

TEMA 51: *Procesos de masajes y drenajes vasculares: fundamentos científicos; descripción de los pases y su secuenciación; efectos; indicaciones y contraindicaciones. Medios técnicos que pueden utilizarse. Productos cosméticos para el masaje. Seguridad e higiene aplicadas al masaje.*

Autor: Roberto del Tío

Esquema:

1. Introducción
2. Masaje: Definición
3. Breve Historia Del Masaje
4. Maniobras
 - 4.1. Roces o pases sedantes o afloraciones
 - 4.2. Frotaciones
 - 4.3. Fricciones
 - 4.4. Amasamientos
 - 4.5. Percusiones
 - 4.6. Pellizqueos
 - 4.7. Vibraciones
 - 4.8. Presiones
5. Fundamento Científico Y Efectos Del Masaje
 - 5.1. Efectos sobre la piel
 - 5.2. Efectos sobre la circulación
 - 5.3. Efectos sobre el sistema nervioso
 - 5.4. Efectos sobre el sistema muscular
 - 5.5. Efectos sobre el aparato digestivo
 - 5.6. Efectos sobre el aparato urinario
6. Indicaciones Y Contraindicaciones Del Masaje
 - 6.1. Indicaciones
 - 6.1.a. Aparato locomotor
 - 6.1.b. Sistema nervioso
 - 6.1.c. Aparato digestivo
 - 6.1.d. Afecciones reumáticas
 - 6.1.e. Trastornos circulatorios
 - 6.1.f. Indicaciones estéticas
 - 6.2. Contraindicaciones del masaje
7. Drenaje Linfático Manual (Dlm)

8. Fundamento Científico Y Efectos Del Dlm
 - 8.1. Efectos
9. Maniobras Propias Del Dlm
 - 9.1. Círculo fijo
 - 9.2. Bombeo
 - 9.3. Dador
 - 9.4. Manipulación combinada
 - 9.5. Giros
10. Indicaciones Y Contraindicaciones Del Dlm
 - 10.1. Indicaciones estéticas
 - 10.2. Indicaciones médicas
 - 10.3. Contraindicaciones
11. Medios Técnicos Que Pueden Utilizarse En Los Masajes
12. Productos Cosméticos Para El Masaje
13. Seguridad E Higiene Aplicadas Al Masaje
 - 13.1. Condiciones de los profesionales
 - 13.2. Condiciones de la cabina
14. Conclusiones
15. Referencias Bibliográficas

1. INTRODUCCIÓN

Trataremos en este tema los masajes manuales, aunque no todos los masajes estéticos sean de este tipo. Existen tratamientos que utilizan masajes no manuales, por medio de aparatos (hidromasaje, alta frecuencia, presoterapia, uso de percutores, ventosas, etc.) pero nos centraremos en los masajes que incluyen técnicas manuales.

El masaje tiene evidentes aplicaciones médicas, pero también se utiliza en el ámbito de la imagen personal, con muchísimas aplicaciones. En este tema trataremos el masaje sin diferenciar ninguna de sus vertientes, pero desde luego estaremos continuamente enfocando a las aplicaciones estéticas. A nivel estético, el masaje tiene tal importancia que se aplica en casi todos los tratamientos, tanto faciales como corporales.

Según el objetivo de los masajes, en el ámbito estético se pueden clasificar como sigue:

- Circulatorios. Son masajes suaves que deben seguir el trayecto de la circulación sanguínea, favoreciendo la circulación de retorno y el drenaje.
- Relajantes. La intensidad de la presión en este tipo de masajes debe ser suave y el ritmo lento, reiterativo y constante, de forma que se consiga alcanzar un estado de relajación muy bueno para el organismo.
- Reductores. Para tratamientos de adiposidades localizadas y/o celulitis en sus diferentes formas. Su objetivo es favorecer el drenaje del líquido infiltrado en el tejido conjuntivo y la reducción del volumen del tejido adiposo.
- Reafirmantes. Se emplean en los tratamientos de flaccidez, buscando la mejora del tono del tejido muscular y del órgano cutáneo, así como una estimulación de la circulación sanguínea.

El Drenaje linfático manual fue propuesto en el año 1936 por el danés Emil Vodder y aunque hoy en día es un método con muchas variantes todas tienen como base la propuesta original de Vodder.

2. MASAJE: DEFINICIÓN

Prácticamente todos los médicos afamados de la historia han tratado el masaje durante sus años de práctica profesional e investigación clínica. Precisamente por el hecho de que se ha practicado en todos los tiempos y en todas las culturas no se conoce con seguridad el origen del término “masaje”.

Para proponer una definición ocurre lo mismo, cada cultura o cada tipo de masaje introduce sus matices, de forma que podemos encontrarnos con una multitud de definiciones. Como ejemplo podemos detenernos en las siguientes:

“Conjuntos de movimientos manuales rítmicos que se practican sobre la superficie y los tejidos blandos del cuerpo”.

“Manipulación de los tejidos blandos del cuerpo con finalidad terapéutica, higiénica o deportiva, mediante compresiones rítmicas y estiramientos”.

Sin embargo, casi parece que lo que mejor define este término, “masaje”, es la evolución de un instinto primario que todos tenemos. Ese instinto que nos lleva (casi desde que somos bebés) a frotar inmediatamente y enérgicamente la zona dolorida después de un golpe.

Así pues, se puede decir que sobre la base de ese instinto primario se ha desarrollado un sistema terapéutico más vigente que nunca.

Para el ámbito de la imagen personal podemos apuntar, de una manera general, que el masaje consiste en presionar, frotar o golpear rítmicamente, de manera más o menos intensa, en la superficie del cuerpo con fines fundamentalmente analgésicos, relajantes y sedativos.

3. BREVE HISTORIA DEL MASAJE

El masaje, tal y como lo conocemos hoy en día, es el resultado de la constante evolución y adaptación de las técnicas que han ido practicándose a lo largo de la historia. Además, la gran variedad de masajes actual no es más que el fruto de muchas influencias de todas las partes del mundo y de todas las épocas, de ahí que no esté de más hacer un repaso histórico.

La acción de llevarse la mano y frotar o presionar con firmeza la zona dolorida es una reacción intuitiva propia de cualquier ser humano (y a edades muy tempranas) que surge para aliviar el dolor y/o las tensiones. Los primeros escritos que describen masajes datan de hace más de 5.000 años se sabe con certeza de su uso terapéutico incluso en la época prehistórica.

