



# Mi Universidad

*Nombre del Alumno: Erwin Avelino Bastard Alvarado.*

*Nombre del tema: Cuadro sinóptico de tipos de masajes en medicina alternativa.*

*Parcial: II parcial.*

*Nombre de la Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.*

*Nombre del profesor: Cecilia De La Cruz Sánchez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: VIII.*

*Pichucalco, Chiapas a 18 de Febrero del 2023.*

## TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA ALTERNATIVA

### SHIATSU



Es una terapia manual, o un masaje terapéutico, de origen japonés que busca armonizar cuerpo, mente y emociones mediante el contacto, con el objetivo de mejorar la salud y la vitalidad de la persona que lo recibe. Etimológicamente, “shiatsu” (指圧) significa “presión con dedo”.

### FUNCIÓN



Imagina el cuerpo humano como una tupida red de canales o meridianos por los que fluye la energía vital de las personas. El equilibrio de este flujo energético por los 20 canales o meridianos es el que mantiene la vitalidad, y su bloqueo el que causa problemas de salud, tanto a nivel físico como psíquico y emocional. Los puntos de acupresión se sitúan de forma estratégica en esas áreas del cuerpo donde el chi se atasca o bloquea. Mediante el masaje shiatsu y otras técnicas de acupresión se manipulan los puntos (o acupuntos) de forma natural para eliminar esos bloqueos que causan desórdenes orgánicos y/o psíquicos.

### PUNTOS QUE ESTIMULA EL SHIATSU



- **Puntos locales:** Se refiere a las áreas en las que se experimentan molestias o dolor.
- **Puntos de activación:** Son aquellos que están conectados a los puntos locales.

### UTILIDAD



- Mejorar los patrones de sueño.
- Relajar la rigidez muscular y articular.
- Aliviar la tensión emocional y la ansiedad.
- Calmar el dolor de pequeñas lesiones relacionadas con el deporte.
- Mejorar las digestiones pesadas.
- Reducir los síntomas de la migraña y las jaquecas, en general.
- Aliviar dolores crónicos intensos, cuando no hay contraindicación médica.

## TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA ALTERNATIVA

### APLICACIÓN



- El masaje se aplica sobre la ropa y, por tanto, sin aceites sobre la piel.
- El terapeuta aplica presiones de forma perpendicular a la superficie de la piel.
- Para las presiones se usan sólo los pulgares y las palmas de las manos.
- No ejerce la fuerza con cada dedo, sino que proyecta el peso muerto de su cuerpo sobre el punto de contacto.
- No hay movimientos rotatorios que acompañen a la presión.
- El contacto sigue el trayecto de cada meridiano.
- Las dos manos permanecen en contacto con el cuerpo: una hace presión, y la otra identifica el efecto generado sobre cada punto concreto.

### CONTRAINDICACIONES



- Puede aumentar el flujo sanguíneo, por lo que este tipo de terapia no se recomienda para personas con problemas de hemorragias, enfermedad coronaria o cáncer.
- El masaje terapéutico debe practicarse siempre con cuidado en las personas con osteoporosis, heridas recientes o tejido cicatricial, fracturas óseas o inflamación.
- De acuerdo con algunos expertos en shiatsu, no es recomendable aplicar presión sobre las zonas de la cabeza en personas con epilepsia o presión sanguínea elevada.

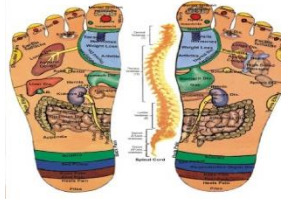
### REFLEXOTERAPIA



Es una de las terapias alternativas más estudiadas en el ámbito clínico. La reflexoterapia o reflexología de pies y manos consiste en la aplicación de presión, estiramientos y manipulación en estas extremidades para lograr un efecto concreto en la zona correspondiente del cuerpo, y restablecer así su equilibrio.

# TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA ALTERNATIVA

## FUNCIÓN



- Es una terapia que consiste en la presión en distintos puntos del pie.
- La presión en los pies se refleja en los órganos, músculos que necesiten ser tratados.
- Es claramente efectiva para tratar problemas del sistema urinario o como anestésico.

