



Mi Universidad

Super Nota

Nombre del Alumno: Denisse Velázquez Morales

Nombre del tema: Unidad II

Nombre de la Materia: Enfermería y Practicas Alternativas de la Salud

Nombre del profesor: Lic. Alfonso Velázquez Ramírez

Nombre de la Licenciatura: Lic. Enfermería

Cuatrimestre: 8C

Masaje Tradicional Mexicano

Hablar de masaje mexicano

Conjunto de técnicas manuales y con complementos, empleados por la medicina tradicional para tratar enfermedades y lesiones físicas, emocionales y espirituales.



Es probable que el masaje fuera el primer método terapéutico empleado por el hombre, o dicho de otra manera, “la sobada” sería la primera expresión de la medicina, fue y ha sido desde siempre un recurso natural “de primera mano” para tratar el dolor.

Por lo tanto, la masoterapia mexicana incluye por sí misma una miscelánea terapéutica muy variada de técnicas, que agrupan un sinfín de posibilidades si tan sólo hablamos de acuerdo con la etnia:

- Masaje otomí (ñatoo ñahñuu)
- Masaje zapoteco
- Masaje purépecha
- Masaje maya (tzetzal y tzotzil)
- Masaje wirrarika
- Masaje Nahua (tenoxca o mexica)



El masaje en la Medicina Tradicional Mexicana.

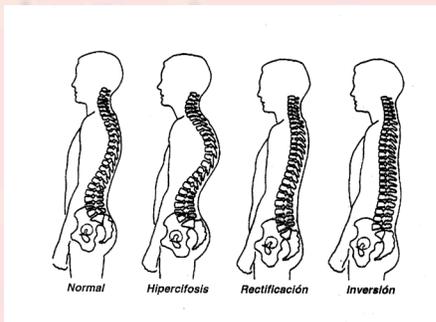
Las culturas del México Antiguo tenían otras palabras para llamarle al masaje.

El masaje Mexicano está diseñado con base en la cosmovisión y en la identidad de las culturas anahuacas.

Tlahuayo: movimiento precioso de la vida, movimiento de la tierra, movimiento de amor, Vida que surge en la tierra.

Papaxoliztli: estilo de la mariposa, suave como ella pero fuerte como su vuelo. Es acariciar el viento como la mariposa lo hace

El masaje es una forma de diagnóstico (interno y externo) y también tratamiento.



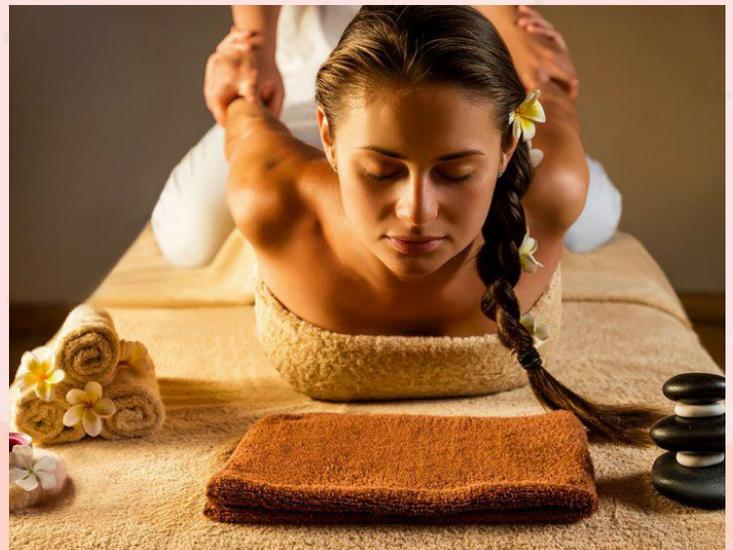
Diagnóstico:

Cada cuerpo revela su historia a través de las posturas, a través de las tensiones musculares y las zonas dolorosas.

El terapeuta debe entrenar sus sentidos (vista, olfato, tacto, oído, gusto e intuición), debe entonces observar al paciente de manera externa para encontrar las zonas físicas, emocionales y del espíritu que requieren terapia, a estos signos debe agregar los síntomas que el paciente manifiesta (INTERNA), resultando así un diagnóstico eficaz.

