

UNIVERSIDAD IBEROMAERICANA DEL ECUADOR UNIB.E

ESCUELA DE COSMIATRÍA

Trabajo de titulación para la obtención del título de Licenciada en Cosmiatría,
Terapias Holísticas e Imagen Integral

**“Beneficios del masaje descontracturante con la aplicación de la
bambuterapia como terapia holística, en los pacientes del Edificio Plaza
Colon I.”**

Presentado por:

Diana Karina Arroyo García

Director: Msc. José Félix Mena

Quito, Ecuador
Julio-2014

CARTA DE DIRECTOR DEL TRABAJO DE TITULACION

Certifico que el trabajo de investigación: **“Beneficios del masaje descontracturante con la aplicación de la bambuterapia como terapia holística, en los pacientes del Edificio Plaza Colon I”**. , fue desarrollado por **Diana Karina Arroyo García**, bajo mi supervisión, en la Escuela de Cosmiatría, Terapias Holísticas e Imagen Integral; y cumple con las condiciones requeridas para aspirar al título de “Licenciada en Cosmiatría, Terapias Holísticas e Imagen Integral”.

.....

CARTA DE AUTORIA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Graduación o de Titulación “Licenciada en Cosmiatría, Terapias Holísticas y Asesoría de Imagen”, con el tema “**Beneficios del masaje descontracturante con la aplicación de la bambuterapia como terapia holística, en los pacientes del Edificio Plaza Colon I.**” así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuestas son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora del presente trabajo de investigación.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de éste un documento disponible para su lectura o lo publique total o parcialmente, de considerarlo pertinente, según las normas y regulaciones de la Institución, citando la fuente.

.....
Diana Arroyo García

10 Julio de 2014

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por todas las bendiciones que me ha dado para permitirme llegar hasta este momento y poder hacer realidad este sueño tan anhelado.

A mis padres los cuales son los pilares fundamentales de mi vida, junto con su apoyo, consejos, esfuerzo y perseverancia estoy donde estoy y este logro es una remuneración por toda la confianza que depositaron en mí. Los amo

A la UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA que junto con los profesionales que la conforman me brindaron sus conocimientos y consejos los cuales fueron de mucha ayuda para la formación de mi vida como profesional.

A mi director de tesis Ing. Félix Mena por su esfuerzo y dedicación, quien con sus conocimientos, su experiencia, su paciencia y su motivación ha logrado en mí que pueda terminar mis estudios con éxito.

DEDICATORIA

Este trabajo se lo dedico a mi familia, y a Dios, por permitirme llegar a este momento tan especial en mi vida. Por los triunfos y los momentos difíciles que me han enseñado a valorar cada día más la vida, a mi madre que a pesar de la distancia me ha acompañado y apoyado durante todo mi trayecto estudiantil, enseñándome que el que el esfuerzo y sacrificio trae grandes recompensas, mi madrina Graciela y a mis ángeles guardianes que siempre han estado incondicionalmente para mí, a mi padre quien con su ejemplo me ha demostrado que nunca me rinda y siempre luche por alcanzar mis sueños.

A mis profesores, gracias por su tiempo, por su apoyo así como por la sabiduría que me transmitieron en el desarrollo de mi formación profesional.

INDICE GENERAL

RESUMEN	7
ABSTRACT	8
CAPITULO I	
1. Introducción	9
1.1. Justificación	10
1.2. Planteamiento del Problema	12
1.3. Objetivos	13
1.3.2. Objetivo General	13
1.3.2. Objetivos Específicos	13
CAPITULO II	
2. Marco teórico	14
2.1. Reseña histórica del masaje	14
2.2. Anatomía y Fisiología	19
2.3. Relación de la anatomía y la fisiología con el masaje y la terapia corporal	19
2.4. Modelo de bienestar	20
2.5. Cambios fisiológicos durante las enfermedades	21
2.6. El masaje puede prevenir enfermedades	21
2.7. El estrés	22
2.7.1 Tipos de estrés	24
2.8. El dolor	26
2.9. Anatomía básica del cuerpo humano	27
2.9.1. Qué es el musculo	27
2.9.2. Músculos de la espalda	28
2.9.3. Músculos de los brazos	29
2.9.4. Músculos de las piernas	30
2.9.5. Músculos del pecho y abdomen	31
2.9.6. Músculos del cuello	32
2.9.7. Músculos de la cara	32
2.10. Qué es el masaje	34

2.10.1.	La unidad funcional entre mente y cuerpo	36
2.10.2.	Masaje descontracturante	36
2.10.2.1.	Que es una contractura	37
2.10.2.2.	Porque se produce una contractura	37
2.10.2.3.	Técnica del masaje	37
2.10.3.	Porque los masajes relajan o curan	38
2.10.4.	Ámbito de actuación del masaje	38
2.10.4.1.	Efectos del masaje	39
2.10.4.2.	Influencia del masaje	39
2.10.5.	El ambiente factor fundamental en el masaje	42
2.10.6.	Aceites con esencias- la aromaterapia del masaje	45
2.10.7.	La conciencia a través del tacto	48
2.11.	Movimientos clásicos del masaje	48
2.11.1.	Efectos y beneficios de las maniobras básicas	49
2.11.2.	Dirección del masaje	55
2.11.3.	Zonas que se deben evitar	56
2.11.4.	Precauciones	56
2.11.5.	Recomendaciones para el terapeuta	56
2.11.5.1	La respiración	57
2.12.	Aplicación de la técnica del masaje	57
2.12.1.	Posición adecuada para dar el masaje	57
2.12.1.1.	El masajista	57
2.12.1.2.	El paciente	59
2.13.	El masaje como medicina holística	60
2.14.	Condiciones técnicas e higiénicas del masaje	61
2.14.1.	El masajista	61
2.14.2.	Respecto a la higiene	62
2.14.3.	El paciente	62
2.14.4.	Relación profesional- paciente	63
2.14.5.	Las manos herramienta fundamental	64
2.14.6.	Condiciones para un masaje eficaz	66
2.15.	Contraindicaciones relativas del masaje descontracturante	67
2.15.1.	Efectos tardíos del masaje	68

2.16.	Técnicas de relajación	68
2.17.	Origen del bambú	69
2.17.1.	Bambuterapia	69
2.17.2.	Como actúa	71
2.17.3.	Uso durante el masaje	72
2.17.4.	Contraindicaciones	71
2.18.	Definición conceptual y operacional	73

CAPITULO III

3.	Parte experimental	77
3.1.	Lugar y muestra de investigación	77
3.1.1.	Fórmula para determinar la muestra	77
3.2.	Factores de estudio	78
3.3.	Materiales, equipos y sustancias	78
3.3.1.	Materiales	78
3.3.2.	Equipos	79
3.3.3.	Sustancias	79
3.4.	Metodología	80
3.4.1.	Fase de campo	80
3.4.2.	Fase de experimento	81
3.4.2.1.	Técnicas aplicadas	81
3.4.2.1.1.	Protocolo a usar en cabina para el masaje descontracturante con bambú	81
3.4.2.1.2.	Tipos de bambú utilizados	83
3.4.2.1.3.	Recomendaciones antes y después de una sesión de masaje	84
3.5.	Métodos de investigación	85
3.5.1.	Método teórico	85
3.5.2.	Método empírico	85
3.5.3.	Método matemático estadístico	86
3.6.	Técnicas de investigación	87
3.6.1.	Técnica de recolección de datos del experimento	87
3.6.2.	Entrevista	87
3.6.3.	Ficha de diagnóstico	87

3.6.4.	Encuesta	89
3.6.5.	Paradigma investigativo	89
3.6.6.	Nivel y tipo de investigación	89

CAPITULO IV

4. Análisis y Resultados		91
4.1.	Análisis del resultado del cuadro de control de la investigación	91
4.1.1.	Análisis de los pacientes por el grado de estrés	91
4.2.	Diagnostico global de los pacientes con estrés	93
4.3.	Evolución de la terapia por sesiones	94
4.3.1.	Respuesta de los pacientes por sesiones	95
4.4.	Análisis e interpretación de los resultados de las encuestas	98

CAPITULO V

5. Conclusiones y recomendaciones		103
5.1.	Conclusiones	103
5.2.	Recomendaciones	105
6. BIBLIOGRAFIA		106
7. ANEXOS		112

INDICE DE ANEXOS

Anexo N°1	Ejercicios para el terapeuta antes de empezar un masaje	112
Anexo N°2	Aceites esenciales comúnmente utilizados para masajes	114
Anexo N°3	Ficha técnica organoléptica del aceite de lavanda	117
Anexo N°4	Test del estrés para la selección de muestra de la terapia	118
Anexo N°5	Ficha técnica de diagnóstico corporal y consentimiento infor	120
Anexo N°6	Encuesta realizada a pacientes	123
Anexo N°7	Declaraciones escrita de los pacientes	124

INDICE DE CUADROS

Cuadro N°1	Señales características del estrés	23
Cuadro N°2	Como estimular los sentidos	43
Cuadro N°3	Descripción de la lavanda	79
Cuadro N°4	Encuesta: pregunta 1	98
Cuadro N°5	Encuesta: pregunta 2	99
Cuadro N°6	Encuesta: pregunta 3 100	
Cuadro N°7	Encuesta: pregunta 4	101
Cuadro N°8	Encuesta: pregunta 5	102

INDICE DE TABLAS

Tabla N°1	Muestra de la investigación	77
Tabla N°2	Pacientes con estrés agudo	90
Tabla N°3	Pacientes con estrés agudo episódico	91
Tabla N°4	Pacientes con estrés crónico	91
Tabla N°5	Diagnostico grupal de los pacientes con estrés	92
Tabla N°6	Respuesta de pacientes por sesión	94
Tabla N°7	Respuesta de pacientes por sesión	95
Tabla N°8	Respuesta de pacientes por sesión	96

INDICE DE IMÁGENES

Imagen N°1	Historia y Evolución del Masaje	18
Imagen N°2	Modelo de bienestar	21
Imagen N°3	Zonas de dolor	27
Imagen N°4	Músculos de la espalda y brazos	29
Imagen N°5	Músculos de la pierna	31
Imagen N°6	Músculos del pecho y abdomen	32
Imagen N°7	Músculos de la cara	33
Imagen N°8	Aromaterapia con esencias especiales	46

Imagen N°9	Pases magnéticos en espalda	49
Imagen N°10	Vaciado venoso en espalda	50
Imagen N°11	Tipos de roces	51
Imagen N°12	Tipos de amasamiento	52
Imagen N°13	Tipos de percusiones	53
Imagen N°14	Maniobras manuales (vibración)	54
Imagen N°15	Tipos de fricciones	54
Imagen N°16	Tecledeos en espalda	55
Imagen N°17	Dirección del masaje	56
Imagen N°18	Posición adecuada ante el masaje	58
Imagen N°19	Dirección de los movimientos	58
Imagen N°20	Colocación adecuada del paciente en el masaje	59
Imagen N°21	Las manos herramienta fundamental	64
Imagen N°22	Bambuterapia	70

INDICE DE GRAFICOS

Gráfico N°1	Evaluación global de pacientes	93
Gráfico N°2	Encuesta Pregunta 1	98
Gráfico N°3	Encuesta Pregunta 2	99
Gráfico N°4	Encuesta: Pregunta 3	100
Gráfico N°5	Encuesta: Pregunta 4	101
Gráfico N°6	Encuesta: Pregunta 5	102

INDICE DE FOTOGRAFIAS

Fotografía N°1	Material para la terapia	127
Fotografía N°2	Ambiente de trabajo	128
Fotografía N°3	Masaje manual	130
Fotografía N°4	Masaje con bambú	133

RESUMEN

En la actualidad el estrés es uno de los principales factores desencadenantes de muchas enfermedades y algunas personas no se dan cuenta de esto, hasta que los cambios en el organismo presentan serias consecuencias en la salud.

