de recibir el masaje si recientemente la persona ha sido sometida a una operación o si sufre de dolores.

7.14.4 Las piernas

Cuando se da un paso se emplea más de cien músculos diferentes de las piernas. La completa movilidad al saltar, bailar o correr depende de estos músculos, incluso cuando permanecen inmóviles los músculos de las piernas continúan su trabajo para que la persona no se caiga.

La mayoría de las personas presentan este tipo de molestias en las piernas porque no las mueven suficientemente; pasan la mayor parte del día sentadas, con los músculos de la parte posterior de los muslos y del flexor de la cadera en posición contraída, o están todo el día de pie, lo que provoca con la edad la hinchazón de los pies y de los tobillos. Una

excelente ayuda es el masaje, ya que con él se puede activar el reflujo linfático y la circulación sanguínea.

Aunque en muchas ocasiones los masajes alivian el dolor, no hay que olvidar que en caso de problemas venosos el masaje está contraindicado. Es importante tomar en cuenta que, para realizar el masaje en las piernas, hay una regla que debe observarse siempre, debe tratarse primero la pierna derecha. Sólo cuando se haya finalizado todo el programa se podrá cambiar de lado y tratar la pierna izquierda.

7.14.5 Los pies

Los pies soportan continuamente el peso de todo el cuerpo porque las personas andan en posición incorrecta a menudo, los pies se ven obligados a aguantar toda esta presión incluso en una posición poco natural, como cuando las mujeres se calzan zapatos con tacón, durante la actividad deportiva al saltar desde un obstáculo, la carga ejercida sobre el pie puede aumentar de forma desproporcionada. Del mismo modo, permanecer de pie durante mucho tiempo, algo inevitable en muchos trabajos, también somete a los pies a un gran esfuerzo. La consecuencia es que la circulación sanguínea se ve afectada, los pies se cansan, duelen y se hinchan.

Hay motivos suficientes para actuar en beneficio de los pies, y lo más recomendable es darles un buen masaje, como muchos nervios acaban en los pies, un masaje en ellos no solo puede aliviar o eliminar el dolor, sino que, además, puede aumentar el bienestar de todo el cuerpo especialmente cuando se tratan las zonas de reflejo. **Gómez, (2010).**

7.15 PUNTOS DE APLICACIÓN DE MASOTERAPIA

Son múltiples. De ellos hemos de destacar las aplicaciones más habituales del masaje con fines terapéuticos:

1. Sobre la piel (superficial).
2. Sobre el tejido celular subcutáneo (masaje del tejido conjuntivo).

3. Sobre los músculos a) Sobre grandes masas musculares. Actúa elasticándolas. b) Sobre inserciones tendinosas, ligamentos y fascias. Actúa aumentando la circulación y el volumen de la masa muscular.

4. Sobre articulaciones a) Superficiales. b) Profundas (de difícil acceso).

Siempre que no exista inflamación activa (artritis), se debe aplicar el masaje acompañado de breves estiramientos suaves hasta llegar al punto de resistencia, procurando siempre no provocar dolor con las maniobras y movilización (flexibilización).

5. Sobre el hueso (masaje profundo) a) Actúa indirectamente al hallarse habitualmente el hueso rodeado de tejido muscular. b) Sobre las prominencias óseas, se actúa preferentemente sobre las inserciones tendinosas que terminan en ellas.

6. Sobre diversas vísceras (en los masajes reflejos y reflexoterapia).

7. Sobre el sistema nervioso periférico (terminaciones y nervios periféricos) e indirectamente sobre el sistema nervioso central (masajes reflejos), estimulando los primeros y por vía refleja sobre el SNC, que genera la producción de sustancias mediadoras (encefalinas y endorfinas), las cuales favorecen la eliminación del dolor y del espasmo.

Ver imagen III anexo

7.16 TIPOS DE MANIOBRAS

7.16.1 Roce / effleurage

Consiste en deslizar las manos o los dedos por su cara palmar sobre la piel y tegumentos, sin arrastrar ni comprimir la región subyacente, por medio de este se toma el primer contacto con el paciente y se prepara la zona., se realiza con toda la palma de la mano, los dedos se mantienen juntos con el pulgar en abducción o en aducción; es decir, la mano se adapta a la parte del cuerpo que recibe el masaje, puede usarse una o ambas manos.

Con una técnica correcta de frotamiento superficial se puede lograr relajación de músculos contraídos y desaparición del espasmo muscular mediante mecanismo reflejo. Presión: Se realiza una presión muy ligera, al empezar y terminar el movimiento la mano debe colocarse y separarse de la piel en forma gradual, muy suavemente, de manera que el paciente casi no lo perciba., la mano debe hacerse flexible y dominarse perfectamente, de manera que toda la palma haga contacto y se amolde al área que se está tratando, para que la presión sea uniforme en todos los puntos.

7.16.2 Fricción:

Se realiza para liberar los planos cutáneos de las fascias musculares superficiales y profundas y en cicatrices adherentes, ya que produce reblandecimiento y distensión del tejido fibroso, ayuda a evitar adherencias en estructuras muy profundas y favorece la absorción de derrame local alrededor de articulaciones. La fricción puede practicarse con toda la palma de la mano o sólo la parte proximal de ésta o con la cara palmar de las falanges distales, de los pulgares o de los demás dedos.

7.16.3 Presión:

En estos movimientos la presión debe ser fuerte, pero no tan intensa como para lesionar estructuras subyacentes. Dirección: El movimiento es circular. Ritmo y velocidad: deben ser uniformes.

7.16.4 Amasamiento/ compresión/ petrissage:

Consiste en comprimir y liberar un músculo o grupo muscular y tejidos subcutáneos, al igual que en el roce profundo se debe realizar desde la inserción y continuar hasta el origen. Este movimiento puede practicarse con una o ambas manos, utilizando la palma, la cara palmar de los dedos, del pulgar o el pulgar y los dedos.

7.16.5 Vibración

Consiste en transmitir un ligero temblor o sacudida en la zona a tratar, empleándose las palmas de las manos o las yemas de los dedos, el objetivo es ayudar a desprender secreciones pulmonares, pero también puede usarse para estimular los tejidos musculares. Estos movimientos en general se emplean en individuos sanos y tienen poca aplicación en el tratamiento de estados patológicos.

7.16.6 Percusión/ clapping

Consiste en una serie de pequeños golpes, rápidos, empleando las dos manos en forma alterna. Se clasifican en: Clapping o palmoteo: se coloca la mano en posición ahuecada, con lo que se logra una compresión de aire entre la mano y la zona a tratar; el objetivo es estimular los tejidos mediante una acción mecánica, se aplica de modo rápido, estimulando la actividad muscular.

Es importante que las manos no estén rígidas porque puede producir dolor, rasgueo o cubital: se realiza con ambas manos, utilizando los bordes cubitales, el movimiento es rápido y sucesivo, se utiliza también como estimulante muscular, se puede hacer con la punta de los dedos o con el puño cerrado pero flojo.

7.17 PRODUCTOS DE MASOTERAPIA

Los diferentes productos de masaje cremas, geles, aceites se diferencian principalmente en 3 aspectos:

7.17.1 Textura:

Casi todos tienen una base oleosa que permite un buen deslizamiento de las manos sobre la piel, encontrando como texturas diferenciadas los aceites, las cremas y los geles.

7.17.2 Aroma:

Podríamos decir que todos los productos de masaje tienen su propio aroma, aún los considerados neutros.

7.17.3 Componentes añadidos:

A menudo, se incluyen diferentes sustancias nutritivas o terapéuticas al producto de masaje, lo que va permitir mejorar la nutrición de la piel y dar lugar a un efecto terapéutico, principalmente local o regional.

7.18 ACEITES EN LA APLICACIÓN DE MASOTERAPIA

Para la aplicación de masajes se deben evitar productos muy grasos o pegajosos, los aceites nunca se deben colocar directamente sobre el cuero de los pacientes, sino sobre la mano del esteticista para evitar sensaciones desagradables.

La aplicación del masaje forma parte del propio masaje, y se debe llevar a cabo con la misma atención y cuidado, evitando movimientos bruscos o cortantes, cuando existan zonas pilosas se añadirá algo más de cantidad e incluso algunas gotas de aceite para evitar las sensaciones molestas que pueden producir las fricciones, la cantidad de aceite o crema deberá ser la adecuada para evitar excesos que dificulten la labor del Esteticista.

Los aceites esenciales son los aceites olorosos presentes en muchas plantas. Muchos de estos se utilizan en perfumes, aromatizantes alimentarios, medicinas, aditivos olorosos, antisépticos, entre otros. Se pueden utilizar diversas técnicas para producir los aceites esenciales. Entre ellas:

1. Destilación: se utiliza el agua y el vapor para obtener el aceite de las plantas frescas o secas.
2. Mecánico: se exprimen las plantas y se extrae el aceite.
3. Uso de alcohol o disolventes: se obtienen los aceites esenciales de los productos derivados de las plantas.

7.18.1 Esencias que se aplican

La variedad de aceites esenciales es muy amplia, y todos con distintos usos y efectos sobre las personas. Los aceites esenciales habitualmente utilizados en la aromaterapia son:

7.18.2 Bergamota: Este aceite ayuda a refrescar y relajar, ayuda a disminuir la tensión, ya que calma los nervios y mejora el estrés y la depresión.

7.18.3 Lavanda: Este es uno de los aceites más usados, ya que tiene muchas propiedades: es un calmante natural para el sistema nervioso, actúa como analgésico, es cicatrizante, antiséptico y diurético. Se usa para masajes, cosméticos, baños, evaporadores, compresas, entre otros.

7.18.4 Jazmín: Es uno de los aceites más caros, se considera el rey de las flores (la rosa es la reina). Es un aceite cálido y seductivo, es estimulante, antidepresivo, afrodisíaco, antiséptico, y en su forma más pura cuando se evapora crea un ambiente de relajamiento. Se usa para disminuir las estrías, en perfumes, masajes, y también revitalizante y relajante.

7.18.5 Canela: Es un perfecto estimulante mental, favorece la digestión y circulación. Se usa en pequeñas cantidades.

7.18.6 Cedro: Este ayuda a disminuir el estrés, favorece a las personas con cuero cabelludo seco y grasoso, ya que logra crear un balance. Se encuentra en varios cosméticos y evaporadores.

6.18.7 Eucalipto: Es un descongestionante del aparato respiratorio, diurético y cicatrizante. Es un aceite que tiene un olor muy fresco por lo cual se utiliza mediante los masajes y compresas.

6.18.8 Naranja: Ayuda con la depresión, es un buen digestivo, sedante, logra activar la circulación y mejorar la apariencia de la celulitis.

6.18.9 Romero: Estimula la memoria, ayuda con la claridad mental, es un analgésico, antiséptico, cicatrizante, tonificante, y estimula el sistema circulatorio.

6.18.10 Menta: Relaja y suaviza los músculos estomacales y del tracto gastrointestinal. Posee un aroma purificador, muy usado en las inhalaciones, compresas, ingerido, evaporadores y aplicado para dolores de cabeza y para masajes.

6.18.11 Manzanilla: Es un calmante, antiinflamatorio, antiséptico. Se usa para tratar la migraña, problemas intestinales, alteraciones de la piel, dolores menstruales. Es un antialérgico, analgésico, sedante y antidepresivo. Se usa en masajes, compresas, cosméticos y también en té.