Tratamiento:

- El masaje es parte del tratamiento integral de las lesiones físicas, en los procesos de rehabilitación y recuperación de los individuos.
- La aplicación del masaje se basa técnicas y secuencias, logrando influencia y beneficio en lesiones de tejidos blandos provocadas por traumas tales como las contusiones, hematomas, miositis, desgarres, esguinces y espasmos musculares.
- Pero también ocasionados por bloqueos energéticos, entradas de frío, acumulación de calor.



Clasificación de las técnicas de masaje

Las diferentes técnicas son amplias y variadas, todos buscan re establecer el equilibrio integral:

cuerpo, alma y espíritu

también es cierto que todos buscan un objetivo prioritario:

- físico (corporal),
- anímico (alma o psicológico) o
- espiritual (energético);

las técnicas se podrían clasificar de la siguiente manera:

Masaje corporal: atiende la parte física del cuerpo humano

Técnicas de los hueseros tradicionales:
tratan esguinces, torceduras, fracturas:
Ajustes quiroprácticos, osteopáticos y de
presopuntura.



Técnicas manuales:
Terapia manual de zonas: reflexoterapia



Técnicas de los sobadores tradicionales:
Tronada de anginas, Sobada de empacho,
Masaje para embarazadas



Uso de complementos: Utensilios: rebozo, mantas, bastones, utensilios de madera.
Reino vegetal: flores, plantas, raíces
Reino animal: plumas, miel, unto de cebo, pieles,
Reino mineral: piedras de río, obsidiana, cuarzos, entre otros.
Elementos: agua, fuego, aire, tierra.

Aplicación de materias y sustancias sobre la piel y las mucosas: unto de cebo.

Aplicación de cataplasmas, cucuruchos, chiquiadores.

Aplicación de ventosas y sangrías,
Baños y lavados: vaginales, buches, gárgaras, compresas, baños de vapor y temazcalli.



Masaje anímico: atienden un padecimiento del alma (emociones y de la mente)

Técnicas manuales acompañadas de rituales para tratar: Nerviosismo, vergüenza, angustia.



Incluye armonizaciones del chimaltonalli (Aura):
Frotamiento con plantas y hierbas, huevo, limón, Friega, restregada, soplado, rociados de bebidas, Aplicación de aceites, incienso, copal, humo de cigarro, Chupadas, Limpias con fuego



Temazcalli
Ingestión de brebajes, musicoterapia, termoterapia, cromoterapia, técnicas de psicoterapia



Masaje espiritual: atiende un padecimiento de la energía vital, de los centros anímicos, del espíritu.

Incluye todas las manipulaciones corporales acompañadas o no de actos rituales para atender un padecimiento energético o espiritual

- Técnicas para tratar curada de espanto, levantamiento de mollera, mal de ojo.
- Tratamiento para sangre gruesa, sangre delgada, aires, enfriamientos, golpes de calor, fiebres internas, decaimiento físicos
- Tratamiento para daños espirituales
- Técnicas terapéuticas pueden ser: levantada de sombra, sobada energética, sudada, paladeada, ajuste de Tonalli, entonación de pulso.



Diferentes técnicas de masaje durante el embarazo

Durante el periodo de gestación se producen una serie de cambios hormonales que afectan al estado de ánimo de la mujer generándole estrés.

Los masajes para intentar que se desaparezcan los dolores del embarazo, existen diferentes técnicas manuales o manipulaciones que se utilizan tanto en un masaje de relajación como en uno terapéutico.

Beneficios del masaje en el embarazo

El masaje es una práctica que consiste en presionar, frotar o golpear rítmicamente y con la intensidad adecuada en diferentes zonas del cuerpo, sobre todo las masas musculares, con fines terapéuticos, deportivos o estéticos.