Uno de los primeros registros de la palabra masaje y de la descripción de su uso se ha encontrado en unos textos provenientes de la Antigua Mesopotamia, concretamente en un libro escrito en sumerio y acadio titulado "*Mushu'ú*" (masajes, en castellano). Según estudios publicados a finales de marzo de 2007 por Barbara Böck, una filóloga del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC) se puede asegurar que los antiguos sumerios se aplicaban masajes hace 4.000 años, y por tanto data el inicio (documentado) del tratamiento por masaje en esa época.

Sin dejar a un lado el legado de información impreso en los jeroglíficos egipcios, se considera al Libro Blanco del Kong Fou (unos 2.800 años a.C.) como el primer "tratado" sobre masaje. En él se recopila la corriente de pensamiento taoísta apuntando la conveniencia de realizar masajes con fines terapéuticos. También en China el Nei Ching (Canon de Medicina Interna del Emperador Huang Ti, 500 a.C.) recomienda varias prácticas, entre las que figuran el masaje y la acupuntura.

En la India, los libros Vedas (1.800 a.C.) indicaban el masaje como parte de las obligaciones cotidianas del hombre. Muchos siglos más tarde, los ingleses vieron como los nativos se lavaban en el río Ganges utilizando unas fricciones “Chambonig”, y de ahí derivó a la palabra champú.

En occidente, durante los S. V y IV a. C., en Grecia se cultivaron prácticas encaminadas a mejorar el estado físico y mental de la persona. Los griegos han sido los primeros en dejar constancia escrita de la práctica del masaje.

En esta época tuvieron un gran auge los baños públicos, la práctica de gimnasia y la aplicación de friegas y masajes. Se desarrollaron enormemente la medicina y las prácticas higiénicas debido a la aportación de médicos como Hipócrates (460-380 A.C.), que escribió acerca del masaje en su vertiente terapéutica aconsejando las fricciones en caso de enfermedad o luxación de las articulaciones. Hipócrates afirmaba que todos los médicos debían aprender a practicar masaje.

Posteriormente, cuando Grecia cayó bajo el poder de Roma estos hábitos fueron rápidamente extendidos y adoptados a lo largo y ancho del Imperio. La tradición de culto al cuerpo fue mantenida e incluso incrementada en Roma. Se construyeron multitud de baños públicos convirtiéndose éstos en lugares de reunión y ocio, en ellos el masaje era una práctica paralela al baño. Galeno (129-199), preparaba a los gladiadores antes del combate mediante fricciones y golpeteos con el fin de producirles una hiperemia, y extendía sobre ellos lociones para mejorar su rendimiento. Su escrito titulado "Gimnástica" trata de maniobras técnicas de masaje y ejercicios para fines curativos.

Con la desaparición del Imperio Romano hacia el Siglo V comenzó una larga época en la que el estudio de la medicina sufrió el retroceso propio de la Edad Media como consecuencia de la severa y estricta implantación de las nuevas creencias religiosas. El desprecio a la parte material de la persona por parte de la religión, provocó la paralización de los estudios de las ciencias y, además, supuso la decadencia del uso del masaje durante mucho tiempo.

Por aquella época la supremacía cultural estaba en manos del imperio musulmán. En este contexto vivió Avicena (979-1037), el médico más importante del Imperio árabe. Se adelantó a su época al recomendar el masaje después de realizar un ejercicio prolongado a fin de eliminar las sustancias “malsanas”.

En el Renacimiento resurgió el gusto por lo clásico, y con él el desarrollo de las prácticas higiénicas. Algunos autores se ocuparon de estudiar las técnicas de masaje que utilizaban los griegos y romanos.

Pero no fue hasta principios del siglo XIX cuando el masaje se introdujo ampliamente en la sociedad europea, de manos de Per Henrik Ling (1776-1839). Ling, fisiólogo, viajero y aristócrata sueco recopiló y fusionó, tras un largo viaje, diferentes técnicas orientales de masaje con prácticas gimnásticas y sauna. Fundó el Instituto Central Real Sueco de Gimnasia; creó su propio sistema ("Movimientos y curación por el movimiento"). Se le considera el padre de la Fisioterapia. Posteriormente, discípulos de Ling propagaron sus enseñanzas por toda Europa y los Estados Unidos, lugar donde en las décadas de 1960 y 1970 renació con nuevos bríos.

Durante el siglo XX surgen nuevas terapias y técnicas manuales. Unas parten de la filosofía oriental, la cual considera el cuerpo como un todo, no sólo físico, sino también energético, y de ahí se busca equilibrar el cuerpo mediante masajes y técnicas que hacen fluir la energía por los "canales energéticos" (meridianos) del cuerpo. Otras tienen su origen en el antiguo occidente y son perfeccionadas y estudiadas de una forma científica. Actualmente, el masaje sueco y el shiatsu japonés son los métodos más populares en Europa y Norteamérica para tratamiento corporal. El shiatsu ha ganado seguidores recientemente, tanto entre terapeutas como profanos en la materia.

4. MANIOBRAS

4.1. Roces o pases sedantes o afloraciones

Se considera que debe ser la primera y última maniobra de todo el masaje. Con la punta de todos los dedos y de forma muy suave, la mano se desliza sobre la zona que vamos a realizar el masaje, alternando las manos muy lentamente. Tiene efecto de estimular los receptores nerviosos cutáneos y producir una relajación muscular de la zona.

La ejecución de esta maniobra tiene que ser suave, lenta y rítmica, y puede recorrer varias veces el mismo trayecto (la espalda, por ejemplo), para volver a empezar nuevamente desde su punto de partida. Con ella se abarcan grandes superficies. Siempre se lleva a cabo con intensidad superficial y ritmo lento

4.2. Frotaciones

Esta maniobra es parecida a la anterior pero se realiza con mayor presión. Se trata de un roce o deslizamiento en el que la mano presiona más con objeto de llegar a planos más profundos. Las manos pueden trabajar de manera alternativa o simultánea, con las palmas y las yemas de los dedos relajados pero con una presión repartida uniformemente.

La ejecución debe ser lenta, suave y rítmica, pudiendo recorrer varias veces el mismo trayecto, para empezar otra vez desde el punto de partida. Se suelen abarcar grandes superficies.