Razón por la que este trabajo investigativo, se llevó a cabo, con el propósito de probar los beneficios del masaje descontracturante con la aplicación de cañas bambú como terapia holística, debido a que sus efectos terapéuticos son de gran importancia en la rehabilitación de la capacidad funcional y restauración del vigor en la salud de las personas.

Esta investigación se la realizó en el Edificio Plaza Colon I; en una muestra representativa de 60 personas que presentaran todos los síntomas que ocasiona el estrés; para determinar esto, se sometió a los pacientes a la realización del test del estrés, para agruparlos según el nivel de estrés que presenten. La aplicación de la terapia se la ejecuto en 10 sesiones, dos veces por semana. En cada sesión se calificó el avance de los pacientes, se usó la técnica de observación directa, mediante el cuadro de control, lo que nos arrojó una mejoría muy representativa del 92.00% en los pacientes tratados, quedando demostrado así que la aplicación del masaje descontracturante con la bambuteria, es un método eficaz para aliviar el dolor, mejorar la salud, nivelar los síntomas del estrés, prevenir futuras enfermedades y reequilibrar la armonía física, mental y emocional del organismo.

Palabras claves: Estrés, dolor, tensión muscular, contractura, masaje, bambú salud, enfermedad, sanación, homeostasis.

ABSTRACT

Today stress is one of the main triggers of many diseases and some people do not realize this, until the changes in the body have serious health consequences.

Reason for this research work was carried out in order to test the benefits of relieving massage with the application of bamboo canes as holistic therapy, because their therapeutic effects are of great importance in rehabilitation of functional capacity and restoring force on the health of people.

This research was conducted at the Plaza Colon I Building; in a representative sample of 60 people who submit all the symptoms that causes stress; to determine this, patients underwent stress test performance, to group them according to the level of stress that arise. The application of the therapy is the run in 10 sessions, twice a week. In each session the progress of patients, the direct observation technique used by the control panel, which threw us a very representative 92.00% improvement in treated patients scored, being demonstrated and the application of relieving massage with bambuteria is effective to relieve pain, improve health, level of stress symptoms, prevent future illness and rebalance the physical, mental and emotional harmony of the body method.

Keywords: Stress, pain, muscle tension, spasm, massage, bamboo health, illness, healing, homeostasis.

CAPITULO I

1 INTRODUCCION

“El masaje es el toque o contacto poderoso y curativo que da por resultado una mejor salud física y mental, para quien lo recibe como para el que lo da.”

Existe abundante evidencia histórica que sugiere que el masaje se encuentra entre las prácticas más tempranas de alivio del dolor y restauración de las funciones del cuerpo humano. El masaje es un método natural e instintivo por el cual cumple un gran papel en el alivio de los problemas y lesiones musculares y a la vez que brinda alivio a la tensión nerviosa y la fatiga.

El masaje es una de las modalidades más antiguas de la medicina como medio para recuperar la salud. La salud o bienestar significa mantener el equilibrio de nuestra energía vital. La sensación de bienestar proporcionada por un buen masaje es física y psicológica. En la parte física podemos mencionar entre otros el aumento de la circulación local y general, la disminución del espasmo o contractura muscular, la disminución del edema o inflamación; en la parte psicológica, la sensación producida por el contacto físico con unas manos cálidas y entrenadas, que alivia totalmente la molestia causada.

La terapia de masaje descontracturante asegura efectos correctores y relajantes, haciendo que la persona sienta los beneficios inmediatos de esta terapia, sin dolores traumáticos; resultando placentera su sesión.

La bambuterapia es una técnica de trabajo corporal de relajación de origen oriental concretamente de Japón, utilizándose distintas cañas de bambú. Llegó a occidente como la opción para la salud integral, a través de las sensaciones exóticas transmitidas por los sentidos, método para mantener el vigor y la longevidad.

Con el presente trabajo de titulación queremos demostrar los beneficios del masaje descontracturante con la aplicación de la bambuterapia para minimizar la tensión muscular producida por el estrés y conseguir una buena salud reforzando y mejorando el funcionamiento armónico del organismo y una vez conseguido esto, mantenerlo teniendo en cuenta la importancia de tener un equilibrio entre mente y sociedad.

1.1.JUSTIFICACIÓN

El masaje es un arte, en como arte posee una parte técnica, viva y por ello en constante cambio y adaptación. Sus beneficios han llegado hasta nuestros días evolucionando desde las técnicas más simples para proporcionar relajación y favorecer el sueño, hasta el desarrollo específico de algunas más complejas para aliviar o eliminar dolencias concretas del cuerpo o el organismo.

El masaje descontracturante con la aplicación de la bambuterapia es uno de los métodos más utilizados, para reducir la tensión muscular, producto del estrés o de cargas mantenidas por la mala postura y actividades que cumplimos en nuestra vida diaria. Es una técnica que se aplica con manipulaciones localizadas sobre uno o varios puntos musculares contracturados, liberando al músculo de la tensión, relajándolo y brindando al paciente alivio total de la zona afectada.

Los pequeños anudamientos que encuentres en la espalda se deben al ácido láctico que se acumulan en las fibras musculares. Dar un suave masaje en estos anudamientos es muy relajante y agradable. (Roubini, 2007,Pp. 20)

Los masajes descontracturantes con la aplicación de las cañas de bambú, además de ser un momento de confort y de relax para el cuerpo, ayuda a liberar sustancias llamadas endorfinas, hormonas que actúan como los antidepresivos naturales del organismo y que generan en los seres humanos emociones positivas de bienestar y nos ayudan a combatir el dolor. El masaje descontracturante con la ayuda de la bambuterapia brinda alivio al cuerpo y nos ofrece una serie de efectos beneficiosos como lo son:

- Limpiar la piel, eliminando células muertas.
- Aumentar el tono, la elasticidad y la capacidad de contracción del músculo.
- Relajar tanto física como psíquicamente.
- Dar una mayor capacidad de recuperación y rendimiento al músculo.
- Mejorar la resistencia al trabajo y alejar la sensación de cansancio.
- Puede tener una acción sedante o estimulante (dependiendo de la manera de aplicación).
- Acción analgésica. (<http://sentirmebien.com/belleza/>)

A nivel físico, los beneficios de la relajación consciente han sido comprobados científicamente, y son:

- Disminución de la presión arterial y del ritmo cardiaco.
- Regulación de la respiración, lo que aporta un mayor nivel de oxígeno al cerebro y a las células en general. Sobre todo, estimula el riego sanguíneo.
- Disminución de la tensión muscular.
- Se reducen los niveles de secreción de adrenalina por las glándulas suprarrenales.
- Reducción en los niveles de colesterol y grasas en sangre.
- Aumenta el nivel de producción de leucocitos, lo que refuerza el sistema inmunológico. (Roubini,2007.Pp.15)

Es por ello que vamos a ayudar al paciente a liberarse de la tensión que siente a nivel muscular, mediante el masaje descontracturante con la aplicación de la bambuterapia, debido a que es una de las técnicas más adecuadas para dar un nivel máximo de relajación, aliviando profundamente los malestares musculares (contracturas), eliminar el nivel de estrés, todo esto con la manipulación adecuada con las cañas de bambú, las cuales por su efecto sedante, actúa sobre las terminaciones nerviosas lo que estimula adecuadamente a la circulación bioenergética; a la vez que relaja el sistema nervioso y motor del paciente, conduciendo a un estado de paz, armonía y serenidad.

Protocolo: para conseguir los beneficios enunciados se debe cumplir con algunos lineamientos: 1) higienizamos durante 2min; 2) aplicamos aceite en nuestras manos y las frotamos para calentar y aplicamos sobre el cuerpo del paciente; 3) empezamos a masajear, realizamos el masaje manual primero con rosamiento, luego un suave amasamiento y vamos incorporando las cañas de bambú de acuerdo a la zona a tratar, 4) terminado el masaje, dejamos descansar al paciente de 5- 10', para ver los resultados. 5) tiempo de duración de la terapia es de 45 a 60'; 6) Frecuencia: 10 sesiones 2 veces por semana, 7) Resultados: el paciente nos indicará los cambios que sintió después de la terapia mediante una encuesta de valoración.

1.2. PLANTEAMIENTO Y DEFINICIÓN DEL PROBLEMA

¿Qué beneficios aporta el masaje descontracturante con la aplicación de la bambuterapia?

El masaje descontracturante con la aplicación de la bambuterapia está enfocado a solucionar los problemas de estrés que nos ocasionan las actividades cotidianas y el exceso de trabajo que nos acumula gran tensión en nuestro cuerpo; es por esto que queremos brindarle a esas personas que sienten gran tensión muscular un momento de confort y relajación, para que se liberen de las tensiones acumuladas del diario vivir. Mediante la aplicación de esta terapia vamos a conseguir una serie de efectos beneficiosos para el cuerpo ya indicados anteriormente.

Se cree que este tipo de terapia es un lujo y que solo se acude a él, cuando se cuenta con medios económicos suficientes. Sin embargo, teniendo en cuenta el incremento de las enfermedades relacionadas con la tensión y el estrés, esta y cualquier terapia manual, deben ser adaptadas e integradas a la vida diaria y han de considerarse como parte de la medicina preventiva.

Los masajes descontracturante además, de ser instantes de confort y calma para el cuerpo, brindan otros beneficios para el organismo, ayuda a liberar endorfinas, toxinas y células muertas de la piel, mejoran la circulación, proporciona una sensación relajante a nivel nervioso; generando emociones positivas de bienestar y ayudando a combatir el dolor. (<http://www.todotegusta.com/>)

El masaje descontracturante con la aplicación de la bambuterapia, se aplica con la finalidad de recuperar o ayudar a esta recuperación del paciente, permitiendo su incorporación como ser útil y social en su medio. En todos los casos se valora el tipo de lesión presentada.

Hoy en día, el masaje descontracturante está muy desarrollado en muchos países y es utilizado por personas de todas las edades y situación económica.

1.3. OBJETIVOS:

1.3.1. Objetivos generales:

Establecer los beneficios del masaje descontracturante con la aplicación de la bambuterapia para eliminar las contracturas presentes en la zona dorsal, cervical y lumbar de la columna eliminación de toxinas para brindar un mejor estado de salud y bienestar.

1.3.2. Objetivos Específicos:

- ❖ Formular un protocolo de la terapia, para demostrar los beneficios del masaje descontracturante utilizando cañas de bambú, en pacientes o personas que presenten estrés.
- ❖ Determinar los efectos beneficiosos del masaje descontracturante utilizando las cañas de bambú, en el organismo de los pacientes, al inicio y a la culminación de la terapia.
- ❖ Estimular profundamente cada uno de los músculos del paciente, logrando aliviar dolores.
- ❖ Liberar la tensión acumulada a nivel muscular en el cuerpo.
- ❖ Valorar los resultados, luego del tratamiento.