En el embarazo, el masaje ayuda a lidiar con numerosos síntomas, como el estrés, la ansiedad, el insomnio, el cansancio, las náuseas, los dolores de espalda o los calambres, sirviendo así de tratamiento, los beneficios del masaje en el embarazo son:

- relajar, aliviar y estimular el riesgo sanguíneo y sistema inmunológico
- aportar oxígeno al sistema circulatorio, favoreciendo el desarrollo del bebé
- preparar a la mujer para el parto
- reducir el miedo
- regular el tránsito intestinal
- relajar los músculos
- disminuir el dolor de las articulaciones
- prevenir las estrías
- reducir la retención de líquidos y evitar los edemas

Distintos tipos de masajes seguros para embarazadas

Masaje prenatal: Se realiza a partir del segundo trimestre del embarazo y está diseñado especialmente para las futuras mamás. Se utilizan técnicas suaves y movimientos que no provocan molestias o riesgos para el bebé.

Beneficios del masaje prenatal:

- Aumenta la circulación sanguínea.
- Reduce la hinchazón en manos y pies.
- Alivia el dolor en la espalda y las caderas.
- Promueve un mejor sueño.
- Disminuye la ansiedad y el estrés.



Las técnicas más comunes en el masaje prenatal incluyen:

Durante una sesión de masaje prenatal, la mujer embarazada generalmente se acuesta de lado, utilizando cojines para proporcionar apoyo y comodidad.

El terapeuta trabaja suavemente sobre las áreas problemáticas, utilizando aceites o cremas especialmente formuladas para la piel sensible durante el embarazo.

Masaje de tejido profundo: Se enfoca en las capas más profundas de los músculos y el tejido conectivo.

El masaje de tejido profundo es una técnica terapéutica que se centra en las capas más profundas de los músculos y los tejidos conectivos.

Utiliza presión firme y movimientos lentos para dirigirse a áreas específicas de tensión y dolor.

MASAJES EN
EL EMBARAZO

Masaje en posición lateral: Es preferido durante el embarazo, ya que evita la presión sobre el abdomen y favorece la circulación.



se recomienda empezar a dar masajes durante el embarazo en el segundo trimestre, ya que este periodo es más seguro y cómodo tanto para la madre como para el bebé.

Masaje de relajación: utiliza movimientos suaves y lentos, diseñados para inducir una sensación de calma y bienestar.



El masaje sueco es especialmente adecuado para el embarazo por su suavidad y largas caricias ayudan a mejorar la circulación, alivian la tensión muscular y favorecen la relajación sin ejercer una presión profunda.

Esta técnica es ideal para las mujeres embarazadas que buscan una forma segura de aliviar el estrés y mejorar su sensación general de bienestar.



Masaje de Drenaje Linfático o Drenaje Linfático Manual (DLM):

Masaje de Drenaje Linfático o drenaje linfático manual (DLM): el cual se caracteriza por la realización de movimientos suaves, rítmicos y repetitivos en todo el recorrido del sistema linfático con la finalidad de movilizar la linfa.

La linfa es un líquido compuesto de glóbulos blancos, proteínas, grasas y sales (elementos de desecho celular), los cuales son transportados desde las diferentes partes del cuerpo hasta la sangre para ser excretados.



Beneficios del masaje de drenaje linfático:

- Reduce el edema y la inflamación: tanto postraumática como postoperatoria.
- Mejora la circulación sanguínea: al estimular el sistema linfático se estimula también el torrente sanguíneo.
- Mejora la función renal: permite el vaciamiento de líquido mediante la orina.
- Ayuda a la relajación: sus movimientos estimulan el sistema nervioso parasimpático.
- Previene infecciones: estimulando los ganglios linfáticos se fortalece el sistema inmunológico.
- Limpia la piel y activa la circulación linfática: ayuda a eliminar sustancias de desecho del cuerpo.



Contraindicaciones

El masaje de drenaje linfático no es adecuado para todas las personas. Existen ciertas condiciones médicas que contraindican su uso, ya que podría empeorar la situación del paciente. Estas contraindicaciones incluyen:

- Infecciones Agudas: En casos de infecciones bacterianas o virales, el drenaje linfático puede propagar la infección a través del sistema linfático.
- Trombosis Venosa Profunda: El masaje puede desencadenar la movilización de un coágulo de sangre, lo que podría causar embolias pulmonares.
- Cáncer Activo: En pacientes con cáncer, el masaje podría facilitar la diseminación de células cancerosas a otras partes del cuerpo.
- Insuficiencia Cardíaca Congestiva: Puede sobrecargar el sistema cardiovascular.
- Hipertiroidismo: La manipulación de los ganglios linfáticos cervicales puede afectar negativamente a la glándula tiroides.