La intensidad de estas maniobras puede ser superficial y profunda. En el primer caso no hay presión, solo desplazamiento, sin tener en cuenta la circulación de retorno (efecto relajante, baja la tensión muscular); con intensidad profunda se conjuga el desplazamiento con la presión de las palmas de las manos y las yemas de los dedos, el movimiento es más lento y siguiendo la circulación de retorno (efecto de descongestión vascular).

4.3. Fricciones

La fricción es una variedad de las frotaciones. Se trata de un deslizamiento profundo donde la mano presiona más intensamente. Se utilizan los pulgares y los pulpejos de los dedos, o la palma de la mano para áreas más extensas. Según la zona se realizarán fricciones en diferentes direcciones.

Con estas fricciones se moviliza la piel sobre los planos más profundos (tejido subcutáneo, músculos y tendones). Las manos y los dedos no se desplazan, sino que son las capas de la piel las que friccionan los planos profundos.

4.4. Amasamientos

Usando toda la mano, se comprime y descomprime y aprieta una pequeña zona, soltando con una mano mientras la otra empieza a coger más. No hay que separar demasiado las manos del cuerpo y hay que pasar gradualmente de una mano a la otra, como si estuviera amasando pasta. En función de la parte de la mano que intervenga se pueden considerar varios tipos de amasamientos:

Digitales. Se hunden las yemas de los pulgares en la superficie cutánea con presiones cortas y profundas, o realizando pequeños círculos,

según el lugar donde realice el masaje. Se presiona con un pulgar después del otro sucesivamente, cada vez con un poco más de fuerza, hasta llegar a recorrer una amplia zona.

Dígito palmares: Con la palma de la mano y con el dedo pulgar especialmente. Todo bien adherido a la musculatura y sin levantar la mano, vamos subiendo y bajando por la zona tratada, se aprieta y se deja ir la musculatura. Avanzando con el dedo pulgar y arrastrando hacia la palma de la mano la musculatura, las manos trabajan alternadas.

Nudillares: Manipulación que se efectúa con el pulgar y los nudillares de los cuatro dedos flexionados (cada nudillar hace un pequeño círculo). Es un amasamiento con el que se trabaja profundamente y su finalidad es la de relajar la musculatura y ayudar en la eliminación de tejido adiposo. Se realiza en extremidades y espalda, básicamente. Tiene la variante de realizarse con el pulgar y el índice flexionado con los que se pellizca una región muscular concreta, este se realiza en la columna y en zonas pequeñas.

4.5. Percusiones

La percusión es un movimiento más estimulante que relajante que consiste en distintos tipos de presiones rítmicas y enérgicas, realizadas repetidamente. Los golpes pueden realizarse con el canto de la mano, con la mano ahuecada, y con el puño cerrado. El objetivo de la percusión es el de estimular las zonas de tejido blando, como los músculos de los muslos y las nalgas, tonificando la piel y favoreciendo la circulación.

Hacheteo cubital o macheteo. Se golpea suavemente con los cantos de las manos, presentando una palma frente a la otra, de forma alternada, bastante rápido y con los dedos algo sueltos.

Palmoteo cóncavo. La posición de las manos es ahuecada, arqueándolas por los nudillos, pero con los dedos rectos. Se dan golpes suaves y alternando con una y otra mano.

Golpes con los puños. Con los puños cerrados, sin apretar y se realiza una sucesión de golpes, alternativamente, con la parte más carnosa del puño. Las manos deberán estar relajadas para poder golpear con firmeza pero suavemente.

Con la palma de la mano plana. Se percute con la palma de la mano situada de forma plana. Dando pequeños toques en la zona a tratar.

Teclateos. Se realizan con las puntas de los dedos ligeramente curvadas y rápidas. Un dedo irá detrás del otro. Es una maniobra muy utilizada en tratamientos faciales, sobretodo en contorno de ojos, pómulo y frente.

4.6. Pellizqueos

Encontraremos pellizqueos de diferente tipo, pero todos han de ser suaves y al realizarlos casi no se ha de separar la punta de los dedos. Los pellizqueos pueden considerarse como una combinación de las maniobras de amasamiento y percusión. Su finalidad principal es producir hiperemia en la zona.

4.7. Vibraciones

Consiste en transmitir a la superficie de la piel vibraciones rápidas y constantes. Se realiza utilizando la palma de la mano o las yemas de los dedos sobre un punto determinado del cuerpo del cliente o puede recorrer varias veces superficies grandes. Se aconseja hacer una tensión a nivel del bíceps. Actúa sobre el sistema nervioso, produciendo sedación y disminuyendo la excitación de nervios motores.

4.8. Presiones

Consiste en comprimir una zona del cuerpo de forma lenta, sin desplazamiento de las palmas, dedos, nudillos, etc. Para una zona muy concreta se utilizan las falanges de los dedos, para abarcar una zona extensa se utilizan las dos manos juntas, superpuestas o una detrás de otra, dependiendo de la zona. Provoca una mayor afluencia sanguínea en las fibras musculares y también es relajante.

5. FUNDAMENTO CIENTÍFICO Y EFECTOS

El conocimiento de la anatomía humana y de la fisiología de los aparatos y sistemas del cuerpo humano es la base científica de las técnicas del masaje occidental (el oriental se basa en otros fundamentos de los que, hasta ahora, no hay descripciones claras de carácter científico), sobre todo del conocimiento del sistema muscular, el aparato circulatorio y del sistema nervioso. El masaje, en definitiva, no intenta más que acelerar los procesos que ocurren en el cuerpo de forma

natural para lograr la recuperación de una zona del cuerpo o para aumentar las sensaciones de bienestar. Los diferentes tipos de masajes tendrán como destino la consecución de uno u otro objetivo en función de las necesidades de las personas que lo reciben y del aparato o sistema sobre el que se tenga que influir.

Con algo más de precisión podemos considerar que los efectos del masaje están resumidos en los siguientes:

5.1. Efectos sobre la piel

Efectos sobre la estructura de la piel. Acción sobre las estructuras constitutivas de los estratos epiteliales de la epidermis (histocinesis). Las células tendrán un mejor funcionamiento.

La acción mecánica sobre las fibrillas y la sustancia fundamental de la dermis provocan una acción estimulante.

