

Material Imprimible

Curso Masajes y terapia física

Módulo Introducción al tema

Contenidos:

- Origen del masaje y su historia
- Masajes y fisioterapia: diferencias
- Historia de la fisioterapia
- Masajes: beneficios, principales efectos, y posibles contraindicaciones
- Automasaje
- Músculos y emociones

Origen del masaje

Podemos asegurar que el masaje es tan antiguo como el hombre, y tiene el fin de disminuir el dolor, ya que sabemos por ciencia y por conciencia que el masaje cura. Y nuestros antepasados también lo sabían.

La **historia del masaje** recorre muchos siglos y es muy interesante. Los primeros en ser terapia fueron los masajes orientales. En occidente, en cambio, el empleo de estos tratamientos se retrasaron bastante. Hasta principios del siglo XIX, para ser más exactos. Hace miles de años la medicina distaba muchísimo de lo que conocemos hoy en día. Los métodos diagnósticos eran muy primarios, por el contrario del conocimiento y saber sobre el cuerpo humano, que estaba bastante desarrollado.

En Egipto fueron los sacerdotes los que 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. Allí se encontraron dibujos que evidenciaban que este pueblo ya usaba hace 2500 años antes de Cristo el masaje como terapia para la salud, y sus amplios conocimientos en medicina fueron traspasados a los griegos y romanos, civilizaciones destacadas por su cuidado.

En Grecia, en cambio, se utilizaba el masaje como medio para tratar a los atletas y recuperarlos tras las lesiones. Recordemos que allí se iniciaron los primeros atletas y olimpiadas.

Es por eso que muchos textos griegos relatan 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, desde la cinesiterapia a la aromaterapia.

Incluso se dice que Homero habría dejado ciertos escritos en sus textos de la época sobre la importancia del masaje.

En la India se podrían ver indicios de que el masaje medicinal tenga su origen aquí, ya que muchos testimonios escritos encontrados se remontan en el período de tiempo de 1500 a 500 antes de Cristo. Además en su versión **Ayurveda**, que es una medicina que se basa en terapias holísticas que emplean elementos de relajación, meditación y aromaterapia.

Además en antiguos textos indios también se hace alusión al masaje, que se integra entre las medidas de higiene y salud con que contaba la medicina india para el tratamiento de las más diversas dolencias.

Y... ¿Qué pasó en China? En China, si nos remontamos unos 2700 años antes de Cristo, podemos ver el primer testimonio escrito sobre masajes. Allí hubo numerosas prácticas de terapias manuales y se conocieron sus enormes beneficios. También se desarrollaron en esta región otras prácticas, como la acupuntura, fitoterapia y acupresión.

Existe documentación muy amplia acerca de la utilización del masaje en la medicina china, y eran los emperadores los que contaban con masajistas de las categorías más elevadas para tratarse sus dolencias, ya que el masaje era una de las técnicas más desarrolladas y extendidas para el tratamiento de las patologías más extendidas junto a la acupuntura y las hierbas medicinales.

En la actual región de Roma eran de amplio empleo los baños termales y las aplicaciones terapéuticas que en ellos se realizaban. Podemos decir que se realizaban los masajes con todas sus posibilidades: relajantes, estimulantes, terapéuticos.

El masaje en Roma estaba al alcance de casi todo el mundo, es decir, que lo podían recibir 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, al igual que en Grecia.

Ahora bien. Como hemos dicho antes, la introducción del masaje en Europa y Occidente se dio muy tarde.

A Suecia se la considera la cuna del masaje en Occidente gracias al trabajo y los estudios de Per Henrik Ling. Este médico y profesor desarrolló un programa de masaje que se llamaba "Sistema de Movimiento Sueco", cuya principal finalidad es eliminar las tensiones y reafirmar músculos y articulaciones.

Con este tratamiento como base, el holandés Johann Georg Mezger determinaría las manipulaciones básicas del que hoy en día es considerado como masaje sueco.

Usando las técnicas francesas de masaje, Mezger aplicó sus conocimientos médicos para desarrollar un sistema de cinco técnicas terapéuticas para tratar pacientes. Estas son:

- *Effleurage*: sobadas largas y deslizadas.
- *Petrissage*: amasar los músculos.
- *Friction*: sobar en forma circular y firme.
- *Tapotement*: toques o movimientos de percusión.
- *Vibration*: vibrar músculos en particular.