Preparación:

Antes de iniciar cualquier sesión de drenaje linfático, es crucial realizar una evaluación completa del paciente.

Este proceso incluye revisar el historial médico, evaluar áreas de congestión linfática y establecer objetivos claros para la sesión.

La preparación del espacio es igualmente importante, asegurándose de que el ambiente sea tranquilo y relajante, lo cual facilita una mejor respuesta del sistema linfático.



Técnica de Drenaje Linfático Manual

El drenaje linfático se realiza a través de movimientos suaves, rítmicos y precisos, los terapeutas utilizan técnicas específicas de mano para estimular el movimiento del líquido linfático.

Estos movimientos son generalmente circulares, y se aplican con una presión ligera en dirección al flujo natural del sistema linfático hacia los nodos linfáticos.

El proceso se inicia generalmente en la zona central del cuerpo, cerca de los nodos linfáticos clave, y desde allí se procede hacia las extremidades.

Esta técnica ayuda a «vaciar» los nodos, permitiendo que el líquido linfático fluya hacia ellos desde áreas más distantes del cuerpo.



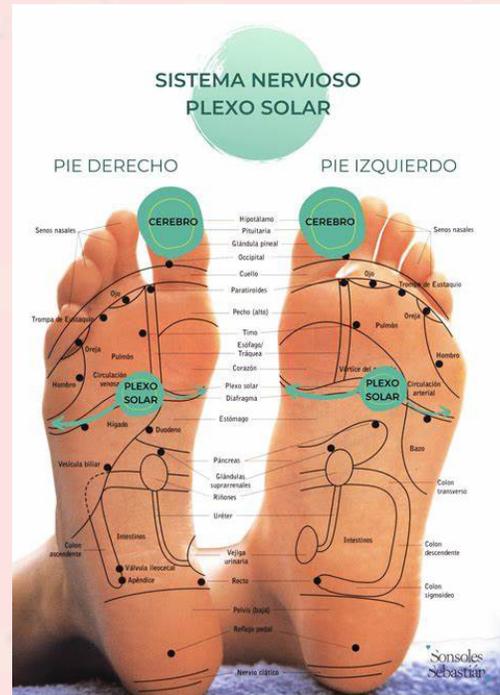
Masaje de reflexología:

La reflexología podal es una técnica de masaje específico, que se aplica en ciertas zonas de los pies que se corresponden con otras partes del cuerpo.

Este método permite al organismo estar en las mejores condiciones posibles tanto físicas como mentales para luchar o prevenir los distintos síntomas o dolencias.

Es un medio de ayudar a la persona para que utilice al máximo sus propios recursos de curación y para que su energía circule más armoniosamente a través del organismo.

Esta técnica parte de la idea de que los pies representan una imagen esquemática del cuerpo entero y de sus órganos, y a la vez, los considera como fuente de información para entender el desequilibrio energético de la persona que está siendo tratada.



Cada zona de los pies es el reflejo de un órgano del cuerpo, de ahí que mediante el masaje de zonas concretas de los pies se puede influir reflejamente sobre los correspondientes órganos internos.

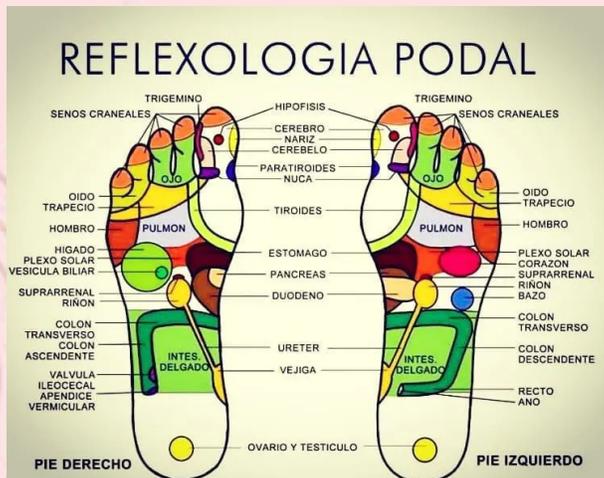
Zonas de reflejos podales

La reflexología podal divide el cuerpo en 10 zonas verticales y 4 horizontales.