CAPITULO II

2. MARCO TEÓRICO

En esta segunda parte, se realizará una revisión bibliográfica sobre la historia y evolución del masaje, conocimientos básicos de anatomía y fisiología para tener una idea más clara de los músculos y zonas que manipularemos; definición del masaje, sus efectos sobre el organismo y sobre la bambuterapia lo que es y cómo funciona.

2.1. RESEÑA HISTÓRICA DEL MASAJE

La historia del masaje corporal está muy documentada en muchos textos históricos y aunque realmente es muy difícil determinar la época concreta de su nacimiento sí se puede llegar a una conclusión clara y concisa: " el masaje es tan antiguo como el ser humano" o, dicho de otra forma, existe desde el origen del hombre prehistórico, y eso ha quedado demostrado gracias a dibujos y artilugios encontrados pertenecientes al período de la prehistoria.

(<http://centroanahata.blogspot.com/>)

Si bien el término "masaje" es bastante reciente, su práctica data de tiempos muy remotos y se le ha reconocido como la práctica curativa más antigua de la humanidad, además de ser el método más natural e instintivo para aliviar un dolor o molestia corporal. ¿Quién no ha seguido el impulso de frotarse o masajearse alguna zona del cuerpo que se siente dolorida por un golpe, por un mal gesto, por una mala posición, por cansancio o simplemente por el gusto de relajarse? .Ciertos trabajos de investigación han permitido establecer que, en casi todas las antiguas culturas, se practicaba alguna forma de masaje y que estos conocimientos se fueron expandiendo por el mundo de oriente a occidente. (<http://centroanahata.blogspot.com/>)

Se cree que la palabra masaje deriva de distintas raíces como: raíces griegas (MASSEIN), árabes (MASS O MASS'H) y hebreas (MACHECH). Todas ellas hacen referencia a tocar, palpar, estrujar, tantear, amasar y frotar. (Sanz, 2011, Pp.5)

Se cree que el arte del masaje aparece mencionado por primera vez en un escrito hacia el año 2000 a.c., y su aparición en documentos es continua desde el año 500 a.c.; las obras médicas egipcias, persas y japonesas están llenas de referencias al masaje. Hipócrates abogaba por los masajes y los ejercicios gimnásticos. Esculapio, eminente médico griego, basaba su labor exclusivamente en el masaje.(<http://www.masajesvitalbares.com.ar/>)

En Egipto los sacerdotes 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. (<http://centroanahata.blogspot.com/>).

En Grecia los griegos fueron los primeros en dejar constancia de la práctica del masaje y se sabe que lo utilizaban habitualmente como ritual de mantenimiento físico, se utilizaba el masaje como medio para tratar a los atletas y recuperarlos tras las lesiones, incluso Homero dejó por escrito en sus textos la importancia del masaje en su época. Heródoto, historiador griego, afirmaba que el masaje podía curar la enfermedad y preservar la salud. Aunque sin duda, el padre de la Medicina, Hipócrates, nacido hacia el 500 a. C., fue el más famoso defensor de la práctica del masaje acompañada ésta, cuando era posible, de aceites o hierbas aromáticas. Es más, hay que destacar que Hipócrates enseñaba a sus alumnos cómo dar un masaje a sus pacientes. Insistía sobre todo en la importancia de la palpación y de la observación para realizar un diagnóstico. A él también se le atribuyen más de cien libros relacionados con la salud y, por supuesto, en algunos de ellos detalla cómo realizar el masaje y sus manipulaciones básicas, además de detallar procedimientos de hidroterapia. (<http://centroanahata.blogspot.com/>).

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

(<http://centroanahata.blogspot.com/>).

En China 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. (<http://centroanahata.blogspot.com/>).

Renacimiento, que significa “volver a nacer” revivió el interés en las artes y las ciencias y renovó el interés en la salud y la higiene personal. (Beck,2010,Pp.927). Italia fue la capital del Renacimiento y, en concreto Venecia, fue pionera en dictar las nuevas normas de belleza. Dado el resurgimiento de las ciencias y cuidados para la salud, el masaje empieza de nuevo a relacionarse como un medio curativo gracias a Ambroise Pare (1517-1590), cirujano y barbero francés que escribió en una de sus publicaciones los efectos positivos del masaje y su efecto curativo y también clasificó los diferentes tipos de maniobras manuales. Debido a sus conocimientos fue requerido por la corte francesa y trabajó como médico durante varios reinados. Durante la segunda mitad del siglo XV, con la invención de la imprenta, se publicaron numerosos escritos sobre arte, ciencia y salud. El avance de esta técnica y las mejoras en la distribución contribuyeron a aumentar la divulgación e interés por dichos temas, incluido la práctica del masaje. (<http://centroanahata.blogspot.com/>).

Siglos XVI - XVII – XVIII En el año 1800 aparece el Neoclasicismo, época marcada por el resurgir del arte y estilos griego y romano. Además de algunas de sus costumbres referidas al cuidado personal, se empiezan a utilizar de nuevo aceites, ungüentos, baños y masajes de origen romano, egipcio o griego. Hacia finales de 1800 se restableció el masaje como práctica científica para el mantenimiento de la salud y tratamiento de algunas enfermedades.

(<http://centroanahata.blogspot.com/>).

Siglo XX por otro lado, también se crearon nuevas e importantes técnicas y terapias manuales, muchas de ellas promovidas e investigadas por médicos. Algunas de ellas parten de la filosofía oriental la cual enfatizaba al cuerpo como un todo, no sólo físico, sino también energético, y de ahí la necesidad de equilibrar al cuerpo mediante masajes y técnicas que hicieran fluir la energía o Ki por "los canales corporales energéticos", ya que según su teoría hay una influencia directa sobre nuestra armonía energética y el correcto estado físico del organismo. (<http://centroanahata.blogspot.com/>).

Los diferentes médicos nos han ayudado a transmitir a lo largo de la historia algo tan maravilloso para el cuerpo, la mente y el espíritu del ser humano como es el masaje. (<http://centroanahata.blogspot.com/>).

Cuando hablamos de masaje es ineludible resaltar que es masaje fue sin lugar a dudas la primera técnica terapéutica que se aplicó a sí mismo el ser humano para aplacar el dolor. (<http://es.scribd.com/>). En la actualidad los masajes son parte de la medicina manual y a lo largo de la historia han mantenido su autonomía en la mejora de la salud. (<http://centroanahata.blogspot.com/>).

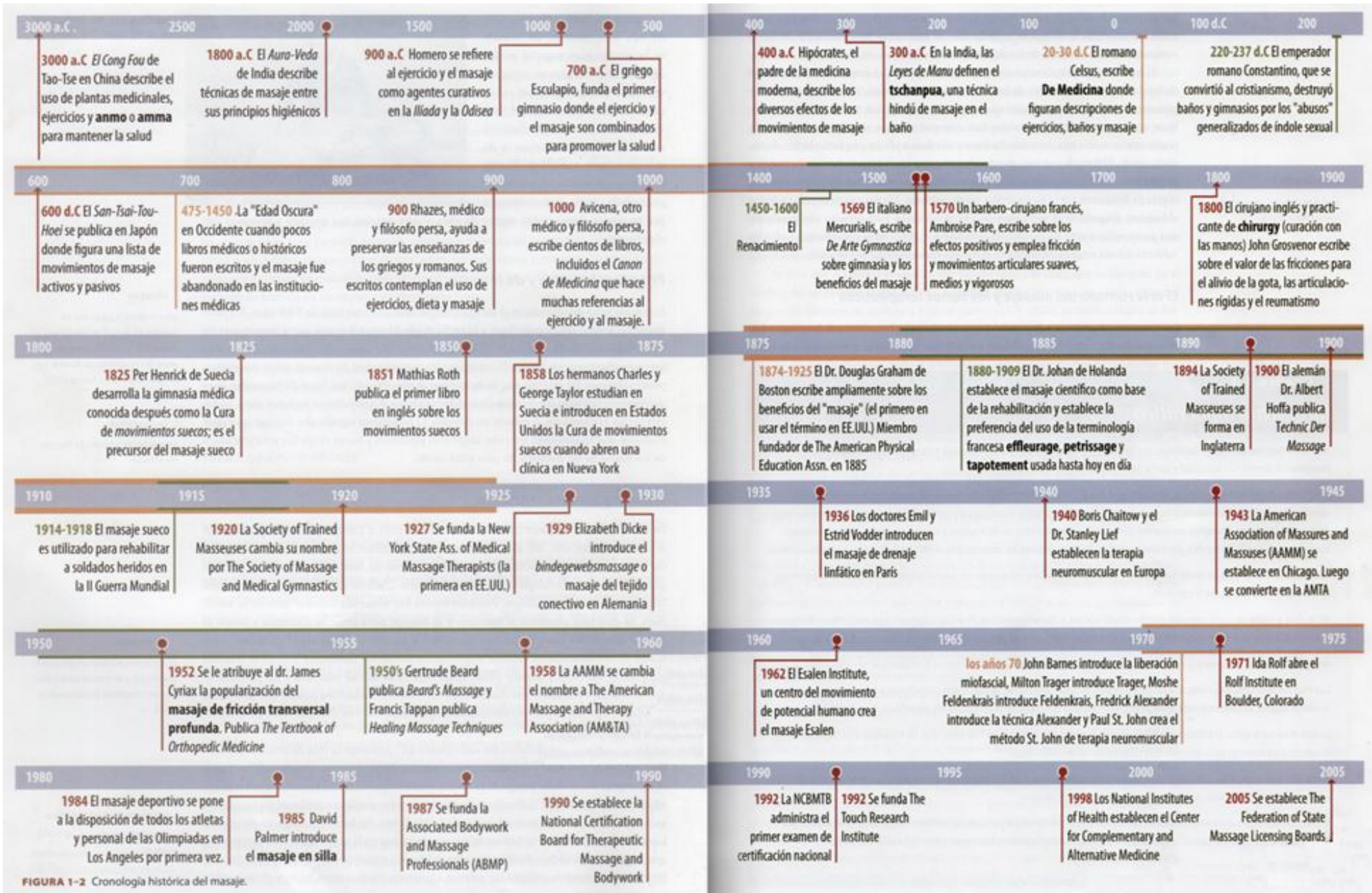


FIGURA 1-2 Cronología histórica del masaje.

2.2. ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA HUMANA

Un conocimiento básico de anatomía y fisiología es necesario para dominar la teoría y la práctica del masaje. El masajista debe estudiar las estructuras y funciones del cuerpo humano para saber cuándo, donde, y de qué manera aplicar movimientos de masaje, para obtener resultados más beneficiosos. Los principales receptores del masaje son la piel y los músculos superficiales. Estos músculos se fijan a los huesos, dando lugar a millones de posibilidades de movimientos del cuerpo humano.