En las últimas décadas del siglo el interés por los masajes y las terapias asociadas fueron aumentando y creciendo de manera progresiva, acercándose al concepto que conocemos hoy, es decir, concibiendo al mensaje no solo como una terapia de curación médica, sino también un tratamiento de placer e incluso belleza.

Masajes y fisioterapia

Es importante que hagamos una diferenciación entre dos terminologías que suelen parecer sinónimos, pero que no lo son: fisioterapeuta y masajista.

Mientras que los **masajistas** actúan con un fin estético, relajante o de placer, los **fisioterapeutas** solo obran cuando tenemos una dolencia física. Veamos bien las diferencias entre ambos para entender la función.

En muchas ocasiones solemos nombrar indistintamente las profesiones de fisioterapeuta y masajista, y nos surgen dudas como: ¿Qué diferencias hay entre uno y otro? ¿Qué tratamientos ofrecen? ¿Qué formación implica cada profesión? ¿Quién es el más adecuado para cada tipo de lesión? ¿El fisioterapeuta da masajes? Veamos cómo podemos responder estas preguntas.

La función básica del fisioterapeuta es la de aplicar un tratamiento mediante medios físicos, ya sean eléctricos, térmicos, mecánicos, hídricos, manuales o ejercicios terapéuticos especiales.

El fisioterapeuta tratará la lesión producida, y tras la fase de recuperación de la lesión, pondrá todos sus conocimientos en lograr que el paciente comience su actividad en las condiciones físicas más adecuadas buscando su pronta reincorporación.

Asimismo, también busca evitar todos aquellos factores que pudieran hacer que aparezcan lesiones producidas, por ejemplo, por el estilo de vida o secuelas de lesiones primarias, y también en caso de posibles recaídas.

Entre las técnicas utilizadas por los fisioterapeutas, encontramos las siguientes:

- La Cinesiterapia, en la que se busca la prevención y tratamiento de lesiones haciendo uso de los efectos terapéuticos del movimiento, como por ejemplo las movilizaciones y ejercicios pasivos y activos específicos con cada uno de los pacientes.
- La Electroterapia, que es una técnica usada para la prevención y tratamiento de lesiones a través de medios eléctricos, como por ejemplo el ultrasonido, las corrientes estimulantes y la utilización del láser
- La Masoterapia es quizá la técnica más conocida del fisioterapeuta, y consiste en la prevención y tratamiento de lesiones a través del masaje
- También podemos mencionar el Drenaje Linfático Manual, que es más usada para mejorar la circulación de miembros inferiores.
- Por su lado, en la Mecanoterapia se utilizan medios mecánicos como muelles o resistencias para la prevenir y el tratar lesiones. Generalmente es muy útil para los procesos de rehabilitación motora.
- Finalmente nombraremos a la Termoterapia y Crioterapia, que son dos técnicas usadas como prevención y tratamiento de lesiones siempre mediante el calor y frío respectivamente.

Por otro lado, sabemos que la terapia de masaje utiliza la manipulación de tejido blando para tratar una variedad de dolencias físicas. Por eso, los masajistas terapéuticos usan el tacto para estimular los músculos y el tejido y ofrecer así alivio a los clientes.

Podemos decir que los masajistas en general se especializan en ciertos tipos de masajes o modalidades. Realizado una anamnesis respecto a la condición física del cliente, el masajista puede determinar si el tipo de masaje que realizará será beneficioso para el cliente. De allí que podrá asesorar cuál de todos los tipos de masajes es el mejor en este caso.

Así como nombramos las técnicas utilizadas por los fisioterapeutas, podemos decir que los masajistas usan técnicas de masoterapia, reflexoterapia, shiatsu, drenaje linfático, entre otras que abordaremos a lo largo de nuestro aprendizaje.

Historia de la fisioterapia

Para encontrar los primeros indicios de prácticas de terapia física, tenemos que remontarnos a unos 1.500 años antes de Cristo, cuando hallamos ciertos antecedentes en

las antiguas civilizaciones de China, Egipto y Mesopotamia. También en las culturas prehispánicas de Mesoamérica, como la maya, se realizaban prácticas alrededor de las terapias con agua y vapor.

En el ámbito occidental, y como antecedentes más directos, tenemos las figuras de Hipócrates y Asclepiades. El primero, ya durante los siglos V y IV a.C., realizó una primera aproximación a técnicas de movimientos corporales y masajes que, basándose en la propia naturaleza del cuerpo, ayudarían a su curación.