Estas zonas también las encontramos en los pies dividiéndolos de forma longitudinal-transversal, en el cual se pueden situar las partes del organismo y los órganos según su emplazamiento real, creando así un mapa del cuerpo en los pies.

Beneficios de la reflexología podal

La reflexología podal es un método antiquísimo, del cual sabemos a partir de viejos textos e ilustraciones que los antiguos egipcios, chinos, japoneses, e indúes ya trabajaban sobre el pie para proporcionar buena salud. Al estimular ciertas zonas del pie se pueden obtener efectos en diferentes órganos o zonas del cuerpo.



Algunos de los beneficios generales que podemos conseguir con la reflexología podal son:

- Los pies son una zona que frecuentemente olvidamos y maltratamos, por lo que los masajes producen relajación en la zona.
- Alivio del estrés. El masaje ayuda a liberarnos de las tensiones, aflojar las contracturas y ansiedades que se generan con el ajetreo del día a día.
- Se produce una activación de la circulación sanguínea en el cuerpo.
- Junto con la activación de la circulación se activa el sistema inmunológico.
- La apertura de las vías neuronales y circulatorias hacen más efectivos los mecanismos de eliminación y desecho de toxinas de las células.
- El cuerpo, al liberarse de las toxinas, puede encontrar un equilibrio.



Reacciones de la reflexología podal entre las sesiones

Por lo general, entre el 2º y la 6ª sesión de tratamiento pueden aparecer una serie de reacciones específicas en cada paciente. Estas reacciones aparecen como señal del efecto del tratamiento, y por lo tanto el especialista debe tener conocimiento de ellas.

Su desaparición se lleva a cabo aplicando una técnica de masaje más suave, o simplemente dejando un intervalo de tiempo mayor entre ambas sesiones.

Las reacciones más típicas son;

- Aumento de la cantidad de orina, que puede ser de olor fuerte.
- Aumento de la frecuencia y del volumen de las deposiciones.
- Aumento de la sudoración. Pueden aparecer hasta erupciones.
- Aumento de las secreciones de nariz, garganta y bronquios.
- Aumento de la secreción y de la acidez de las secreciones vaginales.
- Disminución de la fatiga.
- Puede aparecer fiebre después de una sesión de reflexología. Esto es un síntoma de curación.
- Puede haber reactivación de enfermedades crónicas como amigdalitis, sinusitis, focos dentarios
- Reacciones psíquicas que van desde la relajación hasta la inquietud emocional.

Dolencias que trata la reflexología podal

Con el masaje de la reflexología podal se evocan las facultades curativas que se encuentran "dormidas" en el cuerpo.

La reflexología podal favorece que el propio cuerpo se equilibre, restableciendo la armonía en todos los procesos (tanto físicos como mentales y emocionales).

Con la reflexología podal se produce un "burst" de energía, que disipa las emociones y establece la paz. Algunas de las patologías o dolencias que se tratan con la reflexología podal son:

- Dolor de espalda, de cabeza (incluidas las migrañas), de tórax y de cuello
- Estreñimientos y gastritis
- Dolores menstruales en la mujer
- Diabetes mellitus
- Alteraciones respiratorias, como el asma
- Lesiones articulares como luxación, esguince, contusión..
- Lesiones musculares como agujetas, contracturas, elongaciones



Masaje de tejido profundo:

El masaje de tejido profundo, una forma de masaje terapéutico, se ha vuelto cada vez más popular en los últimos años.

El masaje de tejido profundo es una técnica destinada a penetrar en las estructuras más profundas del tejido del músculo y la fascia, también llamado tejido conectivo.

