

## **CUADRO SINOPTICO**

*Nombre del alumno: Ana cristel camas Álvarez*

*Materia: Enfermería y practicas alternativas de salud.*

*Temas:* TIPOS DE MASAJES DE MEDICINA ALTERNATIVA

*Catedrático: Lic. Cecilia de la Cruz Sánchez.*

*Nombre de la Licenciatura: Enfermería.*

*Cuatrimestre: 8°*

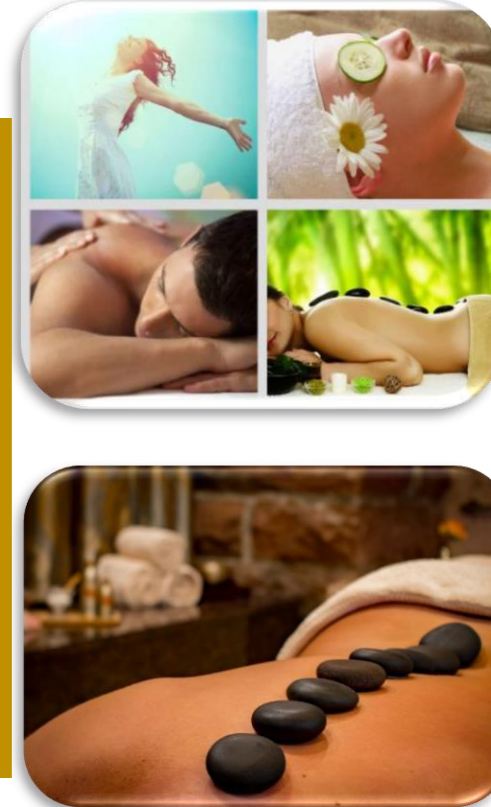


# ¿Qué es un masaje?

Los masajes constituyen una forma de medicina complementaria que utiliza las terminaciones nerviosas del cuerpo y determinados puntos de presión para inducir la relajación. Hay muchos tipos de masajes, por ejemplo: el Shiatsu, el método Hellerwork y la Reflexología, sin embargo, la variante más generalizada utiliza los cinco movimientos básicos del masaje sueco: effleurage (movimientos deslizantes lentos y rítmicos en la dirección del flujo sanguíneo hacia el corazón), petrissage (masaje, presión y rotación sobre los grupos musculares), fricción (presión continua o movimientos circulares fuertes, a menudo alrededor de las articulaciones), percusión (golpes con las manos sobre el cuerpo) y vibración (movimiento rápido, sacudiendo el músculo hacia atrás y adelante).

Aunque se necesita más investigación para confirmar los beneficios de los masajes, algunos estudios han demostrado que los masajes también pueden servir en casos de:

- ✓ Ansiedad
- ✓ Trastornos digestivos
- ✓ Fibromialgia
- ✓ Dolores de cabeza
- ✓ Insomnio relacionado con el estrés
- ✓ Lumbalgia
- ✓ Síndrome de dolor miofascial
- ✓ Neuralgia
- ✓ Distensiones o lesiones de los tejidos blandos
- ✓ Lesiones deportivas
- ✓ Dolor en la articulación temporomandibular
- ✓ Dolor de cuello y espalda alta



## BENEFICIOS QUE SE INCLUYEN.

- ✓ Reducción del estrés y aumento de la relajación
- ✓ Reducción del dolor y de la inflamación y tensión de los músculos
- ✓ Mejora de la circulación, de la energía y del estado de alerta
- ✓ Disminución de la frecuencia cardíaca y la presión arterial
- ✓ Mejora de la función inmunológica

## RIESGOS QUE INCLUYEN.

- ✓ Trastornos de sangrado o si tomas medicamentos anticoagulantes
- ✓ Quemaduras o heridas en recuperación
- ✓ Trombosis venosa profunda
- ✓ Infecciones
- ✓ Huesos rotos (fracturas)
- ✓ Osteoporosis grave
- ✓ Un recuento plaquetario muy bajo (trombocitopenia grave)

## VENTAJAS.

- ✓ Son menos agresivas para el cuerpo.
- ✓ Promueven el bienestar general.
- ✓ No tienen efectos a largo plazo.
- ✓ Son más económicos.
- ✓ Son holísticos, no específicos.
- ✓ No son agresivos con el cuerpo.
- ✓ Son preventivos.