En cuanto a la hipodermis, el masaje se utiliza en estética para disolver los cúmulos adiposos por la lisis mecánica que se produce al trabajar la zona. Al aumentar la circulación se produce hiperemia y aumenta la reabsorción de los adipocitos. Por otra parte, al maniobrar sobre el tejido graso, éste se moviliza y la cantidad de grasa tiende a disminuir.

Efectos sobre las funciones de la piel. El masaje produce hipertermia, provocada por una acción mecánica (el roce del masajista con la piel del paciente), con el resultado de una acción refleja (la vasodilatación superficial, que va a ser de mayor o menor intensidad según el estímulo aplicado). Esta vasodilatación unida a la hipertermia origina el aumento de las funciones de la piel y del músculo subyacente, por un evidente aumento del metabolismo local.

Por otra parte, el masaje ocasiona la liberación de histamina, que por sí misma produce en la piel los siguientes efectos:

- Vasodilatación capilar con enrojecimiento local.
- Aumento de la transpiración.
- Aumento de la secreción sebácea.
- Activa la nutrición de las células dérmicas.
- Aumenta la temperatura local.
- Favorece la eliminación de sustancias de deshecho de la piel.

Además, como consecuencia de todo lo anterior se facilita el intercambio de sustancias grasas, pudiendo ser absorbidos ciertos componentes al ser aplicados sobre la piel.

Efectos sobre las terminaciones nerviosas de la piel. Se constata un aumento de sensibilidad en la zona masajada (excitación de los receptores táctiles). El umbral de excitación, por lo tanto, desciende, lo cual pudiera deberse a un agotamiento sináptico. Esta puesta en acción de los receptores táctiles, que estaban “dormidos”, hace que el individuo integre una imagen corporal más completa.

En cuanto a la nocicepción, se constata un aumento del umbral de dolor y, por lo tanto, una analgesia. A pesar de que el masaje conlleve un calentamiento de la zona (por vasodilatación local), no existe conocimiento de que afecte a los receptores frío-calor (Bulbos de Krause y Corpúsculos de Ruffini).

5.2. Efectos sobre la circulación

Sobre la circulación venosa, las presiones locales asociadas a maniobras frías y sentido centrípeto acelera el flujo venoso, aumenta la acción de las válvulas y colaboran con el *vis a tergo* (la presión residual que pasa de la arteria a la vena por medio de los capilares), favoreciendo el retorno sanguíneo.

Sobre la circulación linfática, la presión de los tejidos hace manar la linfa hacia los capilares linfáticos, por lo que cualquier ayuda mecánica beneficiará este hecho. Así pues, favorece el vaciamiento y la reabsorción de líquidos y detritus tisulares, y el aumento de la reabsorción linfática provocará la filtración y arrastre de productos metabólicos. De esta forma se conserva la flexibilidad tisular. En definitiva, a grandes rasgos el masaje aumenta la velocidad de circulación de la linfa, estimula la acción de los ganglios linfáticos y por lo tanto aumenta la capacidad de defensa contra los organismos patógenos.

Sobre la circulación capilar, aunque, en un principio, el masaje superficial provoca una vasoconstricción, inmediatamente se produce una vasodilatación capilar asociada a un reclutamiento de nuevos capilares y aumento de la velocidad de conducción.

Sobre la circulación arterio-arteriolar no existen trabajos que demuestren la vasodilatación a este nivel. Sí se evidencia un aumento del débito y aceleración de la sangre. En cuanto a la tensión arterial parece conllevar una autorregulación, en función de la intensidad del masaje.

5.3. Efectos sobre el sistema nervioso

Van a depender de la aplicación de la técnica. Si el masaje se aplica suavemente, disminuye la sensibilidad de las terminaciones nerviosas sensitivas y hay una sedación y analgesia.

Si se aplica más fuerte o rápido, aumenta la excitabilidad de los nervios motores, aumentando el tono y facilitando la contracción muscular, incluso se puede determinar una vasodilatación a nivel local por reflejo axonal, siempre que el estímulo sea de cierta intensidad. También se mejora la nutrición de los nervios periféricos (por la hiperemia).

Se pueden dividir los efectos del masaje sobre el sistema nervioso en sedativos y relajantes:

La acción sedativa será muy variable según los casos. En un principio la acción es local, disminuyendo la percepción dolorosa mediante un aumento del umbral al dolor de los receptores periféricos. Por otra parte se constata una acción a nivel suprasegmentario (tálamo y corteza cerebral), quizás debido a un mecanismo de fatiga central.

En cuanto a los efectos relajantes, los mecanismos de distensión muscular local pueden influir a nivel suprasegmentario para inducir a una relajación general, en particular sobre la formación reticular del tronco cerebral y el cerebelo. El tipo de maniobras lentas y continuas, el entorno adecuado y la confianza en el fisioterapeuta facilitan la distensión general.

El masaje de ciertas zonas tiene un efecto particularmente interesante sobre la relajación, como es el caso de las extremidades, la cara y los pies y las manos sobretodo. El masaje de la cara plantar del dedo gordo del pie izquierdo induce este efecto relajante, e incluso hipnótico.

5.4. Efectos sobre el sistema muscular

El efecto de la manipulación de la piel donde existe tejido muscular estriado (40% aproximadamente del cuerpo humano) mejora las propiedades básicas del músculo: tono, elasticidad y contractibilidad. Al aumentar el flujo sanguíneo del músculo, se regula el tono y aumenta la elasticidad y contractibilidad.

La vasodilatación e hiperemia producidas por los estímulos creados al manipular el músculo con el masaje originan un aumento del nivel de saturación de oxígeno de la sangre arterial, elevando el contenido de

hemoglobina y glóbulos rojos. Esto produce un drenaje con salida de catabolitos, procedentes de la contracción muscular (ácido láctico, ácido pirúvico...). De esta forma, el músculo recupera más rápidamente la capacidad contráctil, aumentando la fuerza muscular, mejorando la resistencia al trabajo y disminuyendo la fatiga; el masaje actúa como descontracturante de la fibra muscular, disminuye la sensación dolorosa y produce relajación.

Estos beneficios varían dependiendo de la intensidad del masaje. Un masaje superficial tiene poco efecto sobre la masa muscular, mientras que presiones profundas y bruscas estimulan el músculo y aumentan la contractibilidad. Un amasamiento lento con presiones suaves facilita la relajación.