Por su parte, Asclepiades es considerado hoy en día el padre de la fisioterapia, ya que fue el primero en implementar estas técnicas. Él orientaba la práctica al tratamiento con agentes físicos, como masajes, hidroterapia, entre otros.

Otros médicos de la antigüedad, como Galeno o Celio Aureano, describieron técnicas que, en cierta medida, podrían considerarse también antecedentes de los tratamientos modernos de fisioterapia.

La Edad Media no fue una etapa de gran desarrollo científico, pero sí podemos destacar las aportaciones de los conocidos médicos árabes Avicena y Averroes. El primero desarrolló en el siglo XI un escrito sobre terapia manual e hidroterapia, aplicadas al tratamiento de diversas patologías.

Iniciando la Edad Moderna en los siglos XV al XVIII nos encontramos también con interesantes aportaciones a la historia de la fisioterapia, como por ejemplo las acciones de Savonarola en relación con tratamientos de masajes mediante el uso de aguas termales, como así también los primeros usos de las técnicas de vendaje compresivo.

También suelen destacarse en esta etapa varios libros que evidencian los beneficios del ejercicio físico. Este fue uno de los temas que más se desarrolló en este tiempo porque si bien ya la fisioterapia había avanzado muchos siglos antes, no se había especificado hasta el momento por qué ni sus beneficios específicos.

Avanzando un poco más hacia el siglo XVIII se empiezan a producir y a desarrollar ciertos avances en el campo de la electroterapia. De allí el surgimiento de científicos como Kratzenstein o Galvani, quienes fueron precursores del gran desarrollo que experimentaría esta área de la electroterapia en el siglo XIX.

El siglo XIX fue una gran etapa de científicos y terapéuticos en lo que respecta al área de la fisioterapia. Entre otros muchos de estos aspectos, podemos destacar los siguientes:

- Diversos estudios sobre los beneficios del ejercicio físico y la gimnasia, y la contribución y aportes de Lowndes, por ejemplo, realizan importantes contribuciones a la gimnasia médica.
- Pehr Henrik Ling es una figura central dentro de la historia de la fisioterapia. Como dijimos anteriormente, su obra Fundamentos Generales de la Gimnasia atestigua su trabajo como creador de la llamada “gimnasia sueca”, así como del “masaje sueco”, con un enfoque claramente terapéutico. En este sentido, desarrolló un intenso trabajo en relación a los aspectos postural y, en buena medida, puede considerarse un precursor de la kinesiología.
- Otras aplicaciones fueron dadas por trabajos de Gustav Zander también en Suecia, en donde se desarrollaron un gran número de aparatos de gimnasia activa o pasiva, con una clara orientación fisioterapéutica. En este sentido, sus máquinas gimnásticas se dirigen tanto a la corrección de defectos posturales congénitos o adquiridos, como a la rehabilitación física. Además, a finales de siglo, ya existía un reconocimiento oficial a este tipo de terapias en Suecia.

A lo largo de todo este siglo se producen muchos otros avances en esta disciplina, en distintas partes del mundo, recordemos que es un siglo muy importante para todos estos avances.

Ya ingresando al siglo XX, podemos decir que es el momento en el que aparecen los primeros estudios académicos oficiales en toda la historia de la fisioterapia. Así, tanto la neozelandesa Universidad de Otago, como la estadounidense de Reed, crean estudios reglados en esta disciplina.

En esta época se desarrollaron tratamientos fisioterapéuticos para distintas patologías, como el método Schroth para la escoliosis en Alemania, la gimnasia médica de Mézières en Francia y muchos otros.

En 1959 se creó la Asociación Española de Fisioterapeutas, que fue la primera asociación a nivel mundial a través de la que luego se fueron fundando diversas asociaciones en cada uno de los países.

Durante todo el siglo XX y lo que llevamos del XXI, tanto los tratamientos como las técnicas específicas y, por supuesto, las herramientas tecnológicas de diagnóstico y terapia, continúan evolucionando.

En definitiva, aunque resulte difícil resumir la historia de la fisioterapia podemos establecer brevemente que la fisioterapia se trata de un campo de conocimiento realmente amplio y en constante desarrollo y que requiere profesionales bien formados y que puedan actualizar sus conocimientos periódicamente mediante capacitaciones debido a los grandes avances de la tecnología, sobre todo en aparatología.