2.2.1. DEFINICIÓN DE ANATOMÍA Y FISIOLÓGÍA

2.2.1.1. *Anatomía:* se define como el estudio de la estructura general del cuerpo o el estudio de un organismo y la interrelación entre sus partes. (Beck, 2010, Pp.61)

2.2.1.2. *Fisiología:* es la ciencia de los procesos, mecanismos y funciones vitales de un órgano, un sistema de órganos o de un organismo completo. Cuando describimos cómo funcionan los órganos o las otras partes del cuerpo y de qué manera sus funciones se relacionan entre sí, estamos hablando de fisiología. (Beck, 2010, Pp.61)

La anatomía y fisiología están interrelacionadas ya que las estructuras están vinculadas con sus funciones. La estructura y la función dependen de la interacción de las partes del organismo, y cada parte tiene un rol en el funcionamiento de todo. (Beck, 2010, Pp.61)

2.3. RELACION DE LA ANATOMIA Y LA FISIOLÓGIA CON EL MASAJE Y LA TERAPIA CORPORAL

El masaje se aplica y afecta directamente las estructuras y funciones del organismo humano. Tiene efectos directos como mejoramiento de la circulación local, aumento

de la sangre venosa y la linfa. Efectos indirectos como el aumento de la circulación en los músculos y órganos internos, y relajación general de los músculos tensos. Efectos reflejos provocando que la respiración sea más lenta y profunda. Un propósito importante del masaje y la terapia corporal es promover la mejora funcional del cuerpo del paciente. Cuanto más sea la compresión que tengan los terapeutas del cuerpo humano y de cómo funciona, mejor podrán dirigir el tratamiento para producir los efectos deseados. (Beck, 2010, Pp.62)

A medida que aumenta la popularidad del masaje y las investigaciones continúan comprobando los beneficios positivos, más personas utilizan el masaje para aliviar molestias o como parte de un plan de salud integral. (Beck, 2010, Pp.62)

2.4. EL MODELO DE BIENESTAR

Bienestar significa tomar una postura activa y personal de estar sano y adoptar prácticas que mejoren la salud, como por ejemplo, una dieta baja en grasas y alta en fibras, ejercicio, un equilibrio entre trabajo y la diversión y una actitud mental y espiritual positiva. El bienestar también significa reducir los riesgos de salud y eliminar prácticas que agregan peligros estresantes a nuestro estilo de vida. (Beck, 2010, Pp.67)

El bienestar es un concepto que supone que la gente se responsabiliza personalmente por su estado de salud. Es un plan preventivo en el cual la persona hace un esfuerzo para reconocer afecciones, situaciones y prácticas que pueden ser amenazantes o perjudiciales para la salud y toma medidas para cambiarlas o eliminarlas para vivir una vida más saludable. (Beck, 2010, Pp.67)

El bienestar va más allá del estado de salud físico. El bienestar por lo general se representa en un triángulo equilátero con los lados representando el cuerpo, la mente y la sociedad o lo físico, psicológico/mental y carácter/emocional. Cuando los tres

aspectos están sanos y en equilibrio, se experimenta un bienestar óptimo. (Beck, 2010, Pp.67)

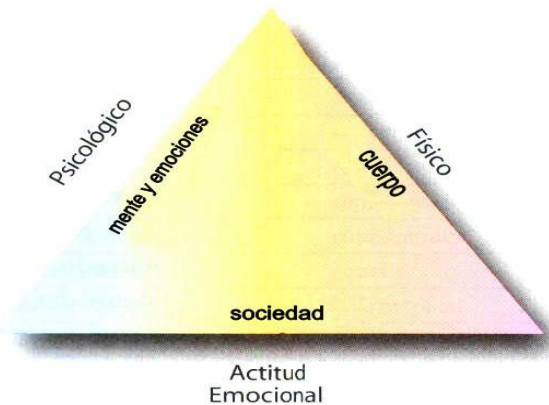


Imagen No.2. Modelo de Bienestar. Beck, 2010

Una persona orientada al bienestar se esfuerza por lograr un equilibrio saludable entre estos tres aspectos. (Beck, 2010, Pp.67)

2.5. CAMBIOS FISIOLÓGICOS DURANTE LAS ENFERMEDADES

Fisiológicamente, el cuerpo lucha por mantener el delicado equilibrio de su medio ambiente interno. Los cambios en el estrés que provoca el medio ambiente externo fuerzan constantemente al cuerpo a compensarlos para mantener ese delicado equilibrio interno llamado “**homeostasis**”. Cuando se perturba la homeostasis del cuerpo, la persona puede experimentar síntomas de enfermedad. (Beck, 2010, Pp.62)

2.6. ¿EL MASAJE PUEDE PREVENIR ENFERMEDADES?

Muchas personas creen que la medicina natural está peleada con la medicina científica. Esto no es así, pues los masajes nos brindan muchos beneficios para nuestro cuerpo y para nuestra salud; ayudando a descargarnos del stress, el cual es uno de los principales agentes que desencadena cualquier tipo de enfermedad.

“Los chinos dicen que enfermamos por los estados mentales equivocados, que la mente enferma a las emociones y las emociones enferman a la linfa. Cuando la linfa están saturada y no hay un buen drenaje de toxinas esto enferma a las células y luego a los órganos. Esto viene de un estado mental equivocado y un masaje te lleva a un estado mental positivo”. La gente que es feliz hará feliz a las otras personas. Proyectará paz y felicidad a los demás. Debemos amarnos y cuidarnos. El masaje es una cultura de amor, debemos querernos a nosotros mismos para poder proyectar amor a los demás. “Los masajes son una experiencia relajante y terapéutica”
(<http://www.agamatema.net/>)

2.7. EL ESTRÉS

González de Rivera (1980), **Ley General del Estrés** “Cuando la influencia del ambiente supera o no alcanza las cotas en las que el organismo responde a la máxima eficacia, éste percibe la situación como amenazante, peligrosa o desagradable, desencadenando una reacción de estrés”.
(<http://www.fodonto.uncu.edu.ar/>)

El estrés es un proceso normal, parte de la vida misma y no siempre es dañino. En muchas ocasiones ayuda a movilizarnos para obtener las metas que deseamos, manifestándose como fenómenos positivos (implicación, optimismo, desafío) enriquecedores de nuestra vida espiritual y promotores de bienestar.(
<http://www.granma.cu/>)

Hans Selye 1935, introdujo el concepto de estrés como síndrome o conjunto de reacciones fisiológicas no específicas del organismo a diferentes agentes nocivos del ambiente de naturaleza física o química; agrediéndonos física y emocionalmente siendo un obstáculo contra la calidad de vida, minando en toda su extensión la posibilidad de lograr una vida plena y armoniosa.(<http://www.psicopedagogia.com/>).

El entorno, que está en constante cambio, las diferentes condiciones externas y situaciones que nos rodean y el diario vivir con llevan una alteración en nuestra

persona. Pero lo que resulta extremadamente estresante para una persona puede ser insignificante para otra. (Beck,2010,Pp.63)

El estrés es un enemigo insidioso, que hoy por hoy es considerado como una enfermedad que aqueja a cualquier tipo de persona independientemente de su nivel o condición; muchas veces pasa desapercibida hasta cuando sus síntomas empiezan a agravarse y las consecuencias hacen que el paciente busque ayuda cuando la enfermedad ha avanzado. (<http://www.webconsultas.com/>)

El núcleo de este síndrome, es un agotamiento emocional producido por una sobrecarga constante. La persona se implica un exceso, ya que intenta atender demasiadas exigencias inaplazables y al final se verá desbordada por los requerimientos que le imponen los demás.(<http://www.colmed9.org.ar/>)

Esta situación de agotamiento continuo cuando se extiende en el tiempo se convierte en un enemigo mortal, obstaculizando nuestro funcionamiento personal, familiar, laboral y también social, perturbando el equilibrio emocional de la persona. Esto nos lleva a reaccionar a la defensiva, tornándonos irritables y sufriendo consecuencias nocivas sobre todo el organismo, haciendo que nuestra salud se resienta. (Beck, 2010, Pp.63).

El estrés afecta órganos y funciones de todo el organismo. Los síntomas más comunes son:

Cuadro No.1. Las señales más características del estrés. <http://www.webconsultas.com/>.

Emociones	Ansiedad, miedo, irritabilidad, confusión, agresión, frustración, mal genio, tensión.
Pensamientos	Dificultad para concentrarse, incapacidad de tomar decisiones, olvidos frecuentes, bloqueos mentales, pensamientos repetitivos, excesiva autocrítica, hipersensibilidad a la crítica, preocupación por el futuro.

Conductas	Dificultades en el habla, risa nerviosa, trato brusco en las relaciones sociales, llanto, apretar las mandíbulas, aumento del consumo de tabaco, alcohol.
Cambios físico	Músculos contraídos, dolor de cabeza, problemas de espalda o cuello, malestar estomacal, fatiga, infecciones, palpitaciones y respiración agitada, mareos y desvanecimientos, cefaleas y migrañas, insomnio, sarpullidos y picores en la piel. (http://www.webconsultas.com/).

Cuando el estrés forma parte de nuestra vida diaria, nos acostumbramos a él; no nos damos cuenta de cómo influye en nuestra salud y en nuestra vida en general, hasta que nos afectan seriamente; cada quién manifiesta el estrés de distinta manera y con diferente intensidad.

2.7.1. TIPOS DE ESTRÉS:

2.7.1.1. Estrés Agudo

Es el tipo de estrés más común de todos por lo mismo es completamente tratable y manejable e incluso puede ser positivo en pequeñas dosis, pero si se exagera y no se trata a tiempo, puede derivar en problemas más graves. Los síntomas son: ansiedad, depresión, dolores de cabezas, dolores de espalda, tensiones musculares acidez, diarrea, estreñimiento alteraciones de la piel, sudoración en las palmas de la mano. (<http://www.bion3.cl/>)

2.7.1.2. Estrés Agudo Episódico

Este estrés es el que sufren las personas que ya tienen estrés agudo, pero que lo presentan con mayor frecuencia, esto porque asumen muchas responsabilidades y no pueden organizar la cantidad de exigencias que se imponen. Además de los

señalados citamos a la falta de descanso reparador, dificultad de relajarse, dificultad para afrontar situaciones o experiencias, falta de asertividad, hipertensión, dolor de pecho, migrañas.(<http://www.bion3.cl/>)

2.7.1.3. Estrés crónico

Este es el tipo de estrés que agota y desgasta a las personas día a día, ya que surge cuando una persona no encuentra salida a algún problema o situación deprimente, logrando destruir su cuerpo, mente y vida. Manteniéndose en un estado de constante alarma, lo peor de esto es que la persona se acostumbra a él, ignorando que se encuentra presente en su vida, por lo que la búsqueda de soluciones termina logrando que un desgaste que puede desencadenar una crisis nerviosa final y fatal. (<http://www.bion3.cl/>)

El estrés está más directamente relacionado con las glándulas suprarrenales y la secreción de hormonas; las principales hormonas adrenales y las más comprendidas son la adrenalina y el cortisol. Las glándulas suprarrenales de ninguna manera trabajan solas; junto con la pituitaria y el hipotálamo, afectan la función de la mayoría de los sistemas internos, cuando nos encontramos con altos niveles de estrés. Estos efectos bioquímicos son esenciales en una emergencia, en situaciones de “luchar o huir”. Sin embargo, si la dosis de estas hormonas se mantiene durante un periodo largo, como sucede con el estrés a largo plazo, las consecuencias pueden ser devastadoras. Por ejemplo, los efectos antiinflamatorios del cortisol inhiben la respuesta inflamatoria natural en caso de heridas. El proceso de curación del cuerpo de inundar el área herida con leucocitos para curar heridas, nutrientes, fibroblastos y oxígeno sufrirá interferencia y en última instancia la capacidad del cuerpo de resistir las infecciones de todo tipo se ve disminuida. La secreción continua de adrenalina, finalmente desgasta las glándulas suprarrenales y también, por sus efectos sobre el sistema nervioso simpático provoca la pérdida severa del sueño: agotamiento e insomnio. Otros efectos de los niveles sostenidos de estas hormonas incluyen las

ulceras gástricas, la alta presión sanguínea, la aterosclerosis y por último la muerte. (Beck, 2010, Pp.63).