5.5. Efectos sobre el aparato digestivo

Se puede actuar sobre las asas intestinales del intestino grueso. Dependiendo de la dirección y la intensidad en que realizamos el masaje, se produce un efecto relajante (masaje suave y en dirección a las asas intestinales) o estimulante (mayor intensidad del masaje).

5.6. Efectos sobre el aparato urinario

Aunque se ha afirmado que el efecto diurético del masaje era debido a una acción refleja sobre los riñones a partir de la piel, parece más simple admitir que esta diuresis suplementaria queda explicada por los incrementos circulatorios inducidos por el masaje.

6. INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE

6.1. Indicaciones

Siempre de forma general se puede afirmar que el masaje está indicado en las situaciones que se indican a continuación.

6.1.a. Aparato Locomotor

- Contracturas musculares..
- Tendinitis.
- Distensión Muscular.
- Adherencias Musculares. Unión y soldadura de dos estructuras musculares, uniéndose más intensamente de lo normal y que surge como consecuencia de un proceso inflamatorio.

- Lumbalgias.
- Ciatalgia. (“Ciática”)
- Esguinces.
- Atrofia muscular. Disminución de las dimensiones de las células y fibras musculares y por consiguiente de su función.
- Luxaciones.

6.1.b. Sistema Nervioso

- Neuralgias. Dolor que se extiende a lo largo de la trayectoria de uno o más nervios.
- Estado de nerviosismo.
- Insomnio.
- Depresión.

6.1.c. Aparato Digestivo

- Estreñimiento.
- Aerofagia.
- Insuficiencia motora gástrica. Incapacidad del estómago para vaciarse por sí mismo.
- Inapetencia.

6.1.d. Afecciones Reumáticas

- Artritis (En fase no aguda) Inflamación de una articulación.
- Tortícolis. Estado de contracción de los músculos cervicales
- Artrosis.

6.1.e. Trastornos Circulatorios

- Claudicación intermitente. Oclusión momentánea de flujo sanguíneo en las extremidades inferiores que se produce durante la deambulación hasta que el dolor y la tensión hacen imposible caminar. Los signos desaparecen en el momento en que la persona guarda unos minutos de reposo.
- Varices. Dilataciones de los vasos sanguíneos, habitualmente de las extremidades inferiores donde la sangre tiende a estancarse dificultando la circulación de retorno.

Como caso aparte, cabe mencionar el masaje indicado para los deportistas, antes y después de la competición y en el caso de algunas lesiones frecuente. Actualmente, en el ámbito deportivo profesional, ningún deportista de élite prescinde del masaje en su preparación ni como parte de su recuperación.

6.1.f. Indicaciones estéticas

Incluimos en este apartado los masajes estéticos que se ofrecen en centros de ocio y balnearios, para los cuales no hace falta ninguna indicación médica, solo se ofrecen y se demandan por razones de mejorar el bienestar personal. Las razones por la que está indicado el masaje con motivos estéticos se deducen de todo lo anterior, y se resumen en las siguientes.

- Mejora el estado general del organismo.
- Induce un estado de relajación en situaciones de estrés o tensión nerviosa.
- Activa la circulación sanguínea y linfática.
- Como tratamiento preventivo y paliativo del envejecimiento cutáneo.
- Como tratamiento complementario de las adiposidades localizadas y la celulitis.
- Como tratamientos complementarios paliativos de estrías y cicatrices.
- Mejora el tono del tejido cutáneo y muscular en casos de flacidez.

6.2. Contraindicaciones del masaje

Si es importante conocer los beneficios que se obtienen con un masaje, no es menos importante conocer las situaciones en las que no sólo no es beneficioso sino que puede ser perjudicial para los pacientes o clientes. Las contraindicaciones del masaje pueden ser absolutas (si el masaje está contraindicado en todo el cuerpo) o relativas (si está contraindicado solo en las zonas en las que se presenten ciertas anomalías), y son de obligado conocimiento, para no perjudicar a la persona que reciba el masaje.

El masaje esta contraindicado en los siguientes casos:

- Inflamación aguda (calor, rubor, edema y dolor). Habitualmente cuando un tejido sufre una lesión, ya sea traumática o no, el organismo responde inflamándose, que le sirve para mantenerla inmóvil y no agravar la lesión todavía más. En estos casos se debe reducir la inflamación (inmovilidad, frío local, elevación del miembro afectado) y solo después será indicado el masaje.
- Flebitis aguda y tromboflebitis. La flebitis puede llevar consigo la formación de un coágulo de sangre (trombo) que podíamos desprender

si aplicamos masaje (tromboflebitis) pudiéndose impactar este trombo en cualquier parte del torrente circulatorio (trombosis), afección que puede ser letal dependiendo del órgano afectado.

- Infecciones generales y estados febriles. Si un paciente presenta fiebre, el masaje, por el mecanismo de fricción de aumento del riego sanguíneo, va a incrementar todavía más esa temperatura por lo que aplicaremos el masaje cuando haya remitido ese proceso infeccioso.
- Brotes reumáticos agudos.
- Osteoporosis activa.
- Osteomielitis- hernia discal
- Problemas cutáneos. Se contraindica el masaje sobre zonas con úlceras, quemaduras, granos, eczemas, psoriasis, verrugas, heridas abiertas, zonas con hipersensibilidad o alergias, etc. y, de forma absoluta, cualquier proceso infeccioso cutáneo.
- Neoplasia. En un paciente con cáncer, las células cancerosas tienen aumentado su metabolismo de crecimiento y división celular. Si aplicamos masaje aumentamos el riego sanguíneo sobre esa zona llevando mas oxígeno y nutrientes, por lo que el tumor podría crecer con mayor rapidez. Además de todos es sabido que las células cancerosas pueden diseminarse desde un tumor localizado a todo el organismo a través del sistema linfático.
- Alteraciones hemorrágicas.
- Úlceras Gástricas
- Menstruación
- Calcificación de Tejidos Blandos
- Fracturas y Fisuras óseas
- También, como norma general, el masaje está contraindicado en cualquier situación en la que el cliente/paciente presente dolor intenso.
- Por último, el masaje está contraindicado siempre que el técnico superior o terapeuta tenga dudas en el diagnóstico de la patología real de su cliente/paciente o desconozca la anatomía de la región sobre la que se va a trabajar.