Utiliza muchos de los movimientos del quiromasaje, con una presión es más intensa. Está centrado en liberar la tensión o nudos musculares (conocidos como “adherencias”).

Beneficios y usos del masaje de tejido profundo

Alivio del dolor

Las sobrecargas se reducen con el mencionado masaje, ya que promueve la eliminación de nudos que aparecen en los músculos y en el tejido conectivo.

Esto trae como consecuencia que se alivie el dolor, al menos de forma temporal.

Se recomienda como coadyuvante para las molestias articulares y toda clase de dolencias musculares crónicas.

Rendimiento deportivo

El rango de movimiento de los músculos en las rutinas de entrenamiento se verá potenciado por la ausencia de tensiones acumuladas.

Por consiguiente, mejoran las posibilidades de perder calorías y tonificar.

Relajación y bienestar

La buena salud de los músculos se replica hacia un estado mental de máxima relajación.

En ese sentido, el masaje de tejido profundo es beneficioso, ya que estimula la liberación de los neurotransmisores que promueven el bienestar.



Calidad de sueño

El descanso es la base de un alto rendimiento al día siguiente, sin importar la actividad que se lleve a cabo.

Al respecto, el masaje de tejido profundo puede servir como complemento para favorecer un sueño reparador y profundo.

Esto se debe a que reduce los dolores y la inflamación de áreas específicas. Además, incrementa la segregación de serotonina.

Alivio de lesiones

De acuerdo con una publicación en Journal of Athletic Training , el masaje tiene potencial para atenuar el proceso inflamatorio y reducir el dolor de las lesiones musculares.

En concreto, el masaje de tejido profundo contribuye al tratamiento de las siguientes lesiones:

- Codo de tenista.
- Contracturas musculares.
- Lumbalgia.
- Dorsalgia.
- Cervicalgia.

Masaje de tejido profundo:



¿Cómo se realiza el masaje de tejido profundo?

La primera etapa antes del masaje de tejido profundo es identificar las zonas precisas en las que se origina el inconveniente. Hecho esto, el especialista le pedirá a la persona que se acueste boca abajo o boca arriba, según el área que se desea tratar.

La duración promedio del masaje oscila entre los 60 y 90 minutos, lo que dependerá del nivel de tensiones acumuladas y la ubicación. Por último, es importante acotar que la presión percibida es elevada e incluso mayor a la que podría sentirse con un masaje sueco

Un masaje de tejido profundo realizado con la técnica perfecta no debería causar dolor. Aunque, evidentemente, la presión que se tiene que ejercer para deshacer los nudos puede resultar molesta para algunos individuos.

Referencias bibliográficas

1. Alma Medica Iberia . (s.f.). Obtenido de <https://www.almalasersmedica.es/blog/como-se-realiza-tecnica-drenaje-linfatico/>
2. cimformacion. (s.f.). Obtenido de <https://www.cimformacion.com/blog/salud-y-bienestar/que-es-el-masaje-de-tejido-profundo/>
3. ebm . (s.f.). Obtenido de En Buenas Manos: <https://www.enbuenasmanos.com/el-masaje-tradicional-mexicano>
4. Fisioonline . (s.f.). Obtenido de <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/tratamiento-de-reflexologia-podal-beneficios-indicaciones-y-efectos>
5. Ihealthcare. (s.f.). Obtenido de <https://www.ihealthcare.es/los-beneficios-del-masaje-prenatal/14603>
6. Joaquimmunoz. (s.f.). Obtenido de <https://joaquimmunoz.com/que-es-masaje-drenaje-linfatico/>
7. Medicina Tradicional Mexicana . (s.f.). Obtenido de <https://www.medicinatradicional.mx/masaje-tradicional-mexicano/>
8. mejorconsalud. (s.f.). Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/masaje-tejido-profundo-beneficios/>
9. Total Definer Beauty. (s.f.). Obtenido de <https://totaldefinerbeauty.com/es/pregnancy-massage-guide-benefits-safety-techniques-and-what-to-expect/>
10. Tu mAternidad.com. (s.f.). Obtenido de <https://tumaternidad.com/embarazo/masajes-durante-el-embarazo/>