Si queremos mantener una buena salud debemos trabajar de manera eficaz con el estrés, para mantener un buen equilibrio tanto físico como emocional.

2.8. EL DOLOR

El dolor es la forma como el cuerpo responde a una lesión o enfermedad. El dolor es una sensación desagradable que generalmente constituye una señal de alarma con respecto a la integridad del organismo. Su función es principalmente de protección puesto que advierte de la destrucción o daño de tejidos en un lugar del cuerpo, pero también puede proceder de una lesión en el hueso o en un órgano interno.

El dolor es el resultado de terminaciones nerviosas especializadas llamadas **nociceptores (encargadas de detectar y procesar la sensación dolorosa)** que se encuentran muy cerca de la superficie del cuerpo, en el periostio de los huesos, paredes intestinales y arteriales y en menor medida en los órganos más profundos y en músculos. Hay dos respuestas al dolor: psicológica y física. La respuesta física del dolor es muy similar a la respuesta del cuerpo ante el estrés, incrementando la presión sanguínea y el pulso. La experiencia física de dolor también informa la duración, intensidad y ubicación de la dolencia. La reacción **psicológica** de la persona al dolor varía de acuerdo a muchos factores como por ejemplo experiencia previa al dolor, ansiedad, tensión y fatiga. (Beck,2010,Pp. 64)

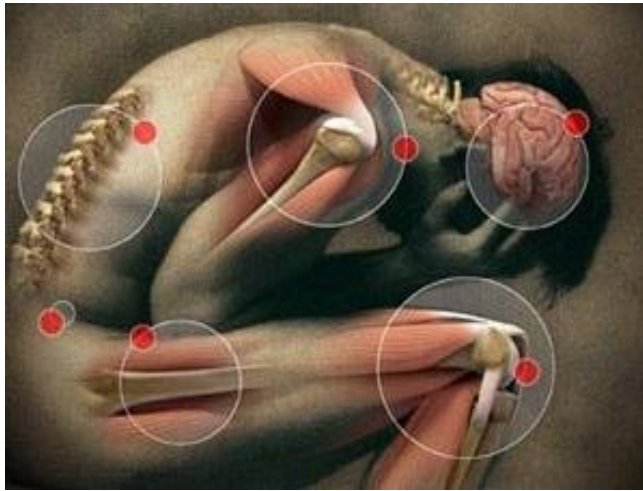


Imagen No.3. Zonas de dolor. Fuente: <http://dolor-de.com/>

2.9. ANATOMÍA BÁSICA DEL CUERPO HUMANO

Es importante conocer que es lo que se encuentra debajo de la piel que se está masajeando y para qué sirve. (Sanz,2011,Pp.7)

2.9.1. MUSCULO

Los músculos son tejidos fibrosos y contráctiles; todos los movimientos de este se efectúan mediante contracciones de los músculos, haces de fibras sumamente elásticas que obedecen a impulsos del cerebro. El movimiento muscular es responsable de todas las funciones motoras, el sistema muscular da forma y soporte al esqueleto. Los músculos representan el 40% del peso del cuerpo.

Los músculos precisan de energía, que obtienen del oxígeno y de la glucosa. Este aprovechamiento origina, tras un periodo de actividad, sustancias de desechos tales como ácido láctico, anhídrido carbónico y urea, que en parte se evacuan de la zona por medio del torrente sanguíneo y del sistema linfático. Parte de ellas pueden acumularse en los músculos, creando sensación de fatiga, rigidez y dolor. (Maxwell,2000,Pp.138)

Cuando los músculos se agotan permanecen tensos, la circulación de la sangre se halla dificultada y ello hace que la recuperación tras un estado de agotamiento sea más lento (<http://www.efisioterapia.net/>), el masaje puede favorecer la recuperación

al acelerar el drenaje y aumentar el riego sanguíneo en la zona favoreciendo así el conjunto de procesos que permitirán una buena recuperación.(Maxwell,2000,Pp.138)

Hay dos tipos de músculos en el cuerpo:

2.9.1.1. *Músculos voluntarios*: Los que obedecen a un control consiente, como los de los miembros, que movemos cuando decidimos hacerlo. (Maxwell,2000,Pp.138)

2.9.1.2. *Músculos involuntarios*: No están sometidos a este control entre estos están el cardiaco y los del aparato digestivo aparato respiratorio y circulatorio (Maxwell,2000,Pp.138)

2.9.2. MUSCULOS DE LA ESPALDA

2.9.2.1. *Trapezio*: cubre toda la zona de la espalda, cuello y hombro. Tiene forma romboide. (Sanz,2011,Pp.7)

2.9.2.2. *Dorsal ancho*: cubre la zona media y baja de la espalda. Se fija en el brazo, produciendo que se extienda atrás y rote internamente. (Sanz, 2011,Pp.7)

2.9.2.3. *Paravertebrales*: pequeños músculos que unen las vértebras una a una, formando una cadena muscular que discurre paralelamente a cada lado de la columna vertebral. (Sanz,2011,Pp.7)

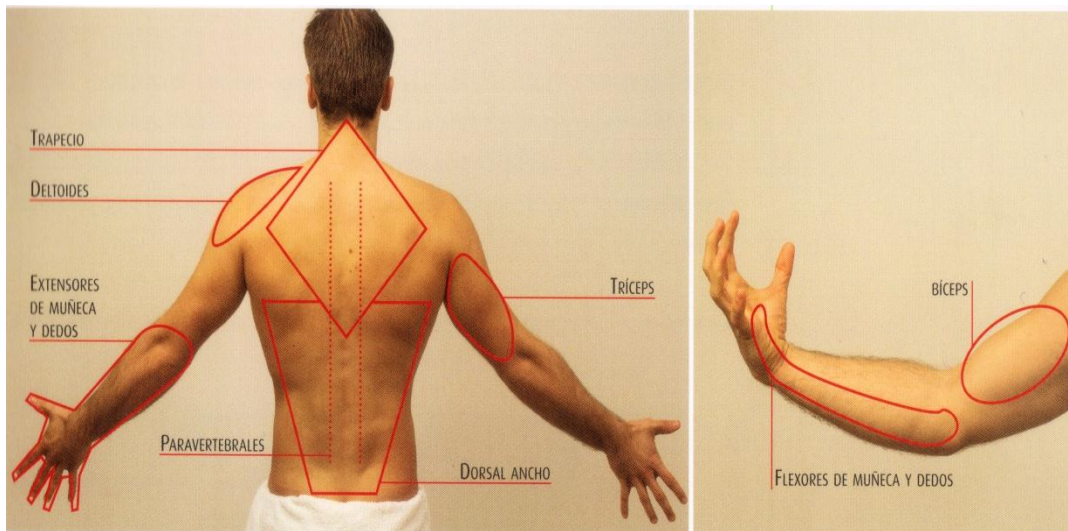


Imagen No.4. Músculos de la espalda y brazos. Fuente. J. Sanz, 2011.

2.9.3. MUSCULOS DE LOS BRAZOS

2.9.3.1. Deltoides: se sitúa a modo de hombrera de armadura, cubriendo todo el brazo en su unión al tronco. Su acción es abrir los brazos en cruz. (Sanz, 2011, Pp.7-8)

2.9.3.2. Bíceps: se llama así porque posee dos cabezas musculares situadas en la parte anterior del brazo. Se encarga de flexionar el codo y llevar al brazo hacia adelante. (Sanz, 2011, Pp.7-8)

2.9.3.3. Tríceps: está compuesto por tres cabezas musculares situadas en la parte posterior del brazo. Es el encargado de extender el codo y llevar el brazo hacia adelante. (Sanz, 2011, Pp.7-8)

2.9.3.4. Flexores de la muñeca y dedos: se localizan en la parte anterior del antebrazo y en la palma de la mano. Cierran la mano para coger objetos. (Sanz, 2011, Pp.7-8)

2.9.3.5. Extensores de la muñeca y dedos: se encuentran en la parte dorsal del antebrazo y en el dorso de la mano. Abren la mano para soltar cosas. (Sanz, 2011,Pp.7-8)

2.9.4. MUSCULOS DE LAS PIERNAS

2.9.4.1. Cuádriceps: formado por cuatro cabezas musculares y se sitúa en la parte anterior del muslo. Es el encargado de extender la rodilla y flexionar la cadera. (Sanz,2011,Pp.8-9)

2.9.4.2. Psoas: es un músculo muy profundo y prácticamente impalpable por nuestros dedos. Es muy importante y potente. Se encarga de flexionar la cadera y al originarse en la columna lumbar tenemos que tenerlo en cuenta cuando hay dolor de espalda en esta zona. (Sanz,2011,Pp.8-9)

2.9.4.3. Isquiotibiales: son un grupo de tres músculos colocados en la zona posterior del muslo. Flexionan la rodilla y extienden la cadera hacia atrás. (Sanz,2011,Pp.8-9)

2.9.4.4. Glúteo mayor: es el responsable de la forma de la nalga. Extiende la cadera permitiéndonos por ejemplo, estar de pie. (Sanz,2011,Pp.8-9)

2.9.4.5. Tibial anterior: en la parte anterior de la pierna, ayuda a levantar la punta del pie hacia arriba. (Sanz,2011,Pp.8-9)

2.9.4.6. Gemelos: gran masa muscular situada detrás de la pierna, ayuda a ponernos en <<puntillas>>.(Sanz,2011,Pp.8-9)

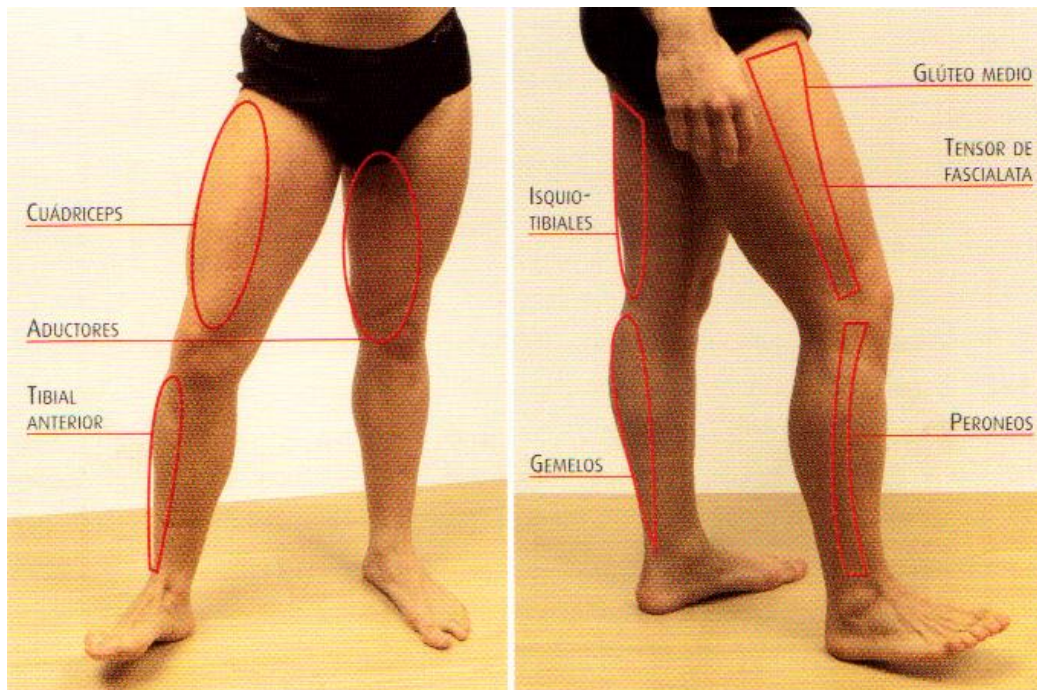


Imagen No.5. Músculos de la pierna. Fuente. J. Sanz, 2011.