7.18.12 Métodos de aplicación

1. Aspiración directa: es la manera más fácil
2. Inhalación de vapor: una tapa por ½ litro de agua
3. Jacuzzi ó tina: Añada de 10 a 15 gotas al jacuzzi ó tina. En duchas se agregan 6 gotas en una esponja y se frota sobre la piel. Excelente en los baños vapores.
4. Compresas: Agregar 10 gotas para cada 100 ml de agua en un tazón. Hay compresas frías y calientes.
5. Tonificador de spray: Una tapa por cada 250 ml. Este refresca la piel antes y después de maquillarse, humecta y estimula la circulación en la cara.
6. Faciales: Mezcle la esencia con avena, yogurt ó aguacate. Agregue diez gotas.
7. Perfume: Se puede utilizar cualquier esencia floral y mezclar con su fragancia personal. También se puede usar una tapa de esencia en su lavadora como perfume para su ropa.
8. Cabello: Se añade 10 gotas a cada 50 ml de su acondicionador o champú.
9. Ambientadores: lámpara de aromaterapia se le añade de 8 a 10 gotas.
10. Jabones
11. Como loción en la piel
12. Vaporizadores

7.18.13 Cremas en la aplicación de Masoterapia

La crema para masaje neutras suele ser a base de parafina líquida y son la herramienta básica del profesional. Sin embargo, algunas pieles pueden reaccionar a la parafina, por esto también hay cremas naturales para pieles más sensibles, sin parafinas ni parabenos.

A partir de la crema neutra natural comienza abrirse un abanico con una amplia gama de cremas, pueden producir una agradable sensación de calor, ideal para masajes

musculares y descontracturantes, o por el contrario ser una crema de masaje con efecto de frío ideal para masajes de piernas cansadas ya que produce un efecto refrescante.

También hay cremas para tratamientos drenantes o para activar la circulación con componentes naturales que ayudan a movilizar líquidos favoreciendo el drenaje linfático o la circulación sanguínea, y para tratamientos musculares y articulares, para aliviar dolores y molestias.

7.18.14 Cremas para aliviar el dolor

Las cremas para aliviar el dolor que contienen capsicum, un ingrediente de los pimientos, se utilizan para aliviar el dolor muscular, articular y otras afecciones dolorosas. Medicina del Cáncer Holland-Frei menciona el masaje con crema de capsicum como tratamiento complementario para pacientes con cáncer. La capacidad del capsicum de estimular la circulación sanguínea lo convierte en un ingrediente popular en cremas para el masaje del cuero cabelludo y del cuerpo.

La Sociedad Estadounidense de Oncología promueve el uso del aceite de menta en las cremas para masaje a fin de aliviar el dolor muscular, la inflamación, la artritis, el reumatismo y la neuralgia.

7.18.15 Cremas lubricantes

Las cremas utilizadas como lubricación para los masajes incluyen el aceite de jojoba o de semilla de uva como ingrediente principal. El aceite de jojoba está compuesto de ácidos grasos y es un buen suavizante e hidratante de la piel. El aceite de jojoba es similar al sebo secretado por las glándulas sebáceas humanas.

El aceite de semilla de uva es otro aceite rico en antioxidantes utilizado como lubricante en masajes. Se lo usa en cremas para masajes como humectante, por lo que atrae humedad a la piel. El aceite de semilla de uva contiene vitamina E y es hipoalergénico, lo que lo hace útil para personas con piel sensible.

7.18.16 Cremas aromaterapéuticas

El masaje y la aromaterapia trabajan juntos como calmante o estimulante, según el tipo de aceite utilizado en la crema para masajes. Se recomienda el masaje con aromaterapia para pacientes con cáncer para aliviar el estrés y reducir las náuseas y la depresión, se pueden añadir diversos aceites esenciales a las bases de cremas para masajes a fin de diluir los aceites concentrados. Por ejemplo, la lavanda se utiliza para la relajación, el romero estimula la circulación y se emplea para el masaje del cuero cabelludo.

7.19 ELEMENTOS Y CARACTERISTICAS DEL MASAJE

7.19.1 El Profesional y Esteticista

Debe ser lo más profesional posible, y estar perfectamente capacitado para desempeñar su trabajo, ya que va a estar en constante contacto con personas y su manipulación no es la correcta podría afectar la salud de los pacientes.

Los profesionales dedicados a la Masoterapia deben tener altos conocimientos en anatomía y fisiología, estas personas deben tener conciencia de su propio cuerpo y haber experimentado en él los efectos del masaje para poder realizar correctamente la práctica de masajes.

Cualidades de un buen profesional:

Debe poseer una buena forma física, tener resistencia muscular y buena flexibilidad en toda área de la mano, antebrazo, muñeca, debe cuidar al máximo su presencia e higiene personal, respetar, ante todo, la dignidad del cuerpo humano y la intimidad de cada persona, ser delicado, ya que no manipula un objeto sino una persona.

Debe transmitir confianza, serenidad y control, facilidad para adaptarse a diferentes tipos de personas, buena capacidad de observación de los detalles y reacciones del receptor, un estado de continuo aprendizaje a nivel alto de estudio, vocación para dicha profesión en la aplicación de Masoterapia

7.20 MASAJE EFICAZ

Los esteticistas deben tener una visión completa del cuerpo de los pacientes, teniendo en cuenta que hay una interrelación entre cualquier dolor localizado y el resto del organismo, debe estar tranquilo por lo que es importante realizar pequeños descansos entre sesiones para estar bien en cada sesión.

La energía de los profesionales es importante ya que los masajes consumen dicha energía, los movimientos realizados en dicha práctica con las manos deben de ser suaves, rítmicos y sin cortes, usando las dos manos, cuando se deba ejercer presión se hará con el peso de los brazos o del cuerpo y no tensionando músculos innecesariamente, es mejor variar la posición del cuerpo durante el masaje para evitar sobrecargas, zonas de tensión y tener mejor acceso a las zonas a masajear.

7.21 LA ZONA DE MASAJE

La habitación o ubicación que tenga el lugar donde se desarrolle el masaje deber ser tranquilo, silenciosos y ventilado. La temperatura dentro de las cabinas debe ser 24° a 27° para una mejorar comodidad para los pacientes.

La luz debe ser de forma indirecta tratando de no lastimar la vista de los pacientes, para evitar la luz fuerte sobre el rostro. Para conseguir una relajación esperada, se deberá colocar musicoterapia suave, y aromaterapia con olores agradables.

La comodidad es importante, la persona se encuentre recostada de forma cómoda y relajada. Lo ideal es una camilla de masajes por su estabilidad y porque su altura es regulable, así se protegerá también la espalda del fisioterapeuta.

Es imprescindible disponer de cojines, de un reposa cuellos, de una sábana suave o de toallas que se puedan utilizar como base y permitan estar recostado cómodamente. Cuando la persona está recostada sobre la espalda estos objetos sirven de soporte para los pies y el cuello. Si la persona esta boca abajo necesita un soporte para la frente y otro para las piernas, de manera que se pueda conseguir una ligera flexión de las rodillas.

La temperatura del ambiente también es un factor muy importante, para que la persona no se enfríe durante el masaje, se tiene que mantener cubiertas las partes del cuerpo

que no se vaya a tratar con toallas o mantas, es necesario emplear un aceite para masajes como lubricante indicado para realizar las técnicas. El aceite no se aplica directamente sobre la piel, se vierte primero una pequeña cantidad sobre la palma de la mano, se frota hasta que el aceite alcance una temperatura ambiente, no se impregna todo el cuerpo con el aceite, solo se hecha en la zona que se vaya a tratar en ese momento.

7.22 RELAJACION PROFESIONAL – PACIENTE

Es importante escuchar con atención y amabilidad lo que los pacientes quieran expresar en el momento de la realización de masoterapia, los esteticistas deben comportarse de una manera cálida y humana, llamando en algunas ocasiones al receptor por su nombre, una vez comenzando el tratamiento se debe conseguir que el cliente se relaje y evitar que el paciente hable en exceso.

Es necesario comunicar al receptor a través de los gestos, las manos y la palabra, la confianza necesaria para conseguir el máximo de relajación y eficacia, en el momento de dicha realización de masaje los pacientes deben centrarse en tener tranquilidad y no deben atender a otras cuestiones, teléfonos, computadoras, entre otras.

7.23 TRATO CON EL CLIENTE: CORDIAL Y ATENTO

La forma en que se trabaje, la higiene, la limpieza del centro, el tiempo dedicado, la bienvenida y la despedida del cliente pueden hacer que éste se convierta en asiduo. El conjunto de todos estos aspectos será el protocolo empresarial del salón de belleza.

Los masajes forman parte de los tratamientos de estética y devuelven al cuerpo la energía y el bienestar necesarios, además de lograr una absoluta relajación.

Es importante que los clientes se sientan cómodos en dicha aplicación, ya que el motivo por el cual asisten a un spa o clínica estética es para poder relajarse y olvidarse de tensiones, los trabajadores de los centros estéticos deben de dar lo mejor, brindando un servicio excelente de satisfacción y bienestar.

7.24 CLIENTE A TRATAR

Debe tener la piel limpia y seca, es importante que haya evacuado su vejiga e intestino para evitar interrupciones molestas, en lo posible que este sin ropa y evitar prendas que dificulten la circulación como, mallas, tops, sujetadores o calcetines, debe concentrarse al momento de recibir el masaje, de lo contrario no será efectivo, después de cada sesión es importante dejar a la persona reposar unos minutos, debe quitarse pulseras, anillos, cadenas, aretes y reloj, esto para evitar lesiones tanto para él como para el fisioterapeuta.

7.25 ATENCIÓN AL CLIENTE

7.26 EL LUGAR

El lugar donde se realice el masaje debe ser tranquilo, silencioso y bien ventilado. - Debe estar a temperatura ambiente, la luz debe llegar de forma indirecta para evitar molestias sobre el rostro de la persona, la decoración debe ser agradable para que provoque en la persona tranquilidad y relajación, la camilla debe ser cómoda, tanto para el que recibe el masaje como para el que lo da.

7.27 DAR Y RECIBIR EL MASAJE

El masaje es una respuesta de tacto en dos direcciones, un intercambio de energía, las manos, que a la vez dan reciben la piel. éstos son los instrumentos de la comunicación, a través de las manos se percibe y descubre la individualidad de la persona que se está tocando: a través de su piel se recibe la magia del contacto, en cierto sentido, los términos donante y receptor son inexactos, puesto que cualquier forma de terapia de contacto es una cuestión de compartir que de dar o recibir exclusivamente, para que el masaje tenga un efecto curativo, ambos han de comprender cuál es su papel en el intercambio, los dos han de dar y a la vez ser receptivos: el receptor, otorgando su confianza, abandonándose al donante, éste estando abierto receptivo a las necesidades del otro. En un alto nivel, el masaje puede llegar a ser una forma de meditación, en el momento de contacto entre la práctica del ejercicio.

7.28 DESPEDIDA Y RECIBIMIENTO ADECUADO

Es importante terminar con excelencia la práctica de masoterapia para que los pacientes se vayan con una buena imagen, la despedida es la última imagen que queda en la mente, una buena técnica para despedir a nuestro cliente es ofrecerle algún detalle, antes se convierta en asiduo, es necesario captar su atención y lograr que le atraiga la profesionalidad del lugar. Aquí entra en juego el protocolo empresarial: la forma en la que se trabaja, la higiene, la limpieza de utensilios y del centro en sí, el ambiente profesional, el tiempo delicado y delicadeza, la bienvenida y la despedida del cliente. El conjunto de todos estos aspectos será el protocolo de servicios y éste será el encargado de que una primera visita se convierta en un cliente asiduo. Así también se deben crear los protocolos por cada servicio que se presta y por cada tipo de atención.