7. DRENAJE LINFÁTICO MANUAL (DLM)

El drenaje linfático manual (DLM) es una técnica especial de masaje que está destinada a activar y potenciar la función propia del sistema linfático corporal, consigue activar la circulación linfática y accionar el automatismo de vasos y ganglios linfáticos, para mejorar la eliminación de líquido intersticial y la linfa que se haya acumulado en los tejidos. El sistema linfático es una excelente y organizada estructura destinada a la recolección de desechos y líquidos del organismo, contribuyendo a descongestionar y aliviar los encharcamientos que provocan hinchazón y edema de las extremidades. Así pues, el DLM supone la activación manual del drenaje del líquido intersticial a través de los canales prelinfáticos y de la linfa por medio de los vasos linfáticos. Con sutiles y bien controlados movimientos se activan paulatina y ordenadamente las diferentes estructuras que componen el sistema linfático, los fluidos se canalizan a los sistemas de colectores y son retirados del tejido para ser dirigidos a órganos de excreción.

8. FUNDAMENTO CIENTÍFICO Y EFECTOS DEL DLM

El conocimiento anatómico y fisiológico del sistema linfático es el fundamento científico sobre el que se asienta el DLM. En su función circulatoria, al estar constituido por una gran red de vasos que conducen la linfa desde su formación en los tejidos hasta su final en el torrente sanguíneo, contribuye al mantenimiento de la homeostasis en los tejidos, retirando de ellos las sustancias (proteínas y grasas de gran tamaño, y exceso de líquido, sobre todo) que por sus características no pueden abandonarlos por vía sanguínea. Por otra parte, el sistema linfático constituye el sistema de defensa más importante del organismo.

Debido a la ausencia en el sistema linfático de una bomba como el corazón que impulse a la linfa, el movimiento de ésta por los vasos sanguíneos es muy lento. El DLM favorecerá enormemente su recorrido, de forma que potenciará los beneficios que el propio sistema linfático produce al organismo.

8.1. Efectos

Los principales efectos del DLM son los siguientes:

- Drenante. Activa el flujo linfático, dificulta la retención de líquido en el tejido conjuntivo (restableciendo las propiedades mecánicas de las

fibras elásticas) y favorece la absorción de sustancias por la piel al conseguir la limpieza de detritus y desobstruir los conductos secretores.

- Antiedematizante. Al drenar se mejora la circulación de retorno y pueden eliminarse acumulaciones edematosas en zonas concretas.
- Sedante y analgésico, inhibiendo los estímulos dolorosos. Además, produce estimulación del sistema parasimpático.
- Relaja la musculatura estriada (esquelética) y activa el automatismo de la lisa (intestinal y de los vasos sanguíneos y linfáticos)
- Respuesta defensivo- inmunitaria. Evitando el acumulo de residuos y facilitando la respuesta de macrófagos, y produciendo linfocitos, mejorando en general la respuesta defensiva del organismo.

9. MANIOBRAS PROPIAS DEL DLM

El DLM consigue sus objetivos a través de dos mecanismos, por una parte, la reabsorción del exceso de líquido y proteínas, y por otra estimulando la motricidad de los colectores aún activos. En definitiva, el DLM se encarga de recanalizar el líquido extravasado para volverlo a incluir en el torrente circulatorio y poder ser evacuado. Aunque varía según escuelas las maniobras irán encaminadas a la mencionada reabsorción de líquido en los vasos linfáticos y a mejorar el posterior transporte de este líquido dentro de los vasos.

Las maniobras para el DLM tienen todas ciertas características generales, que se resumen a continuación:

- Nunca debe producir enrojecimiento, porque implicaría filtración capilar.
- Las presiones son tangenciales al límite de la elasticidad de la piel, sin friccionar ni resbalar sobre ella. Los empujes de la piel son en sentido de los desagües de los diferentes cuadrantes linfáticos y con cierto movimiento circular, elíptico o espiral y mínima presión. La presión máxima se hace en el sentido que va la linfa, en el resto del movimiento es de contacto.
- Hay una fase de contacto, presión y descompresión imitando la motilidad de los linfangiones. Es importante la fase de relajación para que de tiempo a que se desplace la linfa.
- Jamás se debe llegar a producir dolor porque los vasos linfáticos vía refleja dejan de funcionar.
- El ritmo debe ser lento. Los vasos se contraen 10-14 veces minuto

- Las manos deben parecer flácidas, abarcando la zona más amplia posible. Se deben adaptar las manos a las diferentes superficies, intentando un máximo contacto para ejercer menos presión.
- Se debe trabajar siempre de proximal a distal, ya que para poder drenar hay que despejar el líquido acumulado delante y por segmentos de distal a proximal.

Las maniobras concretas se reducen básicamente a 4, con algunas variantes según la zona cutánea, y algunas combinaciones de éstos.

9.1. Círculo fijo

Es fijo porque la mano no va avanzando. La parte móvil es la muñeca. Se aplica en cuello, nuca, cara, tórax y zonas ganglionares superficiales como axila e ingles, también en codos, rodillas, manos y pies según sus variantes.

Se suele utilizar para las cadenas ganglionares del cuello, en este caso, en la fase de presión se colocan los 4 dedos extendidos sobre la piel, quedando la articulación metacarpofalángica sobre los ganglios y, sin friccionar, se inicia un movimiento circular empujando la piel al límite de la elasticidad. El movimiento es hacia nuestros pies y caudal. Cuando la piel llega a su tope viene la fase de descompresión de forma que se va soltando gradualmente para que la piel vuelva a su sitio. Se va bajando por las cadenas ganglionares del cuello hasta llegar al espacio supraclavicular, donde se drena con los dedos índice y corazón en dirección clavícula. Son variantes de este movimiento los círculos o rotativos del pulgar y círculos con la yema de los dedos.

Rotativos del pulgar. Se utilizan en zonas poco extensas y muy concretas, como fibrosis localizadas (manos, pies, codo, rodilla y abdomen).