2.9.4.7. Peroneos: se sitúan en la cara exterior de la pierna, llevando el pie hacia afuera. (Sanz,2011,Pp.8-9)

2.9.4.8. Tensor de la fascia y glúteo medio: colocados en el borde exterior del muslo, se encargan de separar las piernas. (Sanz,2011,Pp.8-9)

2.9.4.9. Aductores: están en el borde interno de ambos muslos, juntando las piernas. (Sanz,2011,Pp.8-9)

2.9.5. MUSCULOS DEL PECHO Y ABDOMEN

2.9.5.1. Pectoral mayor: responsable de la forma del pecho. Se encarga de juntar los brazos por delante de nosotros. (Sanz,2011,Pp.9)

2.9.5.2. Recto abdominal: desde el pubis al esternón, ayuda a flexionar el tronco hacia adelante.(Sanz,2011,Pp.9)

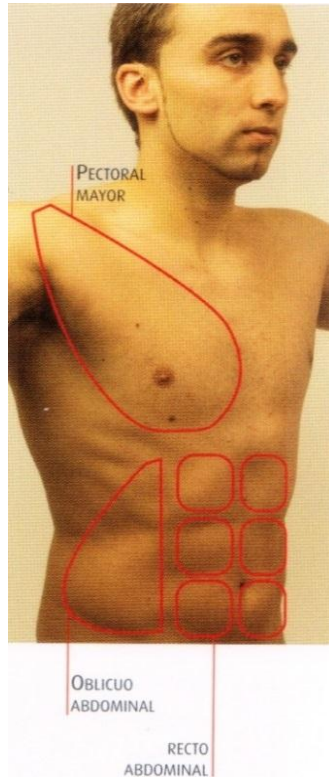


Imagen No.6. Músculos del Pecho y Abdomen. Fuente. J. Sanz, 2011.

2.9.5.3. Oblicuos abdominales: unen las costillas de un lado con la pelvis del otro, consiguiendo hacer girar el tronco a ambos lados.(Sanz,2011,Pp.9)

2.9.6. MUSCULOS DEL CUELLO

2.9.6.1. Esternocleidomastoideo: cordón muscular que se desliza desde la clavícula y esternón hasta la cabeza en la zona de detrás de las orejas. Rotan la cabeza como en el movimiento de negación y la flexión para afirmar. (Sanz,2011,Pp.9)

2.9.7. MUSCULOS DE LA CARA

2.9.7.1. Orbicular de los labios: cinta muscular redonda que rodea los labios para cerrarlos.(Sanz,2011,Pp.9-10)

2.9.7.2. Masetero: se encuentra en el carrillo y se encarga de cerrar la boca, elevando la mandíbula, para la masticación. (Sanz,2011,Pp.9-10)

2.9.7.3. Bucinador: expulsa el aire que almacenamos hinchando los carrillos, donde se encuentran. (Sanz,2011,Pp.9-10)

2.9.7.4. Cigomáticos: producen una sonrisa franca, cordial. La sonrisa completa es el resultado de la contracción coordinada de muchos músculos de la mímica facial. (Sanz,2011,Pp.9-10)



Imagen No.7. Músculos de la Cara. Fuente. J. Sanz, 2011

2.9.7.5. Frontal: se encuentra en la frente elevando cejas y arrugándola. (Sanz,2011,Pp.9-10)

2.9.7.6. Orbicular de los párpados y ojos: rodea en círculo los ojos, cerrándolos rápidamente para protegerlos de cualquier objeto agresivo. (Sanz,2011,Pp.9-10)

2.9.7.7. Superciliar: se sitúa por debajo de la zona cutánea donde están las cejas. (Sanz,2011,Pp.9-10)

2.9.7.8. Elevador del labio superior y el ala de la nariz: es un pequeño cordón muscular que recorre la parte lateral de la nariz. (Sanz,2011,Pp.9-10)

2.9.7.9. Mentoniano: pequeño musculo situado en la barbilla, entre la zona del mentón y el labio inferior. (Sanz,2011,Pp.9-10)

2.9.7.10. Risorio: se inserta en ambos lados de los labios para producir su estiramiento. A pesar de su nombre, no es el que provoca principalmente la sonrisa. (Sanz,2011,Pp.9-10)

2.9.7.11. Piramidal: situado en zona del entrecejo, provocando el gesto de fruncir el ceño. (Sanz,2011,Pp.9-10)

2.10. QUE ES EL MASAJE

“El masaje es recuperación psíquica y física, es transmisión de sentimientos profundos, es intuición y escucha, es respeto del otro, es retorno a una comunicación más inmediata y autentica entre personas.”
(Martinez,2012,Pp.10)

El masaje es una forma de estímulo físico manual sobre el organismo que provoca reacciones biológicas, metabólicas, psicológicas y sociales beneficiosas. El masaje es uno de los medios más fáciles a nuestros alcance para conseguir una buena salud y para mantenerla una vez conseguida. Es un instrumento tan simple, basta tan solo con nuestras manos para aliviar jaquecas, dolores, molestias, el insomnio, la tensión y el estrés. La base del masaje es el sentido del tacto. Cada día aparece más clara en medicina la importancia de este sentido, armonizando todo el cuerpo y relajando la mente.(Maxwell,2000,Pp.6)

El masaje cuenta con una larga tradición terapéutica, ya que durante siglos ha sido empleado en muchas culturas para aliviar y sanar una gama muy amplia de trastornos. Un eminente médico victoriano el Dr. Stretch Dowse, escribió en 1887 << pienso que el masaje le aguarda un papel muy importante en el futuro de la raza humana>> y precisaba su idea comparando su acción en el cuerpo humano a la de la moderna ingeniería sanitaria en los edificios. <<Los actuales sistemas de saneamiento, si se realizan adecuadamente, permiten mantener las casas sanas y limpias. El sistema del masaje, bien administrado, mantiene limpia la mente y el cuerpo>>. (Maxwell,2000,Pp.126)

El Masaje es un sistema basado en datos científicos y comprobados en la práctica. Este sistema abarca manipulaciones de influencia mecánica sobre el organismo del paciente, y pueden ser aplicadas con las manos del masajista o por medio de aparatos especiales.(<http://www.fuerzaypotencia.com/>). El masaje conlleva una serie de movimientos con las manos (frotar, acariciar) más o menos rítmicos y profundos con fines calmantes, analgésicos y relajantes.(<http://elmejormasaje.blogspot.com/>).El masaje tiene por objeto preservar y mejorar el bienestar y la forma psicológica de la persona.

“Durante el masaje se establece un contacto muy estrecho entre el cuerpo de la persona y las manos de quien lo lleva a cabo. Este contacto físico y mental se convierte en una especie de comunicación a distintos niveles, y adquiere una importancia extraordinaria para reestablecer el equilibrio y la salud”. (Martínez, 2012,Pp.86)

A través de las manos se percibe y se puede descubrir la identidad psicológica de la persona a la que se la está tratando; al mismo tiempo, mientras masajeamos, nuestras manos transmiten lo que llevamos dentro, por lo que es necesario que espíritu y mente estén en sintonía y bien equilibrados. Al iniciar el primer contacto, las manos del masajista han de tratar de percibir las vibraciones del paciente y mantenerse al mismo tiempo, delicadas y sensibles. El cuerpo de la persona también tiene la posibilidad de hablar a nuestras manos, cuya receptividad <<siente>> la expresión de las tensiones. De este modo se van aislando las zonas tensas, los bloqueos energéticos, los puntos de contacto y los de no contacto, según los niveles de presión, entre quien realiza el masaje y quien lo recibe. (Martinez,2012,Pp.11)

En definitiva el masaje es una técnica manual a base de amasamientos, presiones, rodamiento, golpeteos, vibraciones, sacudidas, cacheteos; realizados a distintos ritmos y presiones dependiendo de la persona y del problema a tratar con fines terapéuticos buscando el alivio del dolor cuando existe y la prevención cuando se está en buen estado.(<http://elmejormasaje.blogspot.com/>)

2.10.1. LA UNIDAD FUNCIONAL MENTE-CUERPO

La unidad funcional entre la mente y el cuerpo; lo que sucede en el cuerpo refleja lo que ocurre en la mente, y viceversa. La tensión continua y la rigidez a nivel del cuerpo provocan una disminución de la energía y de la vitalidad en el individuo. Los conflictos emocionales no resueltos y todos los factores de estrés a que nos vemos sometidos a diario provocan tensiones musculares crónicas que dañan nuestra salud emocional. Por otra parte, todo músculo contraído bloquea los movimientos. Y el cuerpo no olvida nada de lo que ocurre en la vida del sujeto. (Martínez,2012,Pp.13)

Nuestra manera de ser y nuestros malestares nos hablan de lo que ha sido nuestra historia personal. Redescubrir el propio cuerpo significa reconciliarse con él, admitir sus razones, respetar sus necesidades, y ser conscientes de la unidad orgánica; es una forma de devolverle a nuestro cuerpo su equilibrio natural. (Martínez, 2012,Pp13)

2.10.2. MASAJE DESCONTRACTURANTE

El masaje descontracturante es una técnica de masaje manual que consta de una serie de manipulaciones enfocadas a trabajar un grupo muscular o un músculo en específico. Este masaje busca aliviar cualquier dolor, sedando los nervios sensoriales, estimulando e incrementando el flujo sanguíneo y reduciendo la tensión muscular. Rompe el tejido fibroso y libera las articulaciones rígidas, al relajarse el músculo, las arterias y las venas se liberan de la presión y la sangre fluye libremente. (<http://bethelspa.com/>)

2.10.2.1. CONTRACTURA

Es una contracción exagerada de las fibras que forman el músculo, de manera continuada. En ocasiones se puede palpar a través de la piel como si fuera un bulto o zona endurecida que produce dolor local y altera el funcionamiento normal del músculo. A veces el dolor se puede irradiar hacia otra zona, producir dolores de cabeza, mareos, hormigueos o sensación de adormecimiento en extremidades.(<http://www.fisioterapia-online.com/>)

2.10.2.2. COMO SE PRODUCE:

Cuando realizamos un esfuerzo físico, una serie de desechos metabólicos se van acumulando dentro de la fibra muscular, lo que hace que la sangre no llegue de manera adecuada. Al no haber una irrigación suficiente, los desechos tóxicos de las fibras musculares no son capaces de eliminarse y por lo tanto cada vez es mayor el cúmulo de toxinas. Esta acumulación irrita las terminaciones nerviosas provocándonos dolor y como consecuencia aumentará el tono muscular. Este tono aumentado de modo constante es lo que llamamos contractura. El tono muscular aumentado, hará que nuestro músculo esté más duro, más tenso y por lo tanto la capacidad de movimiento de este músculo será menor.(<http://www.fisioterapia-online.com/>)

2.10.2.3. TÉCNICA:

Actualmente el tratamiento por masaje es sinónimo de bienestar y salud. Además es una herramienta muy útil para favorecer los procesos metabólicos. Las maniobras de masaje tienen como finalidad, también, la recuperación y rehabilitación física de los procesos patológicos, o de las lesiones. En referencia a esto último cabe destacar que: en el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, y por tanto nos ayuda recuperar y mantener la salud, se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.(<http://www.espaciodevida.net/>)