7.29 LA CAMILLA EN MASOTERAPIA

Es importante que tenga la mayor capacidad de ajustes posibles, siendo esta cómoda en área de cabeza piernas, brazos y del cuerpo en general del paciente, se debe regular la altura, dimensiones: 180 a 190 cm x 0'60 a 0'80 cm, debe estar correctamente acolchada, permitiendo el acceso del profesional en todas sus partes, recurriendo material adecuado.

La altura de la camilla es un factor muy importante para reducir tensiones lumbares en el esteticista o masajista. La altura de la camilla debe permitir alcanzar la zona del cuerpo a la que se aplica el masaje manteniendo la espalda erguida. Si quiere reducirse al mínimo la tensión de las articulaciones, es preciso evitar flexionar en exceso las muñecas y realizar hiperextensión de los dedos, todos estos cuidados son fundamentales para prevenir lesiones en el profesional.

7.30 HIGIENE EN LA PRÁCTICA DE MASOTERAPIA

Hay que cuidar con esmero la propia higiene personal, en aquellos casos en que tenga excesiva transpiración, pondrá especial atención para no molestar al receptor. La indumentaria debe ser adecuada, cómoda y que evite el contacto de la prenda con el paciente.

No se debe llevar sortijas, pulseras o cadenas de reloj que puedan molestar o lesionar al cliente, el calzado deber ser cómodo, siendo recomendable de tipo anatómico. Debe lavarse las manos antes y después de cada masaje.

7.31 ERGONOMIA DEL ESTETICISTA / MASAJISTA

7.30.1 Las manos, herramienta fundamental

Las manos del esteticista deben estar siempre a una temperatura superior a la del cuerpo del paciente, provocando una sensación agradable y favoreciendo la relajación en todo momento, el tacto de la piel debe ser suave y agradable, se debe cuidar con esmero las callosidades, cutículas, pequeñas heridas, para evitar sensaciones desagradable o posibles infecciones en los pacientes.

Las uñas del profesional deben ser cortadas en redondo para no tener aristas, las manos deben ser fuertes, elásticas resistentes, ágiles y hábiles mediante la ejecución de los ejercicios adecuados, las manos deben mantener el contacto con el cuerpo del paciente durante toda la sesión, el abandono de contacto puede producir sensación de distracción o abandono.

7.29.2 Lubricantes/ Esteticistas para la aplicación de Masoterapia

En la mayoría de los casos es preciso la utilización de lubricantes que faciliten el movimiento de las manos sobre los tejidos corporales. Existen diversas bases de lubricantes. Polvos: Actualmente, los más indicados para la aplicación de masoterapia son los aceites, deben evitarse los que tienen excesiva fragancia, ya que pueden resultar molestos y algunos incluso desencadenan reacciones alérgicas en los pacientes. Como aceite natural suele emplearse el aceite de oliva de buena calidad o aceite infantil, como sustituto del aceite, pueden emplearse diversos tipos de cremas, por ejemplo: crema con lanolina, con vitamina E o crema limpiadora. La textura de la crema debe permitir una ligera absorción, pero no tan grasa que después del masaje todavía quede una buena

cantidad sobre la piel. El esteticista deberá mezclar sobre las palmas de las manos la cantidad justa de lubricante y aplicarlo en la zona.

7.29.3 Posición del Esteticista

El esteticista sólo puede controlar la relajación de las manos si adopta una postura que le permita controlar la relajación de los brazos y moverlos con libertad, cuando el paciente está en una cama o camilla, la denominada posición de descanso sin moverse del o andar sin moverse del sitio suele ser la más adecuada, el profesional flexiona sus rodillas y tobillos permitiéndole inclinarse hacia delante y hacia atrás: así alcanza una zona bastante amplia moviendo poco las caderas y la columna vertebral, los dos pies deben estar permanentemente en contacto con el suelo. Esta posición facilita una buena relajación de brazos y manos, y evita la fatiga que se origina cuando se dan masajes de pie en posición inclinada y en tensión, aprovecha el peso corporal para controlar el grado de presión que se ejerce, esto permite que el esteticista no doble la espalda.

7.30.4 ACTITUDES DEL TERAPEUTA

7.30.4.1 Desapego: Significa mantenerse al margen de todo aquello que nos rodea. Concentrarse en el trabajo sin importarnos quién sea nuestro paciente.

7.30.4.2 No mercantilizar el conocimiento: No esperar nada de lo que estamos haciendo. Conocemos la técnica la aplicamos y la dejamos actuar sin importarnos el resultado, se debe eliminar el protagonismo, en estado de presencia. El privilegio es nuestro trabajo, nunca sus frutos.

7.30.4.3 Manos abiertas que no acopian nada: Reconocerse como un canal, como un instrumento, como un intermediario ofreciendo nuestra disponibilidad; un acompañante solidario.

7.30.4.4 Contemplar al enfermo y no a la enfermedad: Estamos acompañando a la persona sin realizar ningún tipo de juicio, ni siquiera si la enfermedad es buena o mala para él contemplamos con una actitud de alerta silenciosa y atención permanente.

No hacer terapias sin ser solicitadas: evitar hacer terapias de buena voluntad, es preferible no ofrecerse, esperar a ser solicitados

7.32 EL CLIENTE: RECEPTOR

Los pacientes deben procurar tener la piel limpia y seca, es importante que vaya al sanitario antes de la aplicación de masaje para evitar interrupciones molestas. se debe retirar toda la ropa que se encuentre en la zona de masaje y evitar cualquier prenda de ropa que comprima o dificulte la circulación, por ejemplo: mallas, tops, sujetadores, calcetas entre otras prendas. Los pacientes deben de estar lo más relajado posible al recibir el masaje, de lo contrario el masaje no será efectivo, es importante que después de cada sesión dejar unos momentos a los pacientes de reposo para evitar que se mareen.

7.33 ROPA Y POSICION DEL PACIENTE

Es importante que las zonas donde no se realice masaje estén debidamente cubiertas, de ser posible con mantas, sábanas o similares, la habitación debe estar oscura y preferiblemente tranquila, de ser posible, los masajes deben darse en privado. Es importante respetar en todo momento el pudor del paciente; para ello, éste debe permanecer tapado; el paciente siempre debe estar cubierto, de modo que sólo queda visible la parte o partes que van a tratarse, el paciente debe estar apoyado correctamente, de forma que se pueda acceder fácilmente a la zona del masaje. El esteticista, debe permanecer de pie para poder llegar cómodamente sin tener que inclinarse. La mayoría de los movimientos del masaje, son una combinación entre movimientos realizados con todo el cuerpo y movimientos de las manos, se deben evitar malos movimientos para evitar momentos desagradables para el paciente.

7.34 MUSICOTERAPIA Y AROMATERAPIA

7.32.1 Musicoterapia

La palabra musicoterapia se divide en dos palabras: música y terapia, es decir, definido de manera muy sencilla terapia a través de la música, aportando ideas intuitivas.

Según Ortega y Estaban, Estévez (2009) la Musicoterapia se puede definir, haciendo alusión a los conceptos mencionados: música y terapia. Por un lado, la música es: “la ciencia o el arte de reunir o ejecutar combinaciones inteligibles de sonidos en forma organizada y estructurada con una gama de infinita variedad de expresión”. A su vez, la terapia es: “el modo en el que puede ser utilizada la música para provocar cambios en las personas que la escuchan o ejecutan.

De esta definición por separado de música y terapia se puede extraer que la Musicoterapia es el arte de ejecutar combinaciones de sonidos como un medio para provocar cambios en las personas que la escuchan. La utilización juiciosa y estructurada de la música o de actividades musicales a cargo de una profesión, que tiene como objetivo restaurar, mantener o mejorar el bienestar físico, emocional, social, cognitivo y psicológico de una persona.

La Musicoterapia es el uso de la música en la consecución de objetivos terapéuticos: la restauración, el mantenimiento y la garantía de la salud tanto física como mental. Es también la aplicación científica de la música, dirigida por el terapeuta en un contexto terapéutico para provocar cambios en el comportamiento. Dichos cambios facilitan a la persona el tratamiento que debe recibir a fin de que pueda comprenderse mejor a sí misma y a su mundo para poder ajustarse mejor y más adecuadamente a la sociedad.

7.33.2 Actividad del musicoterapeuta

El esteticista puede trabajar con la imaginación musical receptiva, la improvisación la interpretación de canciones, la creación clínica de canciones y la técnica vocal terapéutica, en ese proceso, el musicoterapeuta promueve y registra cambios expresivos, receptivos y relacionales que dan cuenta de la evolución del tratamiento. En las sesiones de musicoterapia, se emplean instrumentos musicales, música editada, grabaciones, sonidos corporales, la voz y otros materiales sonoros.

La musicoterapia no considera que la música por si misma puede curar; no existen recetas musicales generales para sentirse mejor, tampoco se puede emplear un mismo tratamiento para dos casos, al trabajar con la singularidad, cada abordaje es diferente.

El musicoterapeuta debe tener conocimientos médicos, psicológicos, pedagógicos y musicales, pero sin llegar a ser médico, psicólogo, músico. Deber ser, ante todo, terapeuta, esteticista con un gran conocimiento tanto teórico como práctico del mundo sonoro, musical y del movimiento. Al igual que cualquier otra profesión, el musicoterapeuta necesita de una formación constante que abarque todos sus ámbitos, y, sobre todo, el trabajo ha de estar supervisado por otros compañeros o profesionales.

7.32.3 Aromaterapia

Se conoce como aromaterapia a la rama de la herbolaria que usa los componentes volátiles de plantas para obtener efectos terapéuticos.

Se basa en las propiedades curativas de los aceites esenciales destilados de las plantas medicinales. Estos aceites son los que confieren a las plantas sus cualidades aromáticas e incluso su sabor, según la planta medicinal, el periodo de recolección, la región de la plantación, la parte utilizada de la planta, tendremos aceites esenciales. Son fácilmente vaporizables, con lo que muchas veces se utilizan con vaporizadores para beneficiarse de sus cualidades terapéuticas.

Se extraen de las flores, frutos, semillas y cortezas de algunas plantas mediante destilación por vapor, tienen una muy compleja estructura química y cada una de las 400 esencias que existen tiene diferentes características, por ejemplo, los del geranio y la salvia son conocidas por sus efectos estimulantes, los de la bergamota y lavanda por sus efectos calmantes. El cuerpo activa el aceite por su absorción cutánea en estos casos.

Con mucha frecuencia los aceites se utilizan en los masajes corporales, pero también se utilizan por inhalación, en el agua de baño, en compresas frías, o incluso por vía oral, normalmente vertiendo gotas en un azucarillo, para enmascarar su fuerte sabor.