Ahora bien. Actualmente el fisioterapeuta, el kinesiólogo o el terapeuta físico son los encargados de valorar, planificar y aplicar medidas terapéuticas propias de su disciplina en las siguientes especialidades médicas: Neurología, Pediatría, Gerontología, Terapia Intensiva, Obstetricia y Ginecología, Angiología y Cirugía Vascular, Reumatología, Cardiología, Neumología, Traumatología y Ortopedia, Deporte, Clínica Médica y Oncología, entre otras disciplinas. De allí la importancia del trabajo interdisciplinario entre todos para mejorar la calidad de vida del paciente.

La fisioterapia está presente prácticamente en todas las especialidades médicas, y su aporte es vital para la atención y la rehabilitación de las personas que requieran de estos especialistas. En estos casos recomendamos realizar cursos específicos de capacitación para poder abordar mejor cada una de las características específicas de los grupos biológicos y vulnerables.

Los fisioterapeutas trabajan en policlínicos, hospitales, centros de educación especial, hoteles, hogares de ancianos, tanto en atención primaria como especializada, balnearios, gimnasios, centros deportivos, atención domiciliaria y como docentes en universidades o centros de formación.

También podemos decir que existen numerosos antecedentes del uso de agentes físicos con fines terapéuticos a lo largo de la historia de la humanidad. Por ello, en los siglos de desarrollo del hombre primitivo encontramos referencias a tratamientos basados en agentes físicos para combatir la enfermedad o las dolencias pero que en un principio se basaban en aspectos religiosos o magia mediante sus propios rituales, para a partir de allí poder “curar” una enfermedad.

Volviendo un poco a la historia para explicar este concepto, en la Antigua Mesopotamia se decía que fue la casta sacerdotal “Asu” la encargada de realizar el tratamiento

mediante agentes físicos y también mediante la fitoterapia, que es terapéutica por medio de las plantas. A su vez, en el Antiguo Egipto esta función recayó en los sanadores laicos llamados “Sinu”.

Sin embargo, en la América Precolombina, los aztecas desarrollaron métodos terapéuticos en el agua por medio de “baños de vapor”, llamados *temazcalli*, y los mayas realizaban “baños de sudor”, denominados *zumpulche*.

Este es un punto de referencia básico y muy importante para el desarrollo de la Fisioterapia, y se continúa con el auge y el florecimiento de la cultura helénica encontrando en Grecia un enfoque más racional para entender la salud, la enfermedad y el tratamiento, dejando de lado al empirismo en el que se había basado hasta entonces todo acto terapéutico. Y es aquí donde, muchos concuerdan, surgen los padres de la Fisioterapia, el vendaje neuromuscular y la Terapia Física, como Hipócrates, Herodio y Aristóteles.

La fisioterapia, en general, no produce efectos secundarios ni toxicidad de ningún tipo; si hubiera efectos secundarios se deberían a las contraindicaciones de las diversas terapias. Más adelante veremos algunas de las restricciones a la hora de hacer masajes específicos, ya que no todas las personas tienen indicación de realizar masajes o ejercicios de fisioterapia.

Es lógico entender que si desde sus orígenes la fisioterapia se ha ido desarrollando de manera diferente en cada lugar del planeta, su momento actual es también distinto de acuerdo al sitio donde nos encontremos.

Además podríamos decir que hoy en día existen muchos conceptos y puntos de referencia muy significativos que concuerdan en determinar que la fisioterapia fue y es una referencia directa del proceso de rehabilitación física de múltiples alteraciones del ser humano.

Podemos entonces afirmar que en cualquier parte del mundo en que nos encontremos la fisioterapia hoy en día se ocupa de la rehabilitación física de las personas, ya sea por trastornos neurológicos, traumatológicos, músculo-esqueléticos, reumatológicos, entre otros.

Entre los países podrían considerarse de diferente evolución a las afecciones cardíacas y respiratorias, que no están desarrolladas en muchos lugares del mundo, mientras que en otros son puntos de referencia muy significativos de la profesión.

Es así como en cada una de las áreas se fueron estudiando diferentes aspectos científicos para indagar más a fondo las necesidades para, de esta forma, poder intervenir en mejorar las acciones relacionadas con el área de masajes, y más aún cuando se comenzaron a implementar nuevas técnicas mediante la aparatología.