2.10.3. POR QUE LOS MASAJES RELAJAN O CURAN

La relajación es conseguir un estado de reposo físico y mental, dejando los músculos en completo abandono y la mente libre de toda preocupación. Existen diferentes métodos y técnicas que pretenden buscar la relajación y entre ellas se encuentra el masaje. Durante siglos se han atribuido connotaciones propias de cada cultura que han aportado cierto misticismo a la técnica. En la actualidad es un método en auge, pero también es hoy cuando mejor se conocen los mecanismos de actuación del masaje sobre el cuerpo humano. Este conocimiento es fundamental para entender por qué los masajes nos relajan o nos curan y alejar la técnica de las artes ocultas. (Sanz,2011,Pp.10)

Los efectos son los resultados de la respuesta fisiológica del cuerpo al ser tocado o masajeadado. El primer órgano receptor es la piel. En la piel se encuentran terminaciones nerviosas que transmiten al sistema nervioso central las sensaciones producidas por el masaje. Una vez interpretada esta información, el sistema nervioso central activará a distancia mecanismos en muchas zonas del cuerpo. (Sanz,2011, Pp.10)

Otros de los efectos son producidos directamente por la actuación mecánica del masaje sobre ciertos tejidos como la piel, el tejido celular subcutáneo, ligamentos, los músculos o tendones. (Sanz,2011,Pp.10)

2.10.4. ÁMBITO DE ACTUACIÓN DEL MASAJE

El masaje desarrolla una acción en el punto concreto donde se lleva a cabo, pero el efecto se expande después generando un bienestar aún más global. Tras el contacto viene la acción mecánica del masaje que actúa a través del sistema nervioso sobre todo el organismo.(Sanz,2011,Pp.8)

Existen dos tipos de efectos que se producen en la aplicación del masaje:

2.10.4.1. LOS EFECTOS DEL MASAJE:

2.10.4.1.1. Efectos mecánicos:

Dentro los efectos mecánicos se pueden distinguir dos tipos:

2.10.4.1.1.1. Efecto local: que es el que se produce en una zona dolorida o tratada. Es este nivel el aprovechado para tratar lesiones musculares, articulares o tendinosas. (Sanz, 2011. Pp.8)

2.10.4.1.1.2. Efecto reflejo: es el que actúa de forma refleja en órganos o zonas corporales alejadas de la zona que se está tratando, repartiendo sus influencias positivas por todo el cuerpo. Por ejemplo, al actuar en las vértebras lumbares, se producen efectos en la zona intestinal, que puede ser de ayuda en el caso de estreñimiento. (Sanz, 2011. Pp.8)

2.10.4.2. INFLUENCIA DEL MASAJE

Los efectos fisiológicos del masaje no se limitan a la piel. El cuerpo como un todo se beneficia por la estimulación de las actividades musculares, glandulares y vasculares. La mayoría de los órganos del cuerpo se ven influenciados de manera favorable por los beneficios terapéuticos del masaje. Además de los efectos sobre la masa muscular, los masajes actúan también, de manera beneficiosa, sobre: (Lopez,2006,Pp.13)

2.10.4.2.1. INFLUENCIA DEL MASAJE SOBRE LA PIEL:

Los efectos que produce el masaje, son el aumento de la temperatura y del riego sanguíneo y linfático cutáneo. Con ello mejoramos el intercambio de nutrientes y

oxígeno de sangre a las células, se eliminan de la piel células muertas de la epidermis, intensifica los procesos enzimáticos que posibilitan la regeneración de nueva piel, y mejora las cualidades mecánicas: la piel se hace más elástica, más lisa, más suave. Disminuye los fenómenos de estancamiento tanto de grasa como de líquidos, y ayuda a eliminar las sustancias de deshecho.(Lopez,2006,Pp.14)

2.10.4.2.2. INFLUENCIA DEL MASAJE SOBRE EL SISTEMA CIRCULATORIO:

El masaje multiplica espectacularmente el número de capilares abiertos en la zona tratada; esto se traduce en una mejor nutrición de tejidos a los que antes la sangre tenía dificultad en llegar, facilita el trabajo del corazón y normaliza la tensión arterial. Se ha demostrado como el masaje eleva el número de glóbulos rojos y blancos, transportando oxígeno a los tejidos, acelerando la eliminación de sustancias tóxicas (que mantienen tensos los músculos, provocan la sensación de cansancio, y a largo plazo enfermedades) y mejora 105 procesos oxidativos de recuperación de los músculos. Estos beneficios se producen en todo el organismo, y no sólo en la zona tratada, ya que la circulación sanguínea es un sistema cerrado. (Lopez,2006,Pp.14)

El masaje también estimula la circulación linfática, con lo que se mejora la respuesta inmunológica del organismo. Se eliminan antes productos potencialmente dañinos, y el cuerpo es más resistente a enfermedades. El masaje es muy efectivo en la mayoría de los dolores de cabeza y migrañas. (Lopez,2006,Pp.14)

2.10.4.2.3. INFLUENCIA DEL MASAJE SOBRE LAS ARTICULACIONES Y LIGAMENTOS:

En las articulaciones y ligamentos el masaje también cumple un papel importante en el cuidado y recuperación de ellas. Provoca una mayor elasticidad de los tejidos, con lo que aumenta la movilidad de la articulación y la protege de lesiones y contracturas.

El masaje contribuye a disminuir el edema articular (retención de líquido). El masaje es un gran método para la recuperación de las funciones de las articulaciones, tendones y ligamentos en lesiones deportivas. (Lopez,2006,Pp.15)

2.10.4.2.4. INFLUENCIA DEL MASAJE SOBRE EL SISTEMA MUSCULAR:

Aplicado tras un esfuerzo deportivo evita la aparición de agujetas, dolores e inflamaciones articulares. El masaje se utiliza como tratamiento en muchas lesiones musculares. (Lopez,2006,Pp.16)

El papel del masaje en la nutrición de los músculos es de suma importancia para la recuperación en la capacidad de trabajo neuromuscular. Este proceso se debe al mejoramiento del metabolismo en los músculos. Eliminando la fatiga, aumentando de la circulación sanguínea que facilita la llegada de nutrientes y oxígeno así como la eliminación de sustancias de desecho. Esto se traduce en una mejora en la vitalidad, contracción, flexibilidad muscular y por supuesto, su relajación. Recibido con frecuencia no sólo previene lesiones sino que aumenta las capacidades funcionales del músculo (fuerza, resistencia, elasticidad) (Lopez,2006,Pp.17)

2.10.4.2.5. INFLUENCIA DEL MASAJE EN LOS ÓRGANOS INTERNOS Y EN EL PROCESO DE NUTRICIÓN:

Está demostrado que el masaje influye activamente en el intercambio de gases, de minerales y proteínas, e intensifica la secreción de sales minerales del organismo. Esta influencia ejerce una función positiva en los órganos internos y en la capacidad vital del organismo. El masaje estimula los procesos de oxigenación, nutrición y regulación de la temperatura de los tejidos. Disminuye los procesos de estancamiento en órganos y tejidos al absorber las retenciones. (Lopez,2006,Pp.17)

El masaje ejerce una influencia positiva en los órganos de la cavidad abdominal. Intensifica el movimiento peristáltico y mejora la actividad del estómago y los

intestinos, intensifica la secreción de los órganos glandulares. Es especialmente útil en casos de estreñimiento. (López, 2006,Pp.17).

2.10.4.2.6. INFLUENCIA DEL MASAJE EN EL SISTEMA NERVIOSO:

Influye tanto en el sistema nervioso central, como en el periférico. El estrés es causado por agentes externos biológico, los gases, toxinas y desechos producidos por la combustión quedan retenidos dentro de la célula. El masaje permite sentir en lugar de pensar. El masaje puede tranquilizar, eliminar una tensión psíquica demasiado fuerte, o crear condiciones para dormir profunda y relajadamente. También puede estimular (tonificar) cuando el tono nervioso es muy bajo o en casos de apatía. (López,2006,Pp.19).

El masaje disminuye sensiblemente la sensación de dolor, y también la de fatiga; provoca una sensación de vitalidad y aumenta la capacidad de trabajo.

Disminuye el nivel de estrés, y aumenta la capacidad del organismo para enfrentarse a éste. (López,2006,Pp.19).

2.10.5. EL AMBIENTE, FACTOR FUNDAMENTAL EN EL MASAJE

Hay que tener en cuenta que en la experiencia del masaje intervienen prácticamente todos los sentidos, por lo que, para conseguir el efecto adecuado, tenemos que poner empeño en estimularlos favorablemente. Lo primero para conseguir un buen ambiente en nuestra cabina de masaje es analizar las sensaciones que queremos despertar en el paciente: relax, bienestar y confort. (<http://blog.quieru.com/>)

Dar masajes deja de ser una cuestión meramente de técnica, para convertirse en todo un baile para los cinco sentidos.(<http://blog.quieru.com/>)

No olvides que la primera impresión es la que cuenta, y también hay que tener en cuenta que la calidad en nuestro trato es un factor fundamental para conseguir este efecto (Beck,2010,Pp.295)

Cuadro No.2. Como estimular los sentidos. Fuente: Arroyo, D, 2014.

Oído	Vista	Olfato	Tacto	Gusto
Con música tranquila, música hindú o sonidos ambientales son ideales.	La decoración es importante, con un ambiente armónico.	Mediante velas aromáticas o aromaterapia	A parte de las manos del masajista, todo tiene que ser suave y cálido.	Terminar el servicio ofreciendo un té o agua aromática.

Para prepararnos para la terapia que nos concierne, son necesarias ciertas directrices generales. Ante todo, es necesario tener preparado el entorno, de manera que todo esté dispuesto para la sesión antes de empezar.

2.10.5.1. Sala:

- La habitación escogida para realizar nuestra práctica debe ser individual y aislada de ruidos molestos. Recuerde que con el masaje, el paciente penetra en un mundo donde lo único que cuenta es el sentido del tacto.
- Podemos tener un ambiente silencioso o con música agradable con un volumen adecuado.
- La sala o cabina debe tener una decoración sencilla para evitar distracciones pero a su vez acogedora y bien ordenada.
- La camilla ha de situarse en el centro de la sala para que el masajista tenga acceso al paciente por ambos lados.

- La luz de la sala de masajes también influye sobre el paciente; evitar que la luz llegue de forma directa sobre el rostro del mismo. Los reguladores de luz o el uso de velas son muy apropiadas para ambientar nuestro lugar de trabajo.
- Mantener un taburete en la sala de masajes es un elemento útil porque ayuda al masajista para cuando esté trabajando en la zona del cuello, rostro y pies del paciente.
- Se debe mantener una buena ventilación del sitio de trabajo y mantener una buena higiene del lugar. (Beck, 2010, Pp. 295)

2.10.5.2. Temperatura:

No existe una temperatura ideal, pero tiene que ser agradable, hay que tener en cuenta que el paciente que recibe el masaje se encuentra en reposo y con poca ropa y puede sentir frío, anulando las sensaciones de bienestar que proporciona nuestra terapia. Podremos cubrir las zonas que no estemos masajeando para evitar que nuestro paciente sienta frío. La temperatura adecuada oscilaría entre los 20 y 35 °C. En caso de usar un calentador o calefactor la temperatura debe ser controlada con anticipación; para evitar el excesivo calor o la humedad se debe de contar con una buena ventilación para evitar olores molestos.(Sanz,2011,Pp13)

2.10.5.3. Duración:

El tiempo varía en función de cada persona, la experiencia nos dirá cuando debemos acabar el masaje, hay que tener en cuenta que un masaje general exigirá bastante más tiempo que uno local. Pero de forma orientativa no podemos realizar un masaje de menos de 15 min, ni más de una hora. (Sanz,2011,Pp13)

2.10.5.4. Camilla:

Debe estar a la altura adecuada para evitar malas posiciones que puedan provocar dolor o lesión en la espalda del masajista lo cual podría ser perjudicial para su salud.