Las fosas nasales están conectadas a una parte del cerebro llamada sistema límbico. El sistema límbico controla las emociones e influye en el sistema nervioso y las hormonas. Al inhalar moléculas de aceites esenciales, los mensajes se transmiten al sistema límbico y afectan el ritmo cardíaco, el nivel de estrés, la presión arterial, la respiración, la memoria, la digestión y el sistema inmunológico. Los aceites esenciales también se cree que se absorben a través de la piel. Cada aceite esencial tiene diferentes propiedades curativas. Por ejemplo, algunos cagan de energía mientras que otros tranquilizan. Aquí hay algunos aceites esenciales utilizados y sus propiedades

Calma: manzanilla, lavanda, geranio.

Edificante: ylang-ylang, salvia, rosa.

Energizante y limpieza: romero

Descongestión: eucalipto, pino, árbol de té

7.32.4 Tipos de Aromaterapia

Podemos distinguir tres clases de aromaterapia:

1. **Aromaterapia holística:** utiliza aceites esenciales y el masaje para tratar trastornos tanto de tipo físico como psíquico.
2. **Aromaterapia clínica:** utiliza los aceites esenciales en combinación con otras técnicas de la medicina biológica y de la medicina convencional.
3. **Aromaterapia estética:** utilizada por los esteticistas para mejorar el aspecto de la piel y algunos tratamientos de tipo estético, como la celulitis y la piel con algún problema específico.

7.32.5 Aromaterapia y masoterapia

El masaje aromaterapia es particularmente adecuado para las condiciones que implican el estrés y mejorar las condiciones emocionales de las personas.

El estrés está relacionado con las condiciones tales como: insomnio, dolor de cabeza, trastornos digestivos, dolor de espalda entre otras condiciones. Al empezar con la práctica de masaje uno o más aceites esenciales son seleccionados en base a lo que necesita y se mezclan con el aceite de masaje o loción. El sutil aroma de los aceites esenciales llena el aire que te rodea durante el masaje. Después del masaje, el masajista puede sugerir una mezcla que se puede utilizar en casa entre los tratamientos de masaje.

7.32.6 ACCIÓN DE LOS ACEITES ESENCIALES

Un modo de actuar de los aceites esenciales es a través del olfato, armonizando los estados psíquicos emocionales y espirituales. El sentido del olfato está relacionado a nuestras emociones por estar directamente conectado al cerebro., donde se encuentra el centro de las emociones, también el espacio de muchas actividades vitales a nuestro organismo, el sueño, la sensualidad, la sed, la memoria, etc. Cuando se huele algo se evoca a la memoria emocional. El sistema límbico donde se encuentra el centro de las emociones, está relacionado con el hipotálamo, la parte del cerebro que está comunicado con las glándulas sexuales. La memoria asociativa de aromas y situaciones generan el aprovechamiento de los aceites para uso terapéutico, dado que la conciencia registra el aroma con la ambientación.

7.34 PERIODO POST MASAJE

Una vez finalizado el masaje es imprescindible dejar al paciente acostado en silencio, bien tapado y a oscuras durante unos minutos mientras el esteticista se retira de la sala de masaje y aprovecha para lavarse, tomar un poco de agua y descansar. Este periodo de tiempo resulta tanto o más importante y beneficioso que el propio masaje, considerándose que como mínimo debe dedicarse a este menester de cinco a diez minutos, tras lo cual podrá vestirse el paciente.

Luego es interesante intercambiar unas palabras donde el paciente informa a su respuesta acerca del tratamiento realizado, el paciente a su vez contará las sensaciones experimentadas durante la sesión, esto servirá para facilitar el seguimiento y mejorar la atención en próximas citas a fin de acomodar cada tratamiento a las necesidades y gustos de cada paciente.

7.35 INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE

7.35.1 Indicaciones

Son diversas, dada su efectividad en numerosos procesos patológicos, pero sobre todo indicado en problemas con el aparato locomotor, debido a sus pocos efectos secundarios, contraindicaciones y facilidad de aplicación no invasiva.

7.35.2 Contraindicaciones absolutas

Es importante conocer las principales contraindicaciones para no perjudicar, y poder actuar así con seguridad y eficacia. Como su nombre indica, las contraindicaciones se refieren a aquellos casos en los que, de una manera parcial o total, no es conveniente efectuar masaje. se reducen, en la mayoría de los casos, a la aplicación del masaje en el área a tratar.

Contraindicaciones más importantes: durante los tres primeros meses del embarazo, luego de ese período, con prescripción médica, solo se le aplica el masaje en posición sentada o recostada lateralmente, con técnicas suaves y evitando zona de las vértebras lumbares, el vientre y el tórax.

En caso de cualquier tipo de intervención quirúrgica, por ejemplo, una cesárea deberán transcurrir seis meses antes de someter al individuo a una sesión de masaje. Enfermedades infecciosas de la piel por ejemplo, hongos, lupus y otras no infecciosas generalizadas por ejemplo, dermatitis alérgica, úlceras por decúbito y quemaduras. Enfermedades vasculares inflamatorias por ejemplo, flebitis, inflamaciones de los ganglios linfáticos, debilidad vascular y retenciones circulatorias graves.

Inflamaciones agudas o patológicas con sintomatología típica: dolor, calor, rubor enrojecimiento de la piel e inflamación aumento de volumen. Hematomas, hemorragias recientes, heridas sin cicatrizar, esguinces agudos, contusiones, edemas agudos, derrames articulares, desgarros tendinosos. Enfermedades infecciosas o tumorales, procesos inflamatorios de origen bacteriano, problemas renales en fase aguda, cálculos de riñón,

cálculos biliar, rotura o desgarros de músculos, vainas, tendones, ligamentos, traumatismos recientes y tratamientos quirúrgicos.

Generalmente se puede afirmar que ante cualquier dolor que no se alivia con el masaje, sino que aumenta o empeora, se debe pensar que el masaje está contraindicado, y que hay algún problema nuevo o que el diagnóstico no fue el adecuado, por lo que en todos los casos se debe remitir al cliente a su médico para una nueva valoración.

7.36 ERRORES MÁS FRECUENTES EN EL MASAJE

Posiciones incómodas para ambos, prisa o impaciencia por parte del esteticista, manos frías, uñas largas, maniobras violentas que producen dolor, cambios bruscos de ritmo en las maniobras, pérdida de contacto con el cliente, ropa que impida la correcta aplicación del masaje, ambiente frío, desagradable o mal ventilado.

7.37 PERIODO POST MASAJE

Recibir un masaje corporal nos resulta a la mayoría de las personas una experiencia muy agradable que nos permite alejarnos de la vorágine diaria y conectarnos con nuestro cuerpo y sus sensaciones, aliviando dolores físicos y liberando emociones acumuladas. Sin embargo, es bueno tener en cuenta ciertos síntomas que podemos experimentar dentro de las 48 hs. posteriores al masaje. Después de una sesión de masaje existe un tiempo de adaptación del organismo al nuevo estado experimentado, que oscila entre las 24 y 48 hs. posteriores de recibida la sesión.

Uno de los efectos esperados post-masaje es la sensación de cansancio o dolorimiento, no es raro sentir dolor cuando el masaje fue profundo o cuando son las primeras sesiones de masaje que se recibe. Otras sensaciones pueden ser somnolencia, pesadez corporal, estados placenteros, sentir el cuerpo más flexible y liviano, alivio del dolor, cambio de sitio del dolor.

Después de dos días las molestias deben desaparecer dando lugar a una sensación de vitalidad, de mayor energía y confort físico. Algunas técnicas de masajes manipulan tanto músculos superficiales como profundos, si el cuerpo no está acostumbrado responderá con

un dolor similar luego de hacer un deporte inusual o cualquier actividad física no realizada regularmente. Técnicas tales como fricciones y presiones profundas y puntuales estimulan una respuesta inflamatoria controlada para restaurar el tejido, suelen provocar dolor local mientras se les aplica y también post masaje. Si hablamos de masajes relajantes, como trabajan sobre la musculatura superficial, resultan mucho más suaves y menos propensos a causar dolor, pero muy efectivos para lograr efectos sedantes (por liberación de endorfinas), promover la circulación y revitalizar el organismo.

8. MARCO METODOLOGICO

8.1 Métodos, técnicas e instrumentos

8.2 Método utilizado

El método utilizado para reforzar la investigación descriptiva fue por medio de encuestas. Siendo el cuestionario de 10 preguntas las cuales 2 fueron de múltiple opción, el encuestado eligió la conveniente y el resto correspondía a preguntas cerradas, ya que correspondía a conocer los efectos y conocimientos de las personas. El número de encuestados fue de 96 esteticistas en donde se utilizaron los porcentajes de cada respuesta.

Se procedió posteriormente a la interpretación y análisis de cada pregunta encuestada, para dar el cumplimiento al desarrollo de los objetivos que se plantearon durante la investigación.

8.3 Tipo y diseño de investigación:

El tipo de investigación que se realizó fue de carácter descriptivo, ya que consiste en la descripción de un protocolo adecuado para profesionales como esteticistas o masajistas dedicados a la realización de Masoterapia en general. Realizando registros, análisis e interpretación de datos actualizados, composición o proceso de los elementos involucrados en la investigación.

8.4 Ámbito geográfico:

Ciudad de Guatemala alrededor de 98 centros estéticos y spas

8.5 Unidad de análisis:

Clínicas estéticas ubicadas en diversas zonas en la ciudad de Guatemala

8.6 Tamaño de la muestra:

Clínicas estéticas ubicadas en la ciudad de Guatemala.

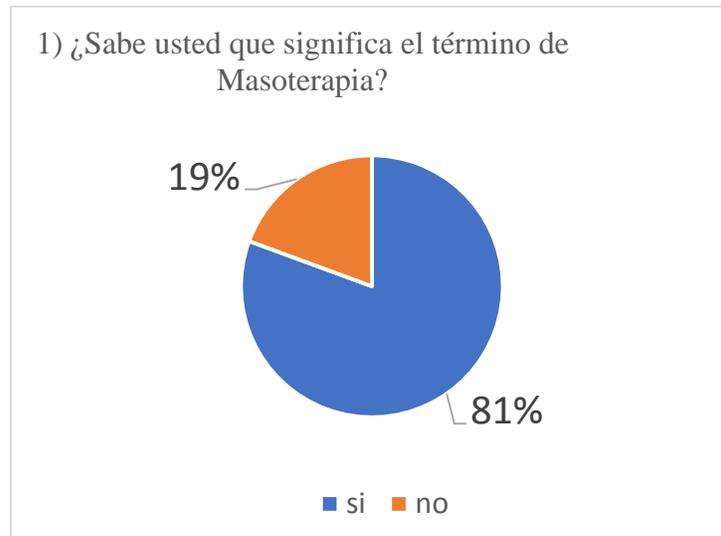
$$n = \frac{Z^2 p(1-p)}{e^2}$$

Z =	1.96
Z ² =	3.8416
p =	0.5
1-p =	0.5
e =	0.1
e ² =	0.01
Z ² p(1-p) =	0.9604
n =	96

9. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

Encuesta para esteticistas para un adecuado protocolo en la práctica de Masoterapia.

- 1) ¿Sabe usted que significa el término de Masoterapia?



Objetivo: establecer conocimientos actuales en los esteticistas o masajistas que se dedican a servicios de masoterapia, para brindar un mejor servicio a los clientes y evitar malentendidos en léxico, vocabulario y concepto por parte de los profesionales.

Análisis: el 81% de los profesionales que se dedican a servicios de masoterapia saben de los conocimientos actuales en la estética, el 19% de los esteticistas carecen del conocimiento del término de Masoterapia.

2) ¿Hace cuánto masajes?