Esto nos abrió un campo mucho más amplio, ya que no solo trabajamos con nuestras manos, sino que la aparatología muchas veces actúa o llega a lugares más específicos que no podemos lograr solo con la aplicación de la técnica de las manos y los masajes.

Muchos profesionales de la fisioterapia y masajistas se centran también en personas con afecciones neurológicas, lo que muchas veces les impide poder efectuar ciertos movimientos.

Se sabe que cuando una persona no realiza ejercicio de manera habitual – acá hablamos de ejercicio como movimientos, no como actividad - por ejemplo al estar postrado en una cama o con afección en algún nervio que no permite realizar ese movimiento muscular, los músculos se atrofian.

La **atrofia muscular** es un trastorno en el que se produce el desgaste o la pérdida del tejido muscular y disminuye el tamaño del músculo provocando que éste vaya perdiendo fuerza. Es decir, es un trastorno que consiste en el desgaste, pérdida o disminución del músculo esquelético, y se produce por un desequilibrio entre la síntesis de proteínas y su degradación. Además afecta a las células nerviosas de los músculos esqueléticos, generando parálisis parcial o total.

Algunas de las causas de atrofia de músculos suele asociarse a quemaduras; terapia prolongada con corticosteroides; desnutrición asociada directamente a la falta de ingesta de proteínas, que son las que dan fuerza al músculo; distrofia muscular y otras enfermedades de los músculos; osteoartritis y artritis reumatoidea.

El tratamiento puede incluir fisioterapia, terapia con ultrasonido y, en algunos casos, sobre todo si lo asociamos a aspectos más complejos, se suele utilizar la cirugía para corregir una contractura.

Antes de seguir avanzado queremos hacer una aclaración importante. Es importante destacar que una atrofia muscular puede ser tratable, pero existen atrofias congénitas, es decir, que están presentes desde el nacimiento y que no tienen cura específica.

La **atrofia muscular espinal** es un grupo de enfermedades genéticas que daña y mata las neuronas motoras. Estas son un tipo de célula nerviosa de la médula espinal y la parte

inferior del cerebro que controlan el movimiento de los brazos, piernas, cara, pecho, garganta y lengua.

Los síntomas de la atrofia muscular espinal son:

- Bajo control de la cabeza, es decir, que el bebé no puede tener un sostén cefálico
- Tos y llanto débil, sin fuerza, debido a la falta de fuerza en los músculos
- Debilidad progresiva de los músculos usados para masticar y tragar, lo que puede generar que el bebé se ahogue por la dificultad deglutoria
- Tono muscular débil, que se observa en los movimientos del bebé y al momento, por ejemplo, de hacer presión con sus dedos en ciertos objetos para tomarlos, pero los mismos se le caen
- Postura en “ancas de rana” cuando está acostado
- y debilidad muscular grave en ambos lados del cuerpo

¿Cómo saber si un niño tiene atrofia muscular espinal? Los niños pueden presentar una debilidad muscular progresiva en los músculos más cercanos al torso, como son los hombros, los muslos y la pelvis. Estos músculos permiten realizar actividades como gatear, caminar, sentarse y controlar el movimiento de la cabeza.

Actualmente debemos decirles que no existe cura específica para la atrofia muscular espinal. No obstante, los tratamientos pueden ayudar a controlar los síntomas y prevenir complicaciones. Estos pueden incluir medicamentos para ayudar al cuerpo a producir más proteínas necesarias para las neuronas motoras.

Masajes

Los masajes son importantes porque ayudan a reducir el estrés, favorecen a disminuir el dolor y la tensión muscular, aumentan la relajación, y mejoran la función del sistema inmunitario.

Es decir, los masajes tienen muchas funciones y efectos en varias partes del cuerpo. En primer lugar podemos decir que tienen efectos sobre la piel, puesto que por medio de los masajes, la piel gana elasticidad, firmeza y flexibilidad.

Además tienen efectos sobre el sistema musculoesquelético, puesto que estimulan la acción muscular y, a su vez, aumenta y mejora la circulación linfática y venosa, promoviendo la eliminación de desechos o toxinas del organismo.

También tiende a mejorar y aliviar la fatiga muscular a causa de estrés, ejercicio excesivo o cansancio.

Por su lado, los efectos de los masajes sobre la circulación se asocian a la mejora de la circulación sanguínea y de la linfa para evitar edemas.

En lo que se refiere al sistema digestivo podemos decir que estimula la musculatura intestinal y su peristaltismo, mejorando el proceso de digestión y facilitando la evacuación de las heces.