## TIPOS DE TERAPIAS



**-Holismo (de holística):** En este caso, la creencia que todos y cada uno de los componentes de nuestro organismo afecta al conjunto y que por lo tanto las patologías, aun cuando locales, deben ser tratadas de forma global.

**- Fibromialgia:** Enfermedad aún poco entendida del sistema muscoesquelético y neuropsiquiátrico, pudiendo incluso afectar al sistema nervioso central, que se caracteriza por el dolor persistente, la fatiga extrema, rigidez y varios síntomas psicológicos.

**- Anamnesis:** En medicina, es la información proporcionada por el paciente, y por tanto subjetiva, que incluye antecedentes familiares y personales, signos y síntomas de su enfermedad, experiencias relacionadas.

## BENEFICIOS



- Promueve la relajación.
- Reduce el dolor en general.
- Mejora los casos de amenorrea (ausencia de menstruación) y los síntomas del síndrome premenstrual.
- Mejora la circulación de la sangre, y reduce los niveles de colesterol y triglicéridos en sangre.
- Complementa el tratamiento contra el cáncer en la disminución de los efectos secundarios de la medicación.
- Contribuye a una mente positiva y mejora la respuesta emocional.
- Facilita el parto y la recuperación tras el mismo.
- Reduce el dolor de muelas en particular.
- Mejora la función renal y ayuda a expulsar arenilla y piedras del riñón.

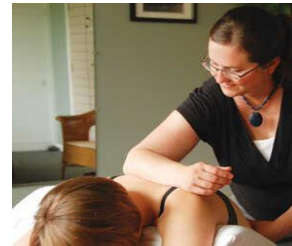
# TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA ALTERNATIVA

## CONTRAINDICACIONES



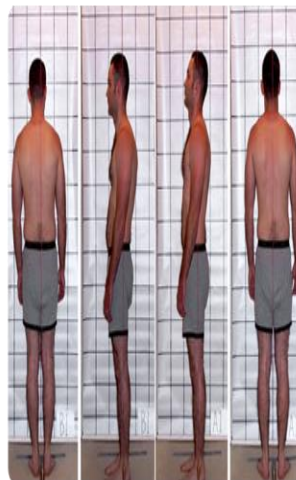
- En problemas psiquiátricos graves que estén sin tratar medicamente, como por ejemplo, depresión severa, trastorno bipolar, brotes de esquizofrenia, o problemas similares graves.
- En problemas circulatorios, del corazón o del cerebro, por ejemplo en infarto, ictus, tromboflebitis, gangrena.
- La reflexología también está contraindicada puntualmente en caso de experimentar una enfermedad infecciosa aguda durante el tiempo que cursa con fiebre alta (38 grados o más).
- En mujeres embarazadas que estén teniendo un embarazo de riesgo y le hayan recomendado reposo, ya que lo mejor es dejar reposar las funciones orgánicas y no querer acelerarlas con un tratamiento natural.

## TERAPIA HELLERWORK



Es un procedimiento terapéutico creado por Joseph Heller, un ex ingeniero aeroespacial de la NASA. Al igual que el Rolfing, la terapia Hellerwork utiliza el masaje profundo del tejido muscular para ayudar a reducir el estrés y facilitar la movilidad.

## FUNCIÓN



- Los terapeutas en Hellerwork buscan realinear el cuerpo mediante el uso de presión intensa y masaje para estimar y recuperar la forma original de la fascia.
- La terapia Hellerwork se basa en la premisa de que el estrés físico y emocional puede hacer que el cuerpo pierda su alineación vertical y causar que el tejido conectivo conocido como fascia se vuelva rígido e inflexible.
- El terapeuta ayuda al paciente a través del dialogo verbal, a explorar actitudes, sentimiento y traumas del pasado que pueden estar contribuyendo a su estado físico y emocional actual.

# TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA ALTERNATIVA

## SESIONES DEL TRATAMIENTO



- **Las 3 primeras sesiones:** Se denomina como sección de tipo superficial que por lo general se centra en las capas superficiales de la fascia. Estas capas están asociadas con los músculos que se encuentran cerca de la superficie del cuerpo.

- **En las siguientes 4 sesiones:** El terapeuta implica la fascia y los músculos más profundos y se denominan como sesiones de "núcleo".

- **Las 4 últimas sesiones:** Se denominan sesiones de "integración", cuyo objetivo es sintetizar el trabajo de las sesiones anteriores.

## MÉTODO UTILIZADO

- **Carrocería o masaje:** Los tejidos profundos se masajean para proporcionar relajación de los tejidos y músculos y promover el fortalecimiento. El terapeuta trabaja en las áreas de su cuerpo para liberar tensión, rigidez y rigidez en el cuerpo.

- **Educación o entrenamiento del movimiento:** Esta parte está destinada a informarle sobre sus patrones existentes de movimientos corporales mientras está sentado, de pie, caminar, otras actividades cotidianas y deportes o actividades relacionadas con el trabajo. Le permite realizar y evaluar nuevas formas de recuperar el equilibrio y la alineación, realizar esos movimientos con más facilidad y menos molestias.

- **Diálogo o comunicación:** Esta parte lo ayuda a tomar conciencia de sus patrones emocionales o actitudes e identificar si estos son factores desencadenantes de su dolor o incomodidad.

## BENEFICIOS



Puede aliviar afecciones respiratorias y problemas relacionados con la tensión muscular y el estrés, así como lesiones deportivas, el síndrome del túnel carpiano, y el dolor de espalda y cuello.

## PRECAUCIONES



La terapia Hellerwork debe ser evitada por aquellas personas que tienen artritis reumatoide u otras afecciones inflamatorias graves y puede ser modificada para tratar a mujeres embarazadas.

# TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA ALTERNATIVA (NO MANUALES)

## HIDROTERAPIA



Es un tratamiento que utiliza el agua para tratar determinadas patologías, y está indicada ya sea como preparación física para una intervención quirúrgica o como rehabilitación postoperatoria.

## PATOLOGÍAS QUE TRATA



- Esguinces.
- Luxaciones.
- Fracturas.
- Dolor de espalda.
- Hernia.
- Ciática.
- Dolores cervicales o artrósicos.
- Lumbalgia
- Osteoporosis avanzada.

## CONTRAINDICACIONES



- Diabetes, sobre todo si está en fase avanzada.
- Cardiopatía isquémica.
- Fiebre.
- Incontinencia.
- Infecciones y micosis cutáneas.
- Osteoporosis no avanzada.

## ¿EN QUÉ CONSISTE?



Generalmente, en un ciclo de hidroterapia se realizan dos o tres sesiones por semana, y la duración del ciclo puede variar según la condición del paciente. Los efectos curativos de la hidroterapia no son atribuibles al agua en sí, sino al efecto en el cuerpo de los estímulos térmicos (frío y calor), químicos (por el uso preparaciones que se añaden al agua) y mecánicos (menos o más presión en las extremidades).

# TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA ALTERNATIVA (NO MANUALES)

## PREPARACIÓN PARA LA HIDROTERAPIA



Para poder someterse a sesiones de hidroterapia, antes hay que consultarlo con el médico de cabecera o con un experto en ortopedia o fisioterapia que, tras una evaluación del estado físico del paciente y de los objetivos que se ha prefijado, le aconsejará un programa de rehabilitación determinado.

## ELECTROTERAPIA



Es un tratamiento fisioterapéutico que utiliza la corriente eléctrica para estimular zonas del organismo afectadas por el dolor nervioso, inflamaciones, músculos atrofiados y lesiones osteomusculares.

## TRATAMIENTO



**1.- Estimulación nerviosa eléctrica transcutánea (TENS):** Consiste en la aplicación de corriente eléctrica para controlar el dolor crónico o agudo.

**2.- Electroterapia interferencial (IFT):** Esta técnica consiste en la estimulación eléctrica de baja frecuencia para el alivio del dolor, estimulación muscular, aumento del flujo sanguíneo y reducción de edemas en los tejidos.