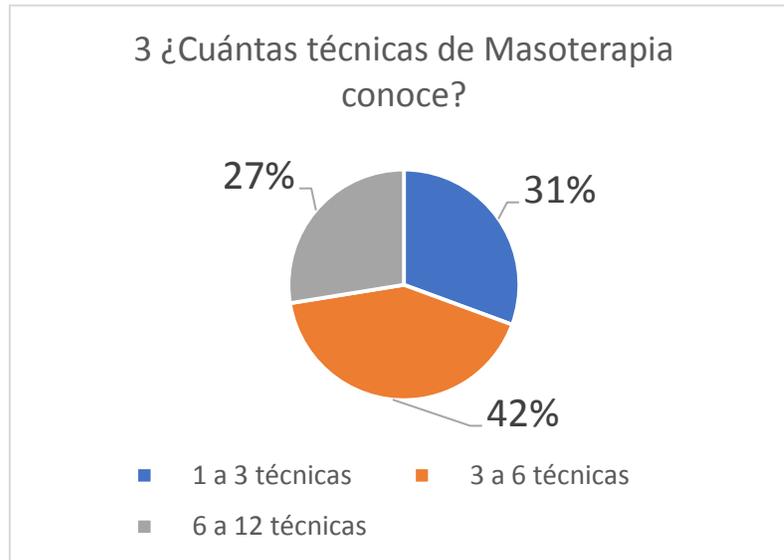


realiza

Objetivo: implementar actualización de técnicas a todos los profesionales para brindar un mejor servicio a todos los pacientes que se realizan masajes.

Análisis: el 43% de los profesionales dedicados a la realización de masajes tiene experiencia de tres años en adelante en dichos servicios lo que demuestra proporción es mayor al déficit al conocimiento confianza a los pacientes.

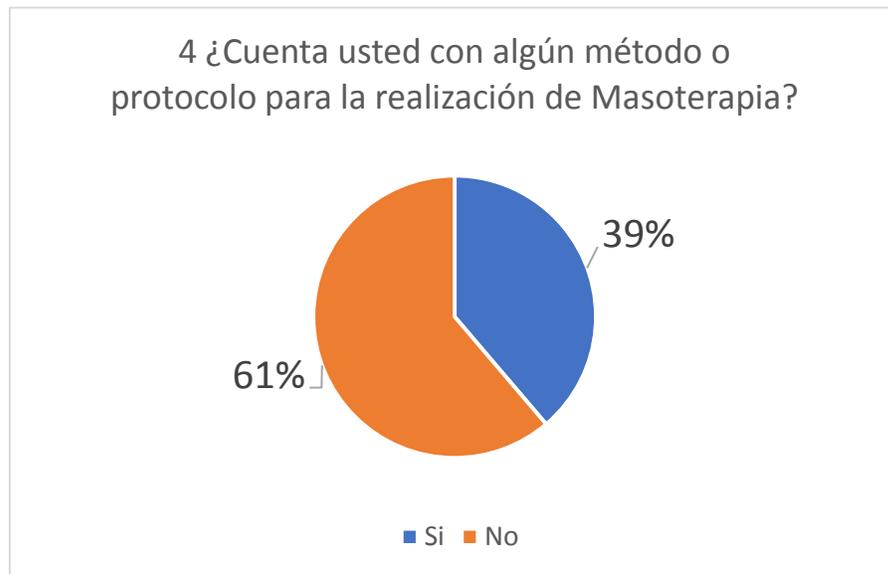
3) ¿Cuántas técnicas de Masoterapia conoce?



Objetivo: implementar más técnicas de actualización a todos los profesionales dedicados a la realización de masoterapia

Análisis: el 42% de los esteticistas tiene conocimientos de diversas técnicas de masajes, por lo cual brindan a los pacientes mayor seguridad es su realización.

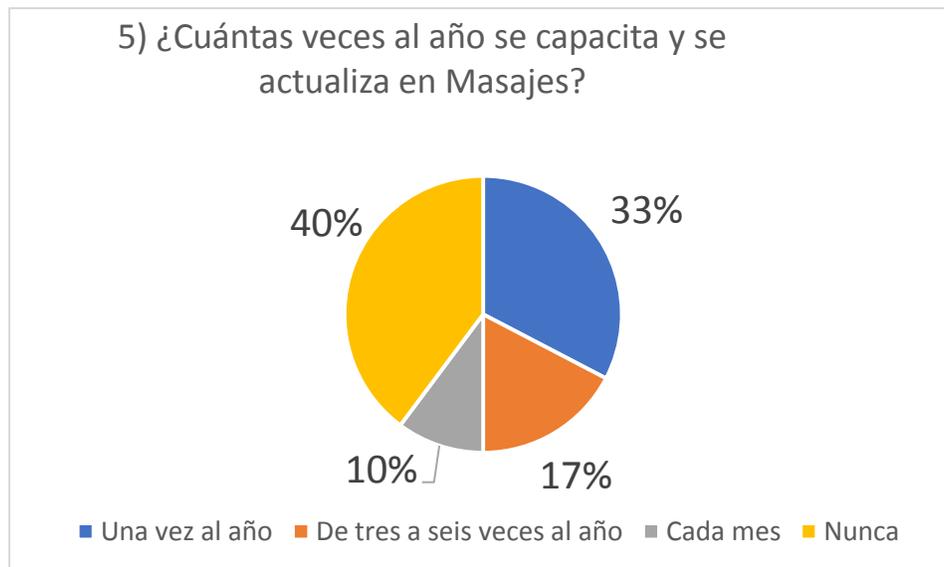
4) ¿Cuenta usted con algún método o protocolo para la realización de Masoterapia?



Objetivo: establecer un protocolo ideal por parte del profesional, esteticistas o masajistas, que cuente con las expectativas para brindar un mejor servicio al momento de realizar un masaje, evitando de esta manera efectos secundarios, y brindado a la vez el mejor servicio.

Análisis: el 61 % de los profesionales no tienen un protocolo establecido para la dicha realización de masajes, es por ello mismo que en algunos casos, hay problemas con los pacientes debido a la mala práctica de masajes, y a la falta de conocimientos adquiridos.

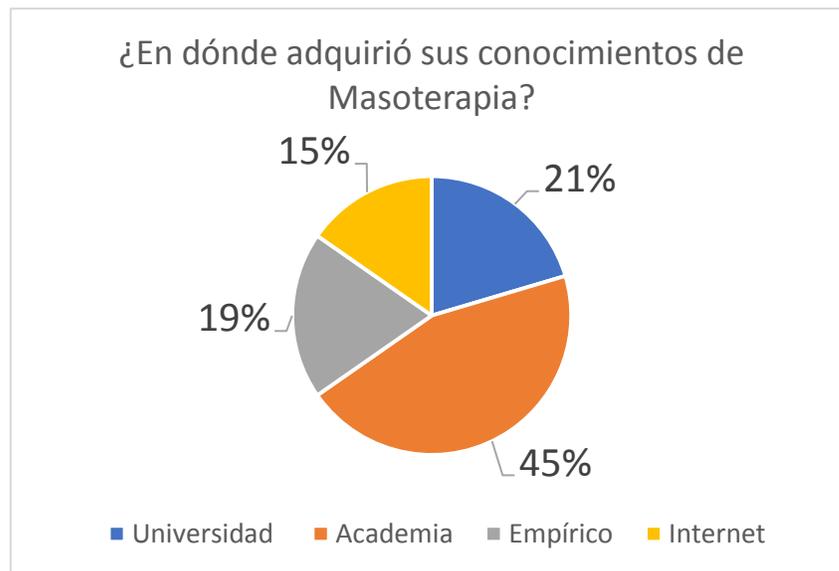
5) ¿Cuántas veces al año se capacita y se actualiza en Masajes?



Objetivo: incentivar a los profesionales a capacitarse más seguido para la actualización en masoterapia, ya que en dicha aplicación siempre se tiene que estar a la vanguardia para conocer nuevas técnicas.

Análisis: el 40% de los esteticistas no se capacitan, en nuevas técnicas de masajes, es necesario motivarlos a nuevas tendencias, y el resto de profesionales suelen capacitarse muy pocas veces al año, esto provoca que los pacientes duden en realizarse algún servicio de masoterapia.

6) ¿En dónde adquirió sus conocimientos de Masoterapia?



Objetivo: motivar a las personas que se dedican a dichos servicios, adquieran sus conocimientos profesionalmente y sean abalados.

Análisis: el 45% de los profesionales adquieren sus conocimientos en academias, el 21% en universidades, el 19% empírico, y el 15 % por medio del internet, esto nos da un resultado que no todas las personas dedicadas a realizar la práctica de masoterapia tienen los conocimientos profesionales para la realización de este servicio.

7) ¿Cree usted que todos los masajes se trabajan con la misma técnica?



Objetivo: motivar al 23% de los profesionales en actualizaciones, porque no todas las técnicas de masoterapia se trabajan de la misma manera.

Análisis: el 77% de los esteticistas o masajistas trabajan de la misma manera los diferentes masajes, y el 23% si realizan los masajes con diferente o variadas técnicas.

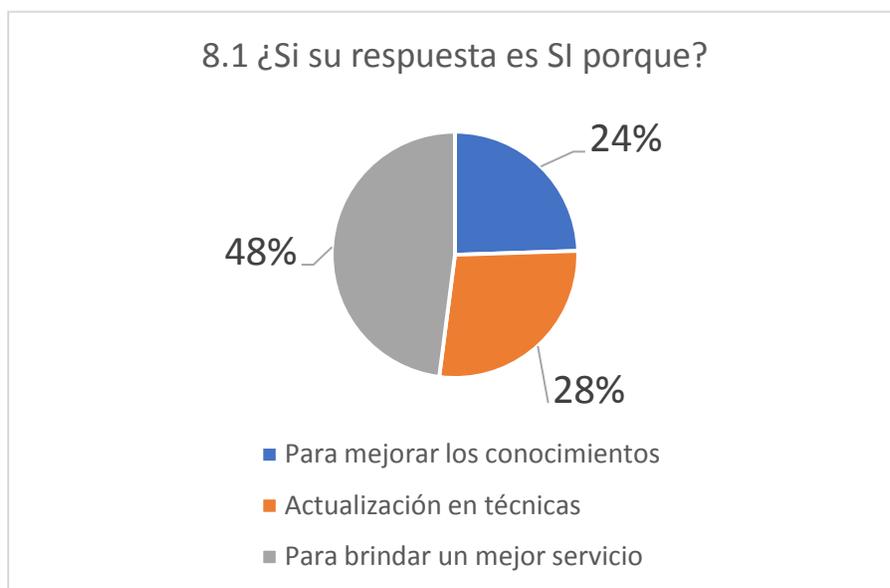
8) ¿Cree usted que es importante actualizarse en técnicas de Masoterapia?



Objetivo: motivar a los profesionales a actualizarse en la rama de masoterapia, ya que a cada poco tiempo implementan nuevas técnicas.

Análisis: el 99% de los esteticistas cree que si es importante actualizarse frecuentemente en las técnicas diversas de masajes, por lo tanto hay un gran porcentaje de los esteticistas que son confiables en la realización de masajes.