A nivel del sistema nervioso, el masaje genera un efecto de sedación sobre el sistema nervioso central y periférico, lo que ayuda, a consecuencia, a aliviar el dolor.

Asimismo, los masajes son muy útiles para combatir la ansiedad y la depresión, puesto que los masajes relajantes ayudan a liberar serotonina, hormona encargada de mantener el estado anímico de las personas, y disminuye el cortisol, generando un estado de tranquilidad. Además nos ayuda a reducir los dolores de cabeza y migrañas tensionales y las contracturas de espalda.

Finalmente diremos que en las mujeres reducen los síntomas premenstruales gracias al aumento de circulación sanguínea en la zona que reduce la inflamación previa al ciclo, siempre y cuando no se presenten enfermedades específicas, como por ejemplo endometriosis o dolores menstruales muy intensos.

Bien. Hasta ahora hemos visto los beneficios de los masajes, pero... ¿tienen **contraindicaciones**? la respuesta es sí, ya que no todas las personas pueden recibir masajes. Veamos juntos algunos casos.

No se pueden realizar masajes en casos de presentar:

- Inflamaciones e infecciones agudas y subagudas
- Traumatismos recientes o fracturas no consolidadas
- Inflamaciones de la cavidad abdominal
- Estados febriles
- Heridas abiertas y fracturas
- Enfermedades musculares en fases agudas, como esguinces o contracciones
- Tumores
- Infecciones o enfermedades de la piel
- Operación de columna o espalda
- Enfermedades vasculares, como la tromboflebitis o trombosis
- Enfermedad reumática importante
- Osteoporosis
- Enfermedades asociadas a hemorragias activas

Ante cualquier duda, y en caso de querer iniciar sesiones de masajes específicos, les sugerimos consultar al médico para que, en el supuesto que exista alguna situación particular, podamos resolver cualquier tipo de complicación previo a realizar la técnica.

Automasaje

Como sabemos, los beneficios de un buen masaje son indudables, pero no siempre tenemos a nuestro masajista o fisioterapeuta a disposición en todo momento. Es por eso que muchas veces caemos en lo que llamamos automasaje.

El **automasaje** es una buena técnica a la hora de querer relajarnos y bajar el estrés, por ejemplo, pero tiene que ser realizado adecuadamente para evitar complicaciones musculares.

Podemos decir que el automasaje es un método terapéutico casero, su objetivo principal es tratarse a uno mismo, y se basa en la aplicación de técnicas de masaje como: fricción, roce, amasamiento y vibración.

Es importante conocer bien las técnicas para darte un automasaje, liberar tensiones acumuladas y conseguir relajarte cuando no se tiene la posibilidad de acudir a un masajista profesional. Además es fundamental que cuando uno implemente estas técnicas, las desarrolle y practique, ya que a veces no salen como queremos.

¿Han probado en algún momento realizarse automasajes?, ¿cómo les resultó la técnica?, ¿lo recomendarían? Veamos algunas de las técnicas más utilizadas que pueden ayudar a realizar un buen automasaje.

Existen algunas herramientas y accesorios que son útiles para sacar el máximo provecho de ellos:

- Las esferas chinas desestresantes son una técnica milenaria muy efectiva con la que lograrán eliminar el estrés y la tensión acumulada en el cuello, los hombros y la espalda en general.
- Los aceites esenciales poseen propiedades medicinales y relajantes, y si los utilizan para realizar un automasaje, potencian en gran medida su efectividad. Estos a veces también se asocian a un baño relajante, ya que se pueden utilizar aceites y sales, dado que los aromas también favorecen a la relajación.
- También podemos mencionar los masajeadores automáticos para la espalda. Estos son una muy buena opción para relajarse después de una jornada laboral cansadora.

Lo ideal es conocer algunos de los elementos más eficaces y optar por el que más se adapte a sus necesidades. Muchos de ellos son costosos, por lo que les recomendamos consultar con profesionales en masajes para que los puedan guiar en la mejor elección de estos elementos.

Para hacerte un automasaje, hay que aprender algunas técnicas de masajes. No obstante, debemos tener en cuenta que no todas las técnicas son adecuadas para todas las partes del cuerpo. Veamos de qué se tratan algunas de ellas.

La caricia es una técnica que se puede usar en todo el cuerpo, y consiste en acariciar siempre de forma descendente la parte del cuerpo que se quiera auto masajear.