Algunos tipos de masajes pueden dejarte dolorido al día siguiente. Pero los masajes, normalmente, no deberían ser dolorosos ni incómodos. Si en algún momento el masaje no se siente bien o te causa dolor, hazle saber al masajista de inmediato. Muchos problemas graves se originan por la presión excesiva durante los masajes.

## VENTAJAS.

- ✓ No las someten a los mismos controles de calidad.
- ✓ Al haber una menor supervisión.
- ✓ Son más lentos.
- ✓ Las dosis están poco controladas.
- ✓ Son holísticos, no específicos.
- ✓ Muchos tratamientos naturales no están cubiertos por el seguro,



# TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA

## MASAJES MANUALES

Engloban al conjunto de acciones mecánicas (de mayor o menor intensidad), rítmicas y profundas que se aplican con las manos para influir sobre el organismo con el fin de lograr un equilibrio físico y mental.



## MASAJE SUECO

Es un tipo de masaje vigoroso y muy técnico que abarca grandes zonas. El masaje sueco actúa especialmente a nivel muscular, aunque indirectamente también afecta a otras estructuras (piel, tejido adiposo, articulaciones, sistema nervioso, psique).

- ✓ Limpia la piel y elimina células descamativas.
- ✓ Vacía los conductos secretores, que quedan liberados de cualquier obstrucción.
- ✓ Provoca vasodilatación capilar.
- ✓ Destruye las células adiposas y ayuda a disolver los acúmulos de grasa.
- ✓ Se produce un aumento circulatorio y metabólico.
- ✓ Se aceleran las reacciones químicas.
- ✓ Aumenta la tonicidad y contractibilidad de los músculos.



## QUIROMASAJE

El objetivo que persigue el masaje sueco, es capaz de llegar a las estructuras más profundas para estimular los receptores cutáneos de la presión y los huesos neuromusculares sin dolor, integra técnicas de varios tipos de masajes manuales junto a una serie de novedosas manipulaciones, sirve para relajar, estimular o descontracturar los tejidos blandos

### TIPOS.

- ✓ Torsiones: Se trata de un tipo de maniobra totalmente descontracturante.
- ✓ Vibración: Este tipo de quiromasaje se sirve de la presión estática.
- ✓ Las sacudidas: se derivan de las vibraciones.
- ✓ Roce: Esta es una de las principales técnicas de masaje. Se aplica rozando o la mano sobre la piel del paciente.
- ✓ Fricción: Con esta técnica de quiromasaje se movilizan los planos superficiales de piel sobre planos más profundos.



## DRENAJE LINFÁTICO MANUAL

Es un tipo de masaje, suave y ligero, que se aplica sobre el sistema circulatorio y cuyo objetivo es movilizar los líquidos del organismo para favorecer la eliminación de las sustancias de deshecho que se acumulan en el líquido que ocupa el espacio entre las células, busca drenar la linfa para eliminar toxinas, mejorar el sistema inmune y aumentar el metabolismo.

- ✓ Tiene efecto antiedemizante.
- ✓ Tiene efecto sedante sobre el sistema nervioso.
- ✓ Tiene efectos relajantes sobre las fibras musculares.
- ✓ Favorece la respuesta inmunitaria



## SHIATSU

es una terapia de origen japonés que comparte la filosofía de la medicina tradicional china. Su objetivo es corregir irregularidades, equilibrar la energía, mantener y mejorar la salud, aliviar diversos trastornos, es una práctica de masajes japonesa en la que se usa la digitopuntura, la digitopuntura se basa en los principios chinos de la acupuntura.

el terapeuta utiliza una presión rítmica variada en ciertos puntos más concretos del cuerpo. Estos puntos se denominan puntos de acupresión y se cree que son importantes para el flujo de energía vital del cuerpo, llamado chi. Los defensores dicen que el masaje shiatsu puede ayudar a aliviar los bloqueos en estos puntos de acupresión.