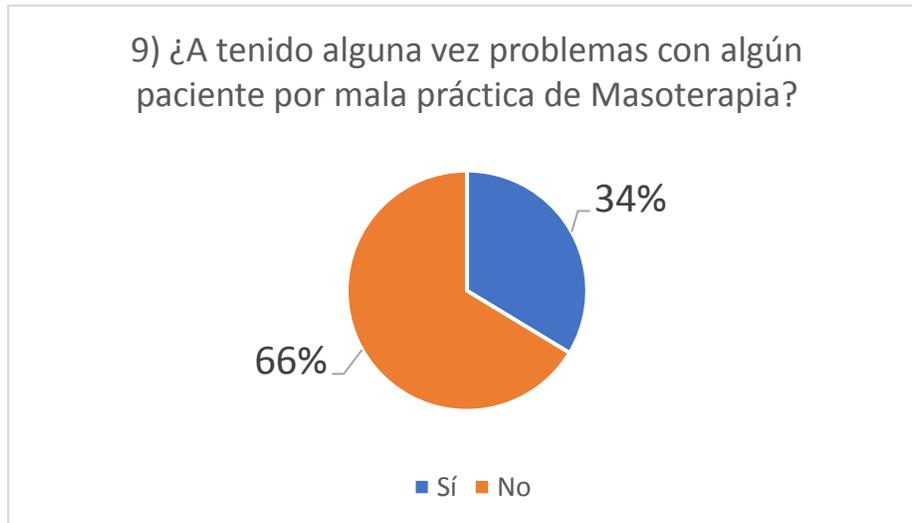
8.1) Si su respuesta es Si porque:



Objetivo: lograr que los profesionales dedicados a la práctica de Masoterapia puedan actualizarse más seguido en nuevas tendencias de diversas técnicas de masajes.

Análisis: el 48% de los esteticistas se actualizan para brindar un mejor servicio a los pacientes, y poder obtener resultados exitosos en la realización de masajes.

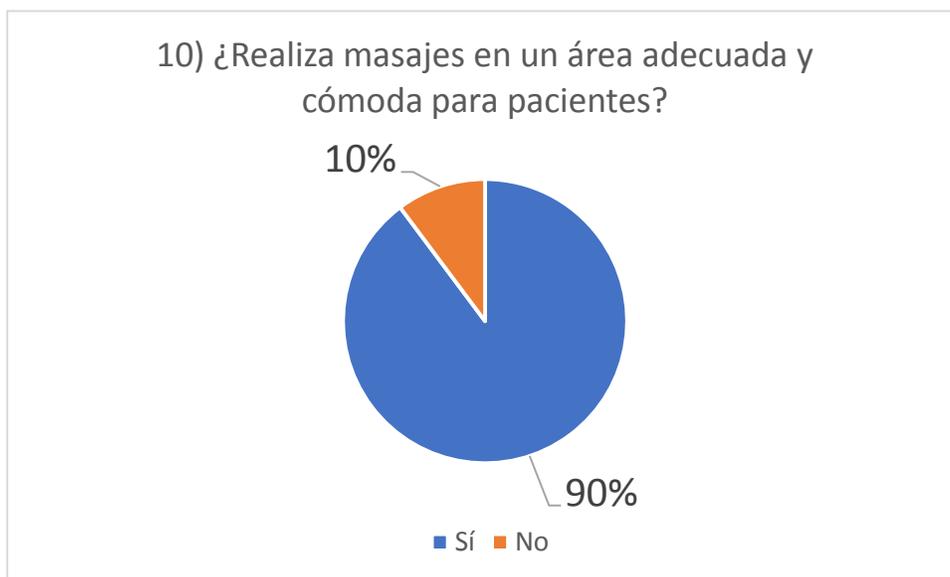
9) ¿Ha tenido alguna vez problemas con algún paciente por mala práctica de Masoterapia?



Objetivo: establecer conocimientos profesionales y actuales en los profesionales para evitar efectos secundarios.

Análisis: el 66% de los esteticistas no tienen problemas en la realización de la práctica de masoterapia y el 34% de los profesionales carecen de conocimientos innovadores por no asistir a capacitaciones.

10) ¿Realiza masajes en un área adecuada y cómoda para pacientes?



Objetivo: implementar un área específica para todos los profesionales dedicados a la práctica de Masoterapia para la realización de masajes.

Análisis: el 90% de los centros estéticos y spas cuenta con un área adecuada para la aplicación de masoterapia y el 10% de los establecimientos no cuenta con un lugar indicado para masajes.

10. PROPUESTA

10.1 PROTOCOLO DE MASOTERAPIA

Son varios los factores capaces de aumentar los beneficios de las modalidades de los masajes, de la misma forma que ignorarlos disminuye o hace una mala práctica en masoterapia, provocando serios problemas en los pacientes, por lo cual se ha creado un protocolo con una serie de pasos básicos, en los cuales los esteticistas deben de seguir desde el inicio para obtener resultados esperados y hacer sentir al paciente cómodo y relajado.

10.2. PREPARATIVOS A UNA SESION DE MASAJE

Entendido el masaje como la manifestación del amor del masajista a través de sus manos se entiende que las dos cualidades que debe poseer un buen masajista sean:

- Preparación y técnica adecuadas
- Empatía e interés por el paciente

Conseguir una técnica adecuada es imprescindible para garantizar el éxito de una sesión, mejorando los resultados del masaje, agiliza nuestros movimientos, nos aporta los recursos necesarios para atender a todo tipo de pacientes y evita la aparición de lesiones en el masajista. Es interesante obtener un título de una buena escuela de masaje, pero no hay que olvidar la formación permanente y del reciclaje continuo

Todo nuestro conocimiento y nuestras atenciones van a ir encaminadas al bienestar de quien tiene la confianza de ponerse en nuestras manos. Eso requiere una dosis de sensibilidad y respeto para con la otra persona, para que quede reflejada esa sensibilidad a la hora del masaje son necesarios una serie de preparativos, aunque nada complicados, sí muy importantes. Los cuidados previos a una sesión van a abordar los tres elementos esenciales de que se compone un masaje. Masajista, paciente y ambiente interrelacionan estrechamente durante dicha sesión. Un buen trabajo previo no nos asegura el éxito, pero influirá determinadamente.

10.3 Primera Dinámica

10.3.1 Ambiente de la sesión de Masoterapia:

- 1) Preparación adecuada del paciente, conocer la anatomía de paciente para un buen masaje.
- 2) Experiencia de las modalidades
- 3) Manos entrenadas y preparadas adecuadamente
- 4) Ciertos dotes psicológicos con el fin de obtener la colaboración y entrega del paciente. Es importante transmitir por medio de las manos y de la palabra conservación una sensación de confianza y relajación.
- 5) El lugar debe ser cálido, acogedor y confortable, medios auxiliares cómodos y modernos
- 6) Aplicación de aromaterapia y musicoterapia
- 7) Higiene y limpieza.

10.3.2 Aspecto profesional en general

Un cliente desde que llega, busca señales externas que le den tranquilidad y confianza: batas y sábanas limpias, orden y limpieza en todas las salas, equipo en buen estado, ambiente agradable, relajado y buena imagen del personal.

Todo el personal debe presentarse siempre con una sonrisa al tiempo que comunica su nombre y puesto o responsabilidad dentro de la Cabina o SPA.

10.3.3 Servicio al cliente:

1. Saludo y buena comunicación con el cliente
2. Saber exactamente lo que tus clientes quieren, desean y necesitan,
3. Identificar las necesidades de tus clientes
4. Mostrar aprecio

5. Mostrar humildad
6. Cumplir con creces
7. Mantenerse en contacto

10.3.4 Acercamiento con el cliente

Es importante llamar siempre al cliente por su nombre para que sienta un trato personalizado, esto da confianza y genera empatía. Si el cliente hace preguntas, debemos contestar siempre con amabilidad, pero hay que evitar ser nosotros quien saturamos al cliente de preguntas pues hay gente que no le gusta mucho platicar.

10.3.5 Puntualidad

En un mundo en el que todos tenemos prisa siempre, los clientes valoran mucho la puntualidad, si por retraso de un servicio anterior, el servicio del cliente no inició a tiempo, siempre se debe ofrecer una sincera disculpa, se debe procurar ser puntuales con los clientes ya que ellos por eso disponen una hora específica para la realización del masaje.

10.4 Segunda Dinámica

10.4.1 Al llegar a la cabina o spa

Recibimiento del cliente por parte del área de recepción, donde se le debe facilitar la información necesaria y si hay tiempo, se le debe ofrecer una bebida o revista para leer mientras llega la hora de su cita.

Se debe llamar al cliente de usted y por su nombre y conocer el servicio que solicitó. Cuando sea la hora de su cita, se debe acompañar al cliente desde la recepción hasta el lugar donde se le realizará el tratamiento o servicio.

10.4.1 Durante la aplicación de Masoterapia

Lavarse las manos enfrente del cliente, siempre antes de prestar el servicio y usar guantes cuando se requiera, conocer el estado físico de salud del cliente si es la primera vez que el cliente nos visita, es importante hacerle ciertas preguntas de rutina para saber si tiene algún padecimiento como alergias, tensiones musculares entre otros padecimientos.

Adecuar la temperatura en cabina al gusto del cliente, tomando en cuenta el servicio que se le va a prestar, si el cliente debe desnudarse para el tratamiento, preservar su intimidad mientras lo hace. Nunca se debe entrar en la Cabina sin preguntar. Mantener un trato cordial y atento con el cliente. Nunca hablar de más ni hacer preguntas que no tengan que ver con el tratamiento o servicio solicitado. Si estamos realizando un masaje, siempre preguntar si la presión es adecuada. Ofrecer agua o algo de tomar si el tratamiento lo permite.

10.4.2 Después de la aplicación de Masoterapia

Preguntar si ha quedado satisfecho con el servicio y en caso de que la respuesta sea negativa, preguntar las razones. Toda retroalimentación sirve para mejorar nuestro servicio. Recomendar otros servicios de la Cabina o SPA que tengan que ver con el tratamiento o servicio que se prestó o preguntar qué otro tipo de servicios le es de interés.

Aconsejar la repetición o seguimiento de la terapia cuando aplique. Recomendar productos para el seguimiento en casa, cuando aplique, esto ayuda a obtener fidelidad por parte del cliente, y acompañar al cliente a la recepción

10.4.3 Esteticista en Masoterapia

- Diagnóstico correcto: un diagnóstico adecuado para los pacientes se realizará por medio de una ficha técnica, que son los datos importantes acerca de datos personales del paciente para evitar cualquier efecto secundario.
- Prescripción oportuna con la comunicación del diagnóstico establecido

- Indicación de las zonas de aplicación en cada caso.
- Orientación de las técnicas que considere más importantes y eficaces.
- Indicación si se aplica como técnica única o de apoyo.

El uso profesional del masaje en el ámbito sanitario requiere una cierta comprensión de la anatomía y la fisiología humana, asimismo precisa del conocimiento de sus indicaciones y especialmente de las contraindicaciones, siendo este el tema de base durante la formación del futuro masajista y del esteticista.

La formación incluye en cuestiones relacionadas con la conducta ética. También el masajista debe saber mediante la recogida de datos a través de la historia clínica y la exploración cuándo puede aplicar masaje y cuándo no. Se le capacita para que conociendo el terreno que debe tratar, evite causar daño. Actualmente el tratamiento por masaje es sinónimo de bienestar y salud.