Esta técnica relaja la zona y la prepara para un masaje más profundo, puesto que es un tipo de masajes muy superficial que permite el inicio de la relajación de los músculos y de la piel.

Luego se puede continuar con una presión leve con los dedos índice y mayor. Esta técnica se puede utilizar en los músculos de la espalda, el cuello, y las pantorrillas, es decir, de la rodilla hacia abajo. Con ambos dedos de ambas manos se realiza un masaje siempre desde el centro hacia afuera, pero podremos alcanzar solo algunas partes del cuerpo.

Otra técnica se llama el amasamiento, puesto que se realiza un movimiento similar al amasado de una masa. El mismo se utiliza en las partes blandas del cuerpo, como por ejemplo los muslos, las caderas, y la panza si existe exceso de grasa en la zona.

También podemos utilizar la técnica de los toques repetidos, que se emplea para finalizar los masajes. Allí se realiza un golpeteo constante con las palmas de las manos o la punta de los dedos sobre los músculos masajeados.

Lo que nosotros les recomendamos es que las técnicas se lleven a cabo de la manera en las que se las presentamos, es decir, primero la caricia, luego la presión con los dedos, después el amasamiento y finalmente los toques repetidos.

Además es importante que antes de empezar a implementar estas técnicas en sus casas consulten a algún masajista especializado para que pueda orientarlos mejor, ya que si bien nadie se haría un mal, a veces una mala postura o un inadecuado manejo de los

dedos en los músculos o por qué no una inadecuada comprensión, puede generar otras acciones no deseadas en este tratamiento.

Al principio puede resultarles difícil o complicado, o muchas veces suele pasar que uno mismo no ve los resultados a corto plazo. Es por eso que les aconsejamos practicar día a día esta técnica y no se desanimarse si en primera instancia no pueden realizarlo o les resulta dificultoso.

A lo largo de todo el curso vamos a hacer hincapié en que es muy importante que los masajes se realicen acompañados de otras técnicas que se incluyen dentro de la llamada medicina holística.

Pero... ¿a qué nos referimos con esto? Nos referimos a técnicas asociadas a otras disciplinas, como la musicoterapia, puesto que la música es una forma de poder relajarnos y nos hace poder conectarnos más con nosotros mismos. Por eso, el uso de mantras y meditaciones guiadas nos pueden ayudar a la hora de hacer masajes relajantes.

Otra de las opciones muy útiles es un baño relajante, dado que el agua, en una temperatura tibia, genera mayor relajación muscular y favorece la acción de los masajes. También podemos mencionar los aromas, ya que muchas de las esencias o aceites aromatizantes suelen tener una gran capacidad de relajación. A su vez podemos mencionar a los sahumerios, que su aroma, acompañado de una buena respiración, nos permitirá oxigenar al 100% nuestros pulmones y cada una de nuestras células.

Unir todas agua, música y aromas nos va a permitir lograr mejores resultados a la hora de hacer los masajes, ya sea que los hagamos nosotros mismos o que lo vayamos a implementar en el otro. Les dejamos estas ideas para que las puedan pensar para trabajarlas más adelante.

Dolores musculares más frecuentes

Los dolores de cuello son muy frecuentes debido al uso la computadora y los dispositivos electrónicos, así como también por las malas posturas y el sedentarismo.

Del mismo modo, puede haber ciertos motivos emocionales escondidos detrás de esas contracturas de la cervical, que suelen estar asociadas, por ejemplo, a la incertidumbre que genera el futuro o a que no se puedan expresar las emociones de forma clara debido a problemas de comunicación con algunas personas.

Otro motivo asociado a las contracturas musculares en la zona del cuello está relacionado a la no aceptación de sí mismo, o juzgarse por cosas que se hicieron en el pasado y no se

pueden perdonar ni olvidar. En este último caso es importante complementar las sesiones de masajes descontracturantes del cuello con la asistencia terapéutica desde el arte de la psicología, que ayudará a enfrentar estos problemas que se manifiestan en el cuello, y de esa forma aprender a gestionar estas emociones.

En segundo lugar encontramos los dolores de cabeza, que suelen ser muy molestos, y que muchas veces nos afectan a la vida cotidiana generando la llamada migraña.

Este dolor nos afecta a la hora de concentrarnos y cualquier ruido o sonido resulta molesto. Además de la falta de sueño, las horas frente a la pantalla o la gran cantidad de trabajo, otra causa de la jaqueca o migraña puede ser que tienen demasiadas cosas en qué pensar.