# TIPOS DE MASAJES EN MEDICINA

## MASAJES REFLEJOS

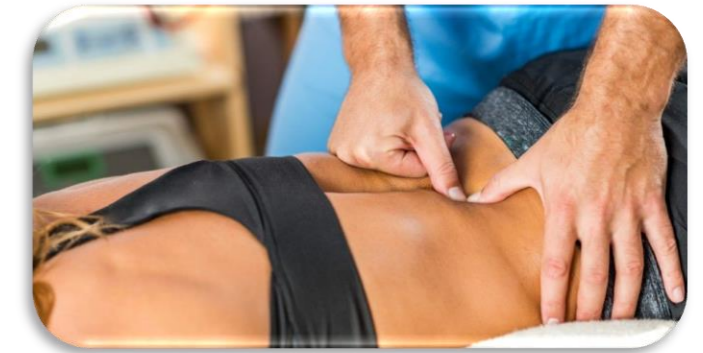
se aplica un estímulo sobre determinadas áreas alejadas de los órganos y realizan una acción a distancia por vía nerviosa. La reflexología podal es uno de estos tipos de masaje.

- ✓ Reducción del estrés y aumento de la relajación.
- ✓ Reducción del dolor y de la inflamación y tensión de los músculos.
- ✓ Mejora de la circulación, de la energía y del estado de alerta.
- ✓ Disminución de la frecuencia cardíaca y la presión arterial.
- ✓ Mejora de la función inmunológica.



## MASAJE DEPORTIVO

se aplican a la práctica deportiva en todas las etapas del entrenamiento y en el abordaje de ciertas patologías o alteraciones musculares. Este tipo de masaje es muy importante en todas las etapas del entrenamiento, especialmente antes de las competiciones, porque ayuda a preparar los músculos para prevenir posibles lesiones.

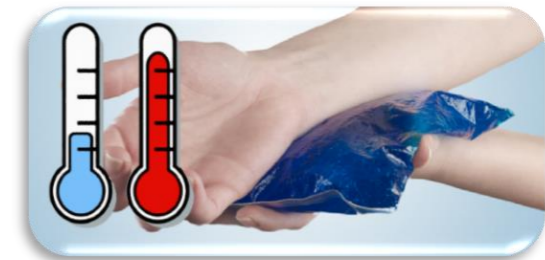


## MASAJES NO MANUALES

Se basan en la utilización de equipos técnicos para realizar masajes que ayuden o que incluso sustituyan las manos del profesional.



## CRIOTERAPIA Y TERMOTERAPIA



## HIDROTERAPIA

Se utiliza el agua para provocar un masaje mecánico sobre el cuerpo de distintas formas, trabajando con diferente presión e intensidad, algunos de los equipos técnicos que se usan en hidroterapia están las bañeras, las duchas, los chorros y los baños especialmente preparadas para este fin.



## GEOTERAPIA



## ELECTROTERAPIA

se basa en la utilización de la electricidad para producir una serie de efectos. La electroterapia usa técnicas como la mecanoterapia y las corrientes variables.



# ***BIBLIOGRAFIAS***

---

- ✓ <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/massage/art-20045743>
- ✓ <https://www.hacerfamilia.com/salud/terapias-naturales-aromaterapia-masajes-quiromasaje-homeopatia-20170615144607.html#:~:text=Para%20la%20gran%20mayor%C3%ADa%2C%20la,resultados%20tiene%20en%20numerosos%20tratamientos.>
- ✓ <https://www.campustraining.es/noticias/tecnicas-de-quiromasaje/>
- ✓ <https://www.cimformacion.com/blog/salud-y-bienestar/masajes-clasificacion-y-tipologia-en-funcion-de-sus-objetivos/#:~:text=En%20la%20actualidad%2C%20existen%20muchas,en%20funci%C3%B3n%20de%20sus%20objetivos.>