Cuando el esteticista trata a personas que padecen una lesión o enfermedad se debe contactar con el médico del paciente para seguir su indicación. Actualmente, los profesionales que realizan masaje en sus diferentes modalidades son los fisioterapeutas, médicos, masajistas, quiromasajistas. Cuando el masaje, en sus distintas modalidades tienen una finalidad estrictamente terapéutica (masoterapia), esto es, cuando es para tratar a un sujeto con lesión o enfermedad, está considerado por muchas jurisdicciones como un acto sanitario y por tanto, debe ser realizado bajo prescripción médica por el personal acreditado, es decir, el fisioterapeuta. Por esto cualquier manipulación corporal que entrañe un riesgo debe ser supervisado el médico.

10.4.4 Paciente en la aplicación de Masoterapia

- Tener confianza y fe en el tratamiento
- Comunicar los resultados y lo que no le agrada del servicio
- Debe respirar lento, profundo y rítmicamente mientras recibe la sesión de masaje, para mayor beneficios y mejores resultados.
- Intentar un nivel consciente de relajación que se verá incrementado con las primeras maniobras de masaje.

10.5 PASOS PARA LA APLICACIÓN DE MASOTERAPIA

CORPORAL DECÚBITO SUPINO PIERNA Y PIE

- 1. Toque básico en pie:** una mano mirando a cada lado, una detrás de la otra. Subimos acariciando de dedos a tobillos, movemos las manos alternamente.
- 2. Toque en pie:** amasar, movilizar y presionar.
- 3. Toque en pierna:** una mano mirando a cada lado, una detrás de la otra. Subimos acariciando de tobillos a caderas y bajamos por los lados.
- 4. Toque torsión:** frotar subiendo y bajar de una sola vez por los lados, en piernas.
- 5. Toque en gemelos:** flexionar la pierna y amasar, luego con el antebrazo masajear el gemelo.
- 6. Toque en rodillas:** círculos con los dedos pulgares, suavemente. Movilizar la rótula.
- 7. Toque en muslos:** fricción alterna en muslo y frotación alterna en cara interior del muslo.
- 8. Toque rastrillo:** en toda la extremidad inferior, sentido ascendente.
- 9. Toque estiramiento:** sujetar la extremidad inferior por el tobillo y estirar lenta y suavemente.

10.6 PECHO/ABDOMEN

- 1. Toque general:** desde el centro del pecho bajar hacia el abdomen volviendo a subir por costados.
- 2. Toque clavícula:** recorrerlas acariciando con índices y pulgar.

3. **Toque en pechos:** círculos hacia el interior en pechos con ambas manos.
4. **Toque en costillas:** desde el esternón a los costados siguiendo los surcos con nudillos y dedos, suavemente.
5. **Toque en vientre:** en la dirección de las agujas del reloj, alternando las manos en círculo.
6. **Toque amasamiento:** amasamiento palmodital en cintura ambos lados.
7. **Toque final:** levantar el cuerpo 2 cm. Del suelo, sosteniéndolo desde la espalda a la altura de la cintura.

10.7 BRAZO

1. **Toque básico en brazo, antebrazo, y mano:** igual que en piernas.
2. **Toque en mano:** amasar, movilizar y extender toda la mano.
3. **Toque brazaletes:** en antebrazo.
4. **Toque en codos:** dar círculos suaves con dedos.
5. **Toque en brazo:** amasar, pellizcar y presionar la zona musculosa del brazo hasta hombros.
6. **Toque rastrillo:** en toda la extremidad superior, sentido ascendente.
7. **Toque estiramiento:** sujetar la extremidad superior por la muñeca y estirar lenta y suavemente.

10.8 DECÚBITO PRONO

PIERNA

REPETIR LOS SIGUIENTES TOQUES.

1. **Toque básico en pierna**
2. **Toque torsión**
3. **Toque en rodillas:** pases suaves en hueco poplíteo.

4. Toque en muslos

5. Toque rastrillo

10.9 ESPALDA

1. Toque general: partiendo de las lumbares, subir con ambas manos en dirección a los hombros. Bajar por zona de axilas y costados.

2. Toque en lumbares: con ambas manos a cada lado de esta zona masajear con círculos amplios en dirección hacia los costados.

3. Toque en columna vertebral: subir sobre la columna con una mano, la otra empuja a ésta y bajar a los lados de la columna con dedos índice y corazón alternando las manos

4. Toque cruzado: en zig-zag desde hombros hasta la zona lumbar.

5. Toque frotación: frotación palmar desde zona lumbar hasta Trapecio, lineal y transversalmente.

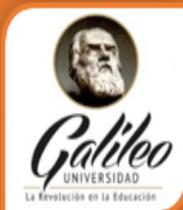
6. Toque omoplato: movilización de la zona, con deslizamientos, fricciones, presiones, etc.

7. Toque de rastrillo: en toda la zona.

8. Toque de estiramiento: con los antebrazos sobre la columna, uno sobre el sacro y la otra en la zona media de la espalda, estirar; y desde la zona media de la espalda hasta nuca, estirar; sobre ambos costados y en las dos diagonales hombros y glúteos.

9. Toque pluma: acariciar toda la zona masajead.

11. CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES



CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES

PROYECTO VIVO



SEGUNDO CICLO 2017

MESES DEL SEMESTRE		JUNIO				JULIO				AGOSTO				SEPTIEMBRE				OCTUBRE				NOVIEMBRE				DICIEMBRE			
		SE 1	SE 2	SE 3	SE 4	SE 1	SE 2	SE 3	SE 4	SE 1	SE 2	SE 3	SE 4	SE 1	SE 2	SE 3	SE 4	SE 1	SE 2	SE 3	SE 4	SE 1	SE 2	SE 3	SE 4	SE 1	SE 2	SE 3	SE 4
Clases Teóricas / Magistrales						X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X						
1	Elaboración y Aprobación de Tema de Proyecto							X	X	X	X	X																	
2	Elaboración y Estructuración de Proyecto									X	X	X	X																
3	Realización y Ampliación del Marco Teórico												X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
4	Preparación de Instrumento de Recolección de Datos													X	X	X	X												
5	Aplicación de Instrumentos																X	X	X	X	X	X	X	X	X				
6	Sistematización de la Información																	X	X	X	X	X	X	X	X	X	X		
7	Análisis e Interpretación de Datos																												
8	Redacción del Borrador																									X	X	X	
9	Revisión y Crítica																									X	X		
10	Presentación Pública / Examen Final																									X	X		

12. RECURSOS

12.1 Recursos Humanos:

- Esteticistas
- Investigador
- Asesor

12.2 Recursos Materiales:

- Lapicero
- Lápiz
- Papel bond
- Borrador
- Fotocopias

12.3 Recursos Financieros

	Unidad	Precio total
Lapicero	1	Q3.00
Lápiz	1	Q2.00
Borrador	1	Q3.50
Fotocopias	97	Q100
Papel bond	97	Q50
Gasolina	1 tanque	Q200
	Total:	Q358.50

13. RECOMENDACIONES

- 1) Que los profesionales dedicados a la práctica de Masoterapia utilicen un protocolo adecuado para el bienestar de los pacientes.
- 2) Que los esteticistas o masajistas cuenten con el equipo apropiado, a su vez con el lugar adecuado para proporcionar a los pacientes un espacio cómodo y adecuado, donde se les permita relajarse y con ello conseguir los beneficios del masaje terapéutico.
- 3) Que los esteticistas mantengan un adecuado cuidado de sus manos, al mantenerlas limpias y presentables, y de esta forma realizar el masaje de una manera adecuada.
- 4) Que los profesionales se instruyan ampliamente con respecto a diversas técnicas de masajes, con el fin de realizar de manera adecuada y de esta forma obtener los beneficios que de él se derivan.
- 5) El ritmo del masaje es muy importante, los movimientos originan ondas que se propagan en todo el cuerpo, una misma técnica de masaje podrá ser estimulante o relajante, todo dependerá del modo de aplicarla, un masaje fuerte y brusco es vigorizante; mientras que un masaje lento y regular puede relajar y calmar. Los movimientos deben ser suaves sobre las zonas óseas y más fuertes en la musculatura.
- 6) El esteticista debe calentar previamente al masaje, para conseguir la flexibilidad de la mano y de la muñeca mediante ejercicios, para evitar lesiones.
- 7) La posición que debe adoptar la persona a tratar debe ser muy cómoda para intentar la mayor relajación posible.
- 8) Depende del clima, el cuerpo del paciente no debe de estar descubierto por completo, ya que podría enfriarse, hay que tapar las áreas con una toalla grande e ir descubriendo el área que interesa tratar.

14. CONCLUSIONES

- 1) Al terminar este proyecto de investigación se puede concluir de acuerdo con los objetivos específicos establecidos, que la Masoterapia se define como el uso de varias técnicas de masajes con fines terapéuticos buscando el tratamiento de enfermedades, lesiones y el bienestar de los pacientes. Los mecanismos de explicación se definen en función de los efectos, considerados como los más importantes, el efecto mecánico, fisiológico, reflejo, interacción, cuerpo-mente y energético.
- 2) Se puede considerar la práctica de Masoterapia como una de las terapias manuales más utilizadas, no sólo en el campo estético, sino también en campo terapéutico, como complemento de muchas patologías, es importante poder practicar antes de dar un masaje para conocer la sensibilidad del cuerpo y poder así conocer sus beneficios y contraindicaciones.
- 3) Es de suma importancia que los profesionales dedicados a la práctica de Masoterapia puedan tener un protocolo adecuado de pasos a seguir para no causar efectos secundarios, o daños a los pacientes, que llene todas expectativas de los pacientes para que ellos puedan sentirse cómodos y agradables con dicha práctica de Masoterapia.
- 4) El masaje es un método natural no invasivo, por medio de su aplicación ha quedado comprobado que es de beneficio en la reducción de dolores y estrés en los pacientes que lo reciben por sus cualidades como auxiliar efectivo para la relajación, el estrés, en el mejoramiento de muchos de los sistemas corporales que favorecen la salud y tonifica los músculos, tan necesario es la actualidad debido a la exigencia de la época.

15. REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

- 1) BIRIUKOV A.A. Historia del masaje en *Masaje Deportivo*. Barcelona: Paidotribo, 1998.
- 2) MOURELLE MOSQUERA, LOURDES. “*Diagnóstico y protocolo*”. Ed. Videocinco. 1999.
- 3) DOMINGO SORIANO, M.C. “*Electroestética profesional aplicada*”. Ed. Sorisa. Diciembre 2000.
- 4) LOVING J.E. Philosophy and Massage en *Massage Therapy*. Stamford: 1998.
- 5) FISIOTERAPIA. s.f. *Todo sobre fisioterapia*.
- 6) Cuadernos “Vida Estética”. Noviembre del 2004
- 7) MASOTERAPIA “*Historia*”. Octubre de 2017
- 8) ABEL RENOVELL. FISIOTERAPIA, 16/01/2008 fisioterapia. *Historia del Masaje*.
- 9) VASQUEZ GALLEGO J. *Clasificación del masaje* en *El masaje terapéutico y deportivo*. Madrid: Mandala 1993.
- 10) ROSA VICTORIA NAVALES. *Salud terapia*. Masaje Relajante. Octubre 2016.
- 11) Espitia, P. (2008) Manual de masaje y aromaterapia. En el capítulo como realizar el masaje. Bogotá Colombia.
- 12) Cassar, M. (2002) Manual de Masaje Terapéutico. Capítulo El Masaje Terapéutico. Editorial Mcgraw Hill interamericana. España.
- 13) Gómez, S. (2008) Manual de masajes, en el artículo titulado Masaje terapéutico. Barcelona España.
- 14) Lacroix, N. (2010) Revista masaje rápido y fácil, artículo titulado Relaja tu cuerpo. Guatemala.