Se puede utilizar un pulgar o los dos, alternativamente o simultáneamente. La yema contacta con la piel y con el pulgar hiperextendido se empuja la piel lateralmente y luego cranealmente presionando hasta los 70°, límite de elasticidad de la piel. El giro se finaliza hasta los 90° sin presión, solamente con una desviación radial de la muñeca. Con los dos pulgares estos se colocan paralelos y se va haciendo una T y una LL

Círculos con las yemas. Se utiliza para incidir en planos profundos y para exploración. En la fase de presión se contacta con la yema de los 4 dedos extendidos y se desplaza la piel al límite de la elasticidad. Después se descomprime. Para la zona dorsal, manos, pies, rodilla, abdomen y tórax.

9.2. Bombeo

Se utiliza para zonas curvas y largas del cuerpo como muslo. En general para las extremidades y flancos del tronco. Se puede realizar con ambas manos alternativamente.

Cuando toda la mano contacta con la zona, colocada perpendicularmente. Se rodea toda la zona entre pulgar e índice. Comienza la fase de presión realizando un estiramiento craneal máximo. Después cesa la presión y se avanza. El máximo contacto se hace con la articulación metacarpofalángica, realizando un empuje longitudinal hacia la ingle. El codo debe estar un poco flexionado para que el desplazamiento sea tangencial y sin friccionar.

9.3. Dador

Se utiliza para brazo, antebrazo y gemelos. Normalmente para partes distales de las extremidades.

La mano se coloca en forma de cruz extendida con las cabezas metacarpofalángicas en el centro, y resto de dedos sin contacto. La mano está perpendicular a la zona y en la fase de presión realiza un giro como a deshacer la cruz y hacer una X. El desplazamiento es hacia la punta de los dedos y craneal. No se aplica en los gemelos. Después descomprimir gradualmente.

9.4. Manipulación combinada

Consiste en combinar el bombeo que se realiza con la mano que va por detrás y un círculo fijo con la mano que va por delante. Es muy cómoda de realizar y se hace mucho, ya que permite mayor accesibilidad a la superficie corporal que los bombeos con las dos manos.

9.5. Giros

Es la técnica más apropiada para tratar grandes superficies planas como pecho, vientre, espalda etc. Se apoyan las palmas en la piel, con los pulgares abiertos y resto de dedos algo entreabiertos. El empuje se hace hacia punta de los dedos, levantando la yema para no ejercer presión y se termina con un desplazamiento hacia dentro del pulgar hasta cerrar la mano. Para avanzar se pivota sobre la punta del pulgar hasta que la punta del índice contacte de nuevo con la piel. También con ambas manos alternativamente o en paralelo.

Las maniobras se secuenciarán según la zona que se trate y de la intensidad del tratamiento. En el ámbito estético se han descrito secuencias de masaje que alternan las maniobras propias del masaje estético con las de drenaje linfático.

10. INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES DEL DLM

10.1. Indicaciones estéticas

Acné. Se taponan las glándulas sebáceas, y el sebo irrita los folículos pilosos provocando un edema local y enrojecimiento con pápulas, quistes etc. Son buenos los baños de sol y el DLM.

Rosácea. Afección inflamatoria crónica con congestión y enrojecimiento de la piel, con pápulas y telangiectasias. Aparece en la parte central de la cara.

Dermatitis perioral. Erupción popular roja alrededor de la boca y barbilla Eritema facial persistente. Reacción vasomotora exagerada de la piel de la cara. Se va enrojeciendo toda la cara. No se aplica mucho tiempo el DLM sobre la zona y sí sobre las zonas de desagüe, como cuello, etc.

Celulitis. Es un lipedema localizado en el muslo y zona glútea de muchas mujeres. El acumulo de grasa produce un ligero edema en el tejido subcutáneo que se va esclerosando provocando la piel de naranja, nódulos duros. Si el acumulo de grasa es de tobillos a caderas hablamos de lipedema. El acumulo de grasa comprime los vasos linfáticos y además se forma menos linfa por alteración de los canales prelinfáticos.

Cirugía. El DLM previo se realiza para activar la circulación linfática de la zona, y posquirúrgico para drenar el edema y favorecer la regeneración de piel, tejidos y vasos.

Tratamientos antienvjecimiento. Debido a que el DLM favorece la limpieza de tejidos.

10.2. Indicaciones médicas

- *Linfedemas.* Indicación principal del DLM solo o con medidas de ayuda. Se va drenando la linfa a los cuadrantes vecinos, drenados previamente.

- *Lipedemas*
- *Edemas de embarazo.*
- *Edemas premenstruales.* Hinchazón de tobillos
- *Fleboedemas.* Se producen por insuficiencia de la circulación venosa, de forma que aumenta la presión sanguínea intracapilar y sale líquido al espacio intersticial que la vial linfática no reabsorbe espontáneamente produciéndose un edema blando que responde bien a la compresión y elevación.
- *Edemas postoperatorios y postraumáticos.* El DLM beneficia los esguinces, contusiones, hematomas, cicatrices o heridas. Se favorece la eliminación de los restos celulares y líquido acumulado en la zona.
- *Trastornos reumáticos.* El DLM tiene efecto antiedematizante (hinchazón) y moderadamente analgésico (dolor). Se combina con movilizaciones pasivas articulares.
- *Trastornos cutáneos*
- *Aparato respiratorio.* En bronquitis crónica y asma bronquial junto con otras medidas fisioterápicas.
- *Aparato digestivo.* Como la enteropatías linfostáticas y estreñimiento crónico
- *Trastornos neurológicos:*
- *Cefaleas y migrañas.* Efecto relajante y antiedema
- *Neuralgia del trigémino.*
- *Síndrome de Down.* En cuello, cara y cabeza porque tienen hipertrofia de ganglios y por tanto linfostasis.
- *Hemiplejia.* Por el edema que se produce en la zona paralizada.

10.3. Contraindicaciones

- *Infecciones agudas víricas o bacterianas,* porque la vía linfática es una vía de propagación. En las crónicas sin embargo el efecto es beneficioso.
- *Insuficiencia cardíaca descompensada.* Hay edema por aumento de la presión venosa, corremos el riesgo de sobrecargar más el corazón. Si el edema es de pequeña magnitud si se puede emplear.
- *Flebitis, trombosis y tromboflebitis.* No DLM ni encima ni en el mismo cuadrante.
- *Síndrome del seno carotídeo.* El DLM en el cuello puede provocar bradicardia y caída de la presión sanguínea.
- *Hipotensión.* Al terminar la sesión de DLM esperar un poco antes de incorporarse y hacerlo lentamente. Se va tolerando mejor según más sesiones.