El dolor de cabeza está relacionado con el estrés, pero siempre recomendamos consultar al médico frente este tipo de dolor, ya que podría estar asociado a otras causas, como por ejemplo la hipertensión arterial. En estos casos el tratamiento se deberá complementar con la intervención de la industria farmacéutica.

¿Y qué ocurre con el dolor de espalda? La frase “llevo un gran peso a mis espaldas” puede ser real en casos en los que se tienen muchas responsabilidades, ya sea personales o laborales. Esto hace que la espalda se resienta, que cause dolor, o mismo que los músculos de la espalda se contraigan, sobre todo cuando hablamos de la zona alta de la misma, asociada a la región del cuello.

Además, en el plano emocional, los dolores musculares son típicos cuando no se sabe o no se quiere delegar. No obstante, les aconsejamos trabajar en el poder pedir ayuda, que no está mal de vez en cuando, o cuando sabemos que hay muchas cosas que no podemos manejar nosotros solos.

Por su lado, las manos son la parte del cuerpo que tiene contacto con todo lo que nos rodea y que nos permiten dar desde una caricia hasta cargar objetos y realizar muchas actividades. Por ello, cuando duelen las manos y las muñecas, esto se asocia a los deseos u objetivos que no se han podido alcanzar. También se puede relacionar con la incapacidad para soltar algo o a alguien.

Las rodillas son una parte del cuerpo a la que no siempre se le da la importancia que merece, pero estas son las encargadas de soportar todo el peso del cuerpo. Por ello,

cuando duelen, puede deberse a que hay mucha carga emocional de diferentes factores o porque la persona siente que mucha responsabilidad recae sobre ella.

Los pies son zonas muy sensibles del cuerpo que, muchas veces, no reciben el cuidado necesario. Cuando uno no está bien de ánimo, existe depresión o no se encuentra placer en las cosas que uno hace o desea hacer, puede que los tobillos también se resientan y generen dolor.

Control de las emociones negativas

Las **emociones negativas**, como el estrés, la ansiedad y la ira, se pueden detectar antes de que el cuerpo se vea afectado. Lo importante de esto es actuar a tiempo y trabajar sobre algunos aspectos relacionados a la creación de hábitos de vida saludables, como realizar actividad física de forma regular, dormir y descansar lo suficiente, así como mantener una red de apoyo sana.

Por otra parte es muy importante poder reconocer, con el objetivo de llevar una vida más tranquila y evitar esos molestos dolores musculares, qué está pasando internamente con estas emociones y por qué se pueden estar presentando. Reconocemos aquí nuevamente la importancia del tratamiento interdisciplinario.

Una dolencia física muchas veces está asociada a una dolencia espiritual. Deben haber escuchado muchas veces la frase “el cuerpo dice lo que el alma calla”, y de esta frase tan conocida desglosamos un término denominado **somatización**.

Nuestro cuerpo responde a nuestra manera de pensar, sentir y actuar. Hay una conexión entre nuestra mente y nuestro cuerpo, y este último reacciona indicándonos que algo no va bien con nosotros.

Por somatización entendemos cualquier síntoma corporal que surge o se incrementa en respuesta a factores psicológicos o situacionales. Las somatizaciones son frecuentes en pacientes que sufren de depresión y ansiedad, y se ha encontrado una gran comorbilidad entre la somatización y el estrés.

Cuando algo malo nos impacta, y logramos gestionarlo, se almacena en la memoria, y aunque al principio lo recordamos crudamente, con el tiempo se va alejando de nosotros, va tomando distancia, puesto que se almacena en la memoria a largo plazo y poco a poco, a medida que el tiempo pasa, se desvanece.

Es esencial entender y comprender lo que significan los fenómenos emocionales para nuestra propia felicidad y la selección de nuestro lenguaje para que éste último, el

lenguaje de las emociones, construya la realidad que queremos y esperamos. Esto no hace referencia al dolor espiritual, sino físico.

Todo lo que callamos, ignoramos o escondemos, se podría manifestar en forma de malestar, contractura o enfermedad. Incluso existe una relación muy estrecha entre el estrés y los dolores musculares crónicos.

Para finalizar, vale la pena resaltar que si estos problemas emocionales no disminuyen con estos consejos, es necesario buscar ayuda profesional para encontrar el tratamiento adecuado.