- 15) Moreno, (2008).Revista de terapias alternativas, en su artículo El masaje como terapia. Colombia
- 16) Dadun.unav.edu. (2017). *Citar un sitio web - Cite This for Me*. [online] Available at: <https://dadun.unav.edu/bitstream/10171/39653/1/Noelia%20Oneca.pdf> [Accessed 10 Dec. 2017].
- 17) Vitaedolor.com. (2017). *Masoterapia. Masajes corporales. Concepto, beneficios y tipos de masaje / Consultoris Vitae Salud. Tratamiento del Dolor*. [online] Available at: <http://vitaedolor.com/tratamiento-del-dolor/masoterapia/> [Accessed 5 Dec. 2017].
- 18) Musicoterapia. (2017). La Musicoterapia: Definiciones - Musicoterapia. [online] Available at: <http://www.lamusicoterapia.com/definiciones-demusicoterapia/> [Accessed 10 Dec. 2017].
- 19) Mejor con Salud. (2017). *Los beneficios de la aromaterapia - Mejor con Salud*. [online] Available at: <https://mejorconsalud.com/los-beneficios-de-la-aromaterapia/> [Accessed 10 Dec. 2017].
- 20) Colgatecentralamerica.com. (2017). *Descubre por qué amamos los aromas frutales y sus efectos / Tips para tu piel / Palmolive Naturals*.
- 21) Datelobueno.com. (2017). *Citar un sitio web - Cite This for Me*. [online] Available at: <http://datelobueno.com/wp-content/uploads/2014/05/Manual-de-Aromaterapia.pdf> [Accessed 10 Dec. 2017].
- 22) Biosalud.org. (2017). *Citar un sitio web - Cite This For Me*. [online] Available at: <http://biosalud.org/archivos/divisiones/4aromaterapia.pdf> [Accessed 11 Dec. 2017].
- 23) Valdez, m., Valdez, m. and perfil, V. (2017). *QUE ES EL MASAJE DE AROMATERAPIA*. [online] Recuperalasalud.blogspot.com. Available at: <http://recuperalasalud.blogspot.com/2012/06/que-es-el-masaje-de-aromaterapia.html> [Accessed 11 Dec. 2017].
- 24) SanartShen. (2017). *Masaje relajante con aromaterapia*. [online] Available at: <https://susanagarciadelpuerto.wordpress.com/masaje-relajante-con-aromaterapia/> [Accessed 11 Dec. 2017].
- 25) NostrumSport. (2017). *NostrumSport*. [online] Available at: https://nostrumsport.com/es/blog/47_tipos-de-cremas-y-aceites-para-masaje.html [Accessed 11 Dec. 2017].

- 26) Sld.cu. (2017). *Citar un sitio web - Cite This For Me*. [online] Available at: http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacionbio/manual_de_tecnicas_masoterapia.pdf [Accessed 11 Dec. 2017].
- 27) Anon, (2017). [online] Available at: http://file:///C:/Users/gabri/AppData/Local/Packages/Microsoft.MicrosoftEdge_8wekyb3d8bbwe/TempState/Downloads/libromasaje-140619165028-phppapp02.pdf [Accessed 12 Dec. 2017].
- 28) masajes, P. (2017). *Protocolos para masajes*. [online] Ownerspa.blogspot.com. Available at: <http://ownerspa.blogspot.com/2011/06/protocolos-para-masajes.html> [Accessed 12 Dec. 2017].
- 29) Salud Y Belleza. (2017). *Tratamientos Faciales*. [online] Available at: <http://www.saludybellezatody.com/tratamientos-faciales/> [Accessed 12 Dec. 2017].
- 30) Centro de Estética Facial y Corporal - Pasto, Nariño. (2017). *Protocolo de Masajes*. [online] Available at: <https://vitalcenter.jimdo.com/portafolio/protocolo-de-masajes/> [Accessed 12 Dec. 2017].
- 31) Feandalucia.ccoo.es. (2017). *Citar un sitio web - Cite This For Me*. [online] Available at: <https://www.feandalucia.ccoo.es/docu/p5sd6677.pdf> [Accessed 12 Dec. 2017].

16. GLOSARIO

- 1) **Mass:** tocar, suavidad, frotar suavemente.
- 2) **Mashech:** amasar, frotar o friccionar
- 3) **Baños termales:** Se llaman Pozos termales a las aguas minerales que salen del suelo con más de 5 °C que la temperatura superficial. Estas aguas proceden de capas subterráneas de la Tierra que se encuentran a mayor temperatura, las cuales son ricas en diferentes componentes minerales y permiten su utilización en la terapéutica como baños, inhalaciones, irrigaciones, y calefacción. Por lo general se encuentran a lo largo de líneas de fallas ya que a lo largo del plano de falla pueden introducirse las aguas subterráneas que se calientan al llegar a cierta profundidad y suben después en forma de vapor o de agua caliente.
- 4) **Mesodermo:** Capa de células intermedia del embrión que dará origen a: 1) el sistema cardiovascular: corazón, arterias y venas; 2) la sangre; 3) el sistema musculoesquelético: músculos, cartílagos, huesos y articulaciones; 4) el sistema urinario: los riñones y las vías excretoras; 5) el sistema reproductor; 6) la parte interna de la piel: la dermis.
- 5) **Fibroblastos:** es un tipo de célula residente del tejido conectivo propiamente dicho, ya que nace y muere ahí. Sintetiza fibras y mantiene la matriz extracelular del tejido de muchos animales. Estas células proporcionan una estructura en forma de entramado (estroma) a muy diversos tejidos y juegan un papel crucial en la curación de heridas, siendo las células más comunes del tejido conectivo.
- 6) **Pilosebáceo:** es la asociación del pelo (folículo piloso) y de la glándula sebácea que es responsable de la producción de sebo. La glándula sebácea está pegada a un pelo que está más o menos atrofiado según la parte del cuerpo en la que esté situado. En el cuero cabelludo no se habla de vello sino de cabello. El folículo piloso del cabello está enterrado 4 mm por debajo del cuero cabelludo.
- 7) **Histiocitos:** Es un tipo de célula inmunitaria. Destruye sustancias extrañas para proteger al cuerpo de una infección.
- 8) **Mastocitos:** Los mastocitos o células cebadas son células del tejido conjuntivo, originadas por células hematopoyéticas. Pertenecen a los mieloidocitos o células

mieloides. Se originan en las células madre de la médula ósea, actuando en la mediación de procesos inflamatorios y alérgicos. Se encuentran en la mayoría de los tejidos del cuerpo y sintetizan y almacenan histamina (sustancia involucrada en los procesos de reacciones alérgicas) y heparina (sustancia anticoagulante), entre otros elementos.

- 9) Troficidad:** Conjunto de las condiciones a las cuales obedecen la nutrición y el desarrollo de un órgano, de un tejido o de una parte del organismo.
- 10) Presión hidrostática:** Se describe como presión al acto y resultado de comprimir, estrujar o apretar, a la coacción que se puede ejercer sobre un sujeto o conjunto; o la magnitud física que permite expresar el poder o fuerza que se ejerce sobre un elemento o cuerpo en una cierta unidad de superficie.
- 11) Terapia neural:** es una forma de medicina alternativa en la cual un anestésico local es inyectado en zonas del cuerpo específicas.
- 12) Hiperergia:** Forma de alergia exagerada en la que se produce una reacción de hipersensibilidad.
- 13) Alteraciones vasomotoras:** es una forma de medicina alternativa en la cual un anestésico local es inyectado en zonas del cuerpo específicas.
- 14) Sistema vegetativo:** también recibe el nombre de sistema nervioso autónomo debido a que sus efectos son en gran medida ajenos al control voluntario directo. Este regula funciones como la respiración, la digestión, el metabolismo, la secreción o el equilibrio hídrico, además de órganos y sistemas orgánicos como el control nervioso (neuronal) de los órganos sexuales y de la musculatura interna del ojo. El sistema nervioso vegetativo no puede controlarse de manera consciente, aunque sí es posible influir parcialmente sobre él.
- 15) Catabólicas:** es la parte del proceso metabólico que consiste en la transformación de biomoléculas complejas en moléculas sencillas y en el almacenamiento adecuado de la energía química desprendida en forma de enlaces de alta energía en moléculas de adenosín trifosfato.
- 16) Vasodilatación:** es el incremento del diámetro interno de los vasos sanguíneos (arterias y venas) lo que permite que aumente el flujo de sangre a su través. Las

sustancias que provocan vasodilatación se llaman vasodilatadores. El fenómeno contrario a la vasodilatación es la vasoconstricción .

17) Liberación de histamina: es una amina idazólica involucrada en las respuestas locales del sistema inmunitario. También regula funciones normales en el estómago y actúa como neurotransmisor en el sistema nervioso central.

18) Endorfinas: son péptidos opioides endógenos que funcionan como neurotransmisores. Son producidas por la glándula pituitaria y el hipotálamo en vertebrados durante la excitación, el dolor, el consumo de alimentos picantes o de chocolate, el enamoramiento y el orgasmo, y son similares a los opiáceos en su efecto analgésico y de sensación de bienestar, como por ejemplo escuchar música.

19) Posición contraída: movilización del sistema nervioso.

20) Sistema nervioso periférico: es el aparato del sistema nervioso formado por nervios y neuronas que residen o se extienden fuera del sistema nervioso central(SNC), hacia los miembros y órganos. La función principal es conectar el SNC a los miembros y órganos. La diferencia entre este y el SNC está en que el sistema nervioso periférico no está protegido por huesos o por la barrera hematoencefálica, lo que permite la exposición a toxinas y daños mecánicos

21) Fascias musculares: es una estructura de tejido conectivo muy resistente que se extiende por todo el cuerpo como una red tridimensional.

17. ANEXOS

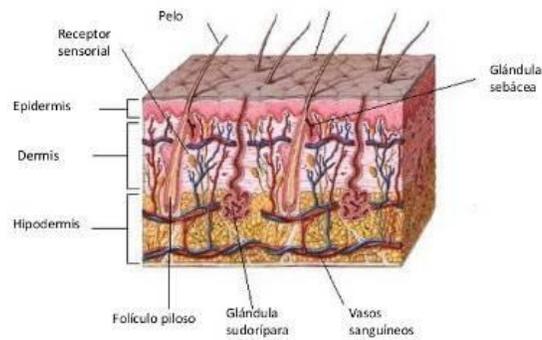


Imagen I “Estructura de la piel”

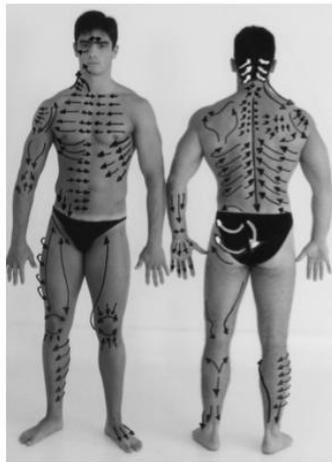


Imagen II “Dirección que deben seguir las manos del Esteticista”



Imagen III beneficios de los masajes

Autor: Rosa V. Navales