Se debe evitar dar masajes en superficies muy blandas, ya que provocarían un efecto perjudicial para el cuerpo del masajista y el masaje no tendría los mismos beneficios sobre el paciente.(Beck,2010,Pp295)

2.10.5.5. Vestimenta adecuada:

El masajista debe llevar un vestuario cómodo y holgado adecuado para la actividad, preferentemente de mangas cortas y que evite el contacto de la prenda con el paciente. Nuestro vestuario no nos debe impedir realizar nuestra actividad. El calzado debe ser cómodo, siendo recomendable de tipo anatómico. (Sanz, 2011, Pp.13)

2.10.6. ACEITES CON ESENCIAS: LA AROMATERAPIA DEL MASAJE

La aromaterapia es la utilización terapéutica y relajante de los efectos producidos por los aromas en el organismo; mejorando el estado de ánimo y mejorar la salud y bienestar (Sanz,2011,Pp.15). Los aceites esenciales son mezclas de sustancias químicas que actúan a través del olfato, tacto y piel (Loyola,2006,Pp.24).

El empleo de esencias vegetales aromáticas puede dar a una sesión de masaje una dimensión enteramente nueva, no solo ayudan a relajarse sino que también vigorizan al cuerpo.(Maxwell,2000,Pp.18)

“La palabra aromaterapia en si fue utilizada por primera vez en la década de 1920 por Rene Gattefosse, quien era un perfumista francés”. (Beck,2010,Pp.510)



Imagen No.8.Aromaterapia con esencias especiales. Fuente: <http://www.salud180.com/>

- Los aceites no solo ayudan a que se deslicen las manos, sino que hidratan, nutren, flexibilizan y protegen la piel. (Beck, 2010,Pp.510)
- Suele ser habitual el uso de cremas y aceites para realización de los masajes, se deben evitar productos muy grasos o pegajosos.(<http://balmes151.com/>)
- Nunca se debe colocar directamente sobre el cuerpo del paciente, sino sobre la mano del masajista para evitar sensaciones desagradables. (<http://balmes151.com/>)
- El aceite también debe contar con una temperatura adecuada, si está muy frío, caliéntelo bien sea en un calentador o frotándolo contra sus manos.
- La aplicación del masaje se debe tener cuidado, evitando movimientos bruscos o cortantes.(<http://balmes151.com/>)

- Se debe aplicar únicamente la cantidad necesaria para evitar excesos que dificulten nuestra labor.(<http://balmes151.com/>)
- Es necesario poner cuidado a la hora de elegir el producto para el masaje, puesto que la piel tiene gran absorción y, al igual que puede ser beneficiada con un aceite, puede ser perjudicada con otro inadecuado. (Beck, 2010,Pp.510)

2.10.6.1. Aceites esenciales más comunes:

Los aceites esenciales pueden colocarse en tres categorías para describirlos con mayor facilidad. (Beck,2010,Pp.510)

- **Notas altas:** son estimulantes y elevan el ánimo; y su fragancia duran solo algunas horas después de sacarlos de la botella. (Beck,2010,Pp.510)
- **Notas medias:** duran más y tienen efectos terapéuticos potentes en el cuerpo, pero no poseen una fragancia fuerte. (Beck,2010,Pp.510)
- **Notas bajas:** son las que más duran y suelen tener un aroma dulce y calmante. (Beck,2010,Pp.510) (Ver anexo2)

Algunos aceites vegetales de masajes más utilizados:

- **Almendras:** muy usado por su textura ideal en este tipo de terapias
- **Pétalos de rosa:** relaja y alivia
- **Oliva:** es muy rico en vitamina E
- **Salvia:** activa la circulación
- **Jazmín:** relajante y calmante (Sanz,2011,Pp.15)

2.10.7. LA CONCIENCIA A TRAVÉS DEL TACTO

Sentir con los dedos los diferentes bloqueos, contracturas o cristales de ácido úrico que el paciente posee; será como una antena transmisora para determinar dónde poner énfasis en el trabajo. A través de nuestras manos percibiremos más de lo que el intelecto puede transmitir, de forma que, poco a poco, con la práctica, desarrollaremos nuestra propia sabiduría intuitiva. (López,2006,Pp.36).

2.11. MOVIMIENTOS CLÁSICOS DEL MASAJE

EL masaje promueve una relajación profunda y la regeneración del sistema nervioso. Se liberan toxinas a nivel muscular y del sistema óseo. Mediante el masaje se puede reactivar el fluido energético, proporcionando equilibrio, armonía, salud y bienestar integral. Para la realización correcta de un masaje se debe conocer, en primera instancia, las técnicas básicas de aplicación, las cuales se clasifican teniendo en cuenta la manipulación según la dirección, la presión y el ritmo del movimiento. En el masaje existen técnicas básicas de manipulación, como las siguientes: (López, 2006,Pp.57).

La intensidad o profundidad del masaje está en función del paciente, aunque normalmente se distinguen tres variantes:

- **Intensidad superficial:** Aplicable en niños, ancianos y personas con musculaturas débiles. (Corral,2007,Pp.53)
- **Intensidad media o muscular:** Es la más frecuente, beneficiosa para todos los pacientes. (Corral,2007,Pp.53)
- **Intensidad profunda:** Normalmente utilizada para deportistas. En todo caso, conviene preguntar al paciente si la intensidad aplicada le produce dolor o bienestar, y adaptarse lo más posible a sus necesidades.(Corral,2007,Pp.53)

2.11.1. EFECTOS Y BENEFICIOS DE LAS MANIOBRAS BASICAS

2.11.1.1. Pases magnéticos

Se realizan con las yemas de los dedos mediante roces muy superficiales por la piel del paciente, como si fuera una caricia. Los pases son amplios y se efectúan reiterativamente sobre una zona, las manos trabajan de forma alternativa de manera que, cuando una termina sus movimientos, la otra comienza a tomar contacto con el cuerpo.(Corral,2007,Pp.42)

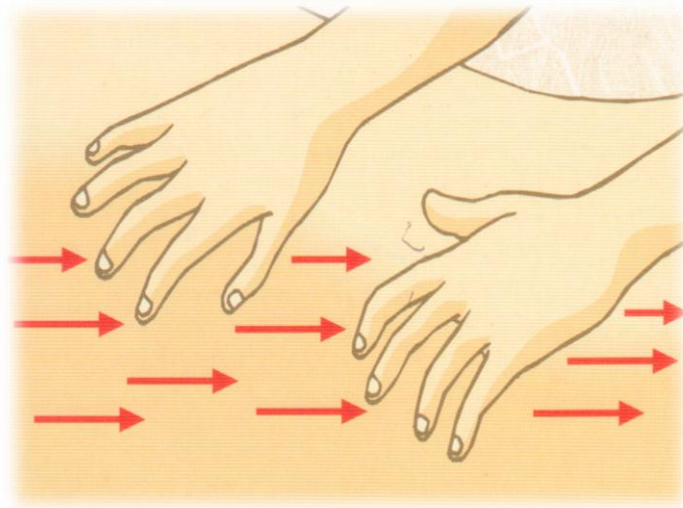


Imagen No.9.Pases magnéticos en espalda. Fuente: I. Corral, 2007

Así se libera la tensión superficial de la piel; el efecto sedante de esta maniobra produce una gran relajación en el paciente, predisponiendo al paciente para recibir el masaje. Los pases magnéticos suelen realizarse al comienzo del masaje para preparar los tejidos, y también al final del mismo para liberarlos de la carga magnética creada con las manipulaciones. Esta técnica puede ser aplicada en cualquier parte del cuerpo. (Corral,2007,Pp.42)

2.11.1.2. Vaciado venoso

Se lleva a cabo pasando la palma de la mano y de los dedos por la zona que se va a tratar, favoreciendo siempre la propia dirección de la sangre venosa, es decir, hacia el corazón. Tiene una gran potencia descongestiva, por la que está especialmente indicado cuando la circulación es deficiente. En una primera fase, la presión de las manos arrastra la sangre con todas las toxinas que contiene, para dar paso, en la fase siguiente, a una sangre depurada que nutrirá más ricamente la zona casi siempre suelen hacerse al principio de un tratamiento para preparar la zona y al final para descongestionarla de la hiperemia que se haya producido; generalmente se efectúa cuando se pasa de una manipulación a otra y en caso de que el tejido este excesivamente enrojecido. (Corral,2007,Pp.42)

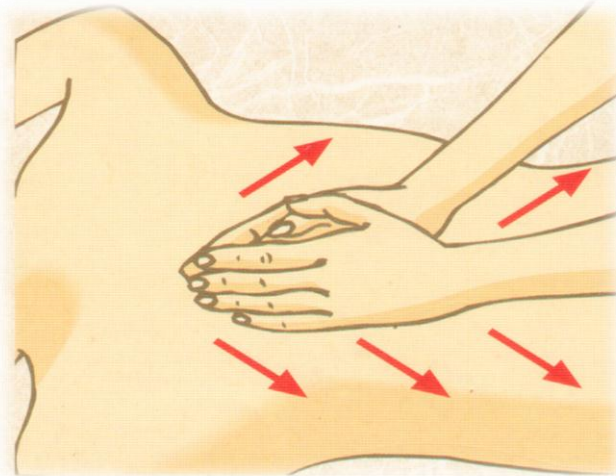


Imagen No.10.Vaciado venoso en espalda. Fuente: I. Corral, 2007

2.11.1.3. Roces frotación o effleurage

Es un masaje superficial que se realiza con gran suavidad, deslizando la palma de la mano o el pulpejo de los dedos sobre la superficie cutánea. La mano, a ritmo lento, recorre varias veces la zona y el masajista la levanta cuando llega al extremo del recorrido. La dirección del masaje es, generalmente, centrípeta, si bien cuando se actúa sobre un músculo se sigue el sentido de sus fibras. La presión ejercida debe

ser gradual, suave y uniforme. Puede distinguirse dos tipos: Roces sencillos, Roces circunflejos. (Corral,2007,Pp.42)

El effleurage o los movimientos de deslizamiento tienen los siguientes usos o efectos:

- Se usan para esparcir uniformemente el lubricante
- Se usan para evaluar los tejidos superficiales y los más profundos
- Favorecen la circulación linfática y la de la sangre venosa
- Su principal efecto es analgésico, ya que insensibiliza poco a poco la superficie de la piel
- Calientan el tejido
- Ayudan a la circulación de los tejidos isquémicos y ayudan a eliminar los desechos de los tejidos congestionados
- Tiene un efecto calmante cuando se hacen lentamente, y un efecto estimulante cuando se hacen rápidamente.
- El deslizamiento superficial tiene más efectos reflexivos, y el deslizamiento profundo tiene más efectos mecánicos. (Beck,2010,Pp.349)