**3.- Estimulación muscular eléctrica (EMS):** En la aplicación de esta terapia se utiliza un equipo con electrodos que son adheridos a la piel, para generar impulsos que estimulen a las neuronas motoras y causen contracción muscular.

## BENEFICIOS



**1.- Control sobre el manejo del dolor:** Esta terapia representa una excelente alternativa para quienes padecen dolor crónico y se mantienen bajo la toma de medicamentos calmantes.

**2.- Prevención de la atrofia muscular:** Cuando un músculo es inmovilizado a consecuencia de alguna enfermedad o lesión, esta situación puede desencadenar en una atrofia muscular.



## TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA ALTERNATIVA (NO MANUALES)

### APLICACIÓN



**3.- Efecto sanador a través de la circulación sanguínea:** el aumento en la circulación del flujo sanguíneo crea un efecto regenerador y sanador en el organismo. La sangre oxigenada transporta mayores nutrientes a las células beneficiando la regeneración de los tejidos dañados.



- Artritis reumatoide.
- Atrofia muscular por inmovilización.
- Codo de tenista.
- Dolor agudo o crónico en articulaciones.
- Dolor en hombro, muñeca o cadera.
- Edemas.
- Enfermedad degenerativa de las articulaciones.
- Férula de espinilla.
- Incontinencia urinaria.
- Mala circulación de retorno.
- Necesidad de potenciación muscular.

### CONTRAINDICACIONES



- Durante el embarazo.
- Durante procesos agudos de fiebre.
- En el período menstrual.
- En tromboflebitis aguda.
- Pacientes con endoprótesis.
- Pacientes con enfermedades mentales.
- Pacientes con enfermedades terminales.
- Pacientes con implantes metálicos o de osteosíntesis.

### CRIOTERAPIA



Es un tratamiento indicado para eliminar determinadas lesiones cutáneas superficiales. Es un método que sirve para congelar el tejido con el objetivo de destruirlo.

## TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA ALTERNATIVA (NO MANUALES)

### BENEFICIOS



- **Queratomas actínicos:** Son unas lesiones con costra que no curan con normalidad. Se producen sobre todo por la exposición solar y deben controlarse y tratarse porque pueden ser preámbulo de un carcinoma.
- **Papilomas víricos:** Verrugas producidas por infecciones víricas, como el Virus del Papiloma Humano (VPH).
- **Verrugas:** Las verrugas vulgares son las más comunes, y aparecen con más frecuencia en la infancia. Suelen aparecer en manos y extremidades aunque pueden darse en cualquier parte del cuerpo.
- **Manchas solares:** También las manchas solares superficiales y pequeñas pueden tratarse con crioterapia. Tras la sesión se formará una costra que cae en 24 horas y otra que caerá a las pocas semanas.

### ¿EN QUÉ CONSISTE?



Esta técnica está basada en la aplicación de frío extremo, normalmente nitrógeno líquido (-196°C) mediante un sistema de spray pulverizado. Ese nitrógeno, administrado sobre la lesión concreta, provoca la congelación y destrucción de las células afectadas sin perjudicar el tejido sano que rodea a la lesión. El proceso suele durar entre uno y dos minutos. Unas horas después de congelar la lesión suele formarse una ampolla, que se aplanan en 2 o 3 días y la piel muerta cae en 2 a 4 semanas.

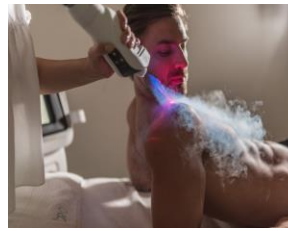
### PREPARACIÓN



Por lo general no es necesaria ningún tipo de preparación previa para la crioterapia. Como excepción, en el tratamiento de los papilomas víricos que se forman en el interior del cuello uterino por el VPH, sí que puede necesitar cierta preparación que indicará el especialista, como evitar comer y beber un par de horas antes del procedimiento.

## TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA ALTERNATIVA (NO MANUALES)

### CUIDADOS



Algunas lesiones cutáneas, sobre todo las verrugas, pueden necesitar ser tratadas más de una vez. Tras la sesión de crioterapia suele aparecer rojez, inflamación y alguna ampolla en el área tratada que se cura en pocos días. El paciente puede volver a casa a la media hora del tratamiento.

### ALTERNATIVA



La principal alternativa a la crioterapia es la electrocoagulación, que en vez de congelar al lesión, la coagula y corta utilizando calor, mediante una corriente eléctrica de alta intensidad. En las verrugas de las palmas de manos y pies no se recomienda la electrocoagulación, ya que la cicatrización puede complicarse y ser dolorosa.

### TERMOTERAPIA



Consiste en el tratamiento de una lesión mediante el uso de calor. Esta terapia se utiliza para tratar lesiones, especialmente en lesiones inflamatorias de la piel. La temperatura aplicada debe ser superior a la del propio cuerpo, y con ella se logra aplicar un efecto terapéutico y relajante.

### EFFECTOS



- **Efecto vasodilatador:** En este caso se aumenta el flujo de la sangre a la zona, con efecto analgésico.
- **Disminución de la presión arterial:** El calor afecta al corazón, que reduce la presión sanguínea.
- **Sedante:** El calor de larga duración tiene un efecto sedante, que favorece la relajación muscular, aliviando la fatiga.

### ¿POR QUÉ SE REALIZA?

La termoterapia es el tratamiento de una lesión mediante calor. Se trata de una herramienta terapéutica que produce un efecto relajante y alivia el dolor de una zona en concreto. Esta técnica se utiliza para tratar problemas musculares en el momento en el que el paciente ya ha superado la fase aguda de la lesión, es decir, en torno a 48 horas después de la lesión.

# TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA ALTERNATIVA (NO MANUALES)

## MECANISMOS DE INTERCAMBIO DE CALOR



- **Conducción:** Mecanismo de intercambio de energía que finaliza en dos superficies de contacto. En sólidos se logra mejor conducción.
- **Convección:** Transferencia de calor entre gas y/o líquido.
- **Radiación:** Se transporta el calor a través del vacío. Se refleja en superficies blancas y se absorbe en las negras.

## AGENTES TÉRMICOS



- **Medios conductivos sólidos:** Arena caliente, Envolturas calientes, termóforos, bolsas químicas, almohadillas eléctricas, etc.
- **Medios conductivos semisólidos y líquidos:** Compresas húmedas, parafina y parafango, fangoterapia, hidroterapia caliente, etc.
- **Medios convectivos:** Aire seco y aire húmedo.
- **Radiación:** Radiación a través de infrarrojos

## ALTERNATIVAS



Existen diversos tratamientos que pueden ser una alternativa para el tratamiento con calor o termoterapia. Uno de ellos sería la crioterapia o el criomasaaje, tratamiento opuesto a la termoterapia, ya que en este caso se aplica frío intenso a través de hielo u otros agentes con la capacidad para conservar y mantener una temperatura fría.

## REFERENCIAS

- <https://kamiraku.es/masaje-shiatsu-como-funciona-la-acupuntura-sin-agujas-japonesa/>
- <https://www.amalur-zen.com/terapias/shiatsu/>
- <https://www.remediospopulares.com/shiatsu.html>
- <https://www.masajethaimadrid.com/blog-de-masaje-tailandes/que-es-la-reflexoterapia/>
- <https://www.salud.mapfre.es/cuerpo-y-mente/terapias-corporales/reflexologia-podal/>
- <https://www.hola.com/estar-bien/20191203155528/reflexologia-podal-estres/>
- <https://cuerpoysalud.org/terapias/manipulacion-corporal/terapia-hellerwork/>
- <https://dolor-drdelgadocidranes.com/hellerwork-para-el-dolor/>
- <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/hidroterapia>
- <https://fisiocasa.es/la-electroterapia-en-fisioterapia-y-sus-aplicaciones/>
- <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/crioterapia>
- <https://www.topdoctors.es/diccionario-medico/termoterapia>