- *Tumores malignos.* El efecto mecánico del masaje puede diseminar metástasis, cuando la enfermedad está en fase activa, aunque hay discrepancias.
- *Afecciones de la piel.* Los nevos y eccemas toleran mal las manipulaciones del masaje
- *Asma bronquial y bronquitis asmáticas agudas.* Evitar el DLM en pacientes con ataque repetidos. Esperar 2 meses. Por su efecto vagotónico puede desencadenar ataques.
- *Hipertiroidismo.* Evitar los masajes profundos y medios para llevar la linfa a términos. Utilizar la vía posterior del cuello.
- *Trastornos del bajo vientre.* Evitar el DLM en embarazadas, reglas abundantes, inflamaciones de ovarios, colitis y otras inflamaciones de esta zona.

11. MEDIOS TÉCNICOS QUE PUEDEN UTILIZARSE EN LOS MASAJES

Existe una gran variedad de técnicas de masaje que se realizan por medio de equipos como los que se describen a continuación.

- Vibromasaje, vibrotermomasaje: aplicación de percutores, calor frío
- Vacumterapia: aspiración con ventosas
- Presoterapia
- Ultrasonidos
- Hidromasaje y sus variantes.

En el caso del DLM, para aumentar su eficacia, se suelen emplear, además de algunas de las técnicas citadas (presoterapia, hidromasaje) vendaje y compresión, elásticos y no elásticos, son importantes porque evitan que el miembro tratado vuelva a llenarse con la linfa evacuada.

12. PRODUCTOS COSMÉTICOS PARA EL MASAJE

Con el objeto de facilitar el deslizamiento de las manos sobre la piel se emplean cosméticos lubricantes, cremas y aceites, básicamente. Deben ser cosméticos que favorezcan el deslizamiento sin restar precisión a los

movimientos, que no sea untuoso y que tenga un perfume ligero. Algunos de ellos pueden complementar la acción del masaje por contener aceites esenciales.

En cuanto a su aplicación hay también varias “reglas”, como no aplicar directamente el cosmético sobre la persona que va a recibir el masaje, sino sobre las manos del profesional, se debe aplicar solo en la zona donde se vaya a realizar el masaje y evitar el exceso de producto, porque las manos pueden resbalar demasiado y se pierde precisión en las maniobras.

13. SEGURIDAD E HIGIENE APLICADAS AL MASAJE

13.1. Condiciones de los profesionales

La aplicación de masajes se lleva a cabo en unas situaciones profesionales muy especiales y también en situaciones especiales para las personas que reciben el masaje. Sin entrar en lo que debe ser un protocolo detallado para cada caso, podemos resumir que estas condiciones requieren, por parte del masajista:

- Capacidad de concentración, para no producir influencias negativas a través de sus contactos
- Respeto hacia las personas, cumplir las normas de seguridad e higiene.
- Cumplir el secreto profesional
- Conocer y valorar las limitaciones del ejercicio profesional

La imagen del profesional es otro aspecto que se debe cuidar:

- Aspecto personal lo más aséptico y cuidado posible
- Ropa amplia, cómoda, de colores suaves y tejidos transpirables, con manga corta y sin botones delanteros para permitir facilidad en los movimientos
- Cabello recogido y perfectamente aseado
- Calzado anatómico y transpirable.
- Se recomienda gimnasia manual para preparar las manos; las manos no deben tener anillos ni pulseras, relojes, etc. Es absolutamente imprescindible lavarse las manos antes y después de cada masaje. Se deben frotar si están frías en el momento del masaje. Las uñas deben de ser cortas y redondeadas.
- Utilizar un perfume suave

Otro aspecto que deben cuidar los profesionales es la ergonomía, se deben utilizar posturas lo más cómodas posible, los pies deben estar bastante separados, con la espalda recta y las rodillas ligeramente flexionadas, así se podrá llegar a los extremos de la camilla trasladando el peso del cuerpo de un pie a otro.

Las presiones e zonas concretas se deben realizar con el peso de la parte superior del cuerpo sobre las manos y no forzando los brazos y las muñecas.

13.2. Condiciones de la cabina

Aparte de las normas de seguridad e higiene propias de los establecimientos que se dedican a los servicios relacionados con la imagen personal, las habitaciones deben cumplir una serie de características apropiadas a la práctica de masaje, especialmente, se resumen en las siguientes.

- La sala en la que se realice el masaje debe estar limpia y poseer buena ventilación.
- La temperatura ambiental rondará los 25°C. Conviene cubrir las partes del cuerpo que van a ser y han sido tratadas.
- La iluminación ha de ser indirecta (la luz directa dificulta la relajación).
- La sala debe ser silenciosa y estar aislada de ruidos exteriores. Se puede crear un ambiente idóneo y que induzca a la relajación con una música suave.
- La cabina debe tener una camilla resistente, de 1,80 x 0,70 m, y con una altura media de de 70-75 cm. El acolchamiento de la camilla no debe excesivo. La camilla debe cubrirse con una funda agradable al tacto que hay que cambiar para cada cliente.

14. CONCLUSIONES

El masaje comprende un conjunto de técnicas manuales con muchas aplicaciones tanto médicas como estéticas. La cantidad de efectos beneficiosos es tan grande que tiene actualmente una tremenda vigencia. Los movimientos propios del masaje tienen finalidades determinadas y deben ser aprendidos y aplicados de forma profesional.

El drenaje linfático manual facilita la fluidez de los líquidos corporales y la salida de desechos del tejido conjuntivo. Puede regular los trastornos metabólicos y combate las acumulaciones de líquidos. Como el masaje, debe ser aplicado por profesionales cualificados.

15. REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- BOIGEY, M. 1983. Manual de masaje. Ed. Toray- masson. Barcelona.
- ELLSWORTH, A y ALTMAN, P. Anatomía del masaje. Ed. Tutor.
- VÁZQUEZ, J. 1993. El masaje drenaje linfático manual. Mandala Ediciones.
- VÁZQUEZ, J. 2014. Manual profesional del masaje. Ed. Paidotribo.
- VIÑAS, F. 2001. La linfa y su drenaje. RBA libros.

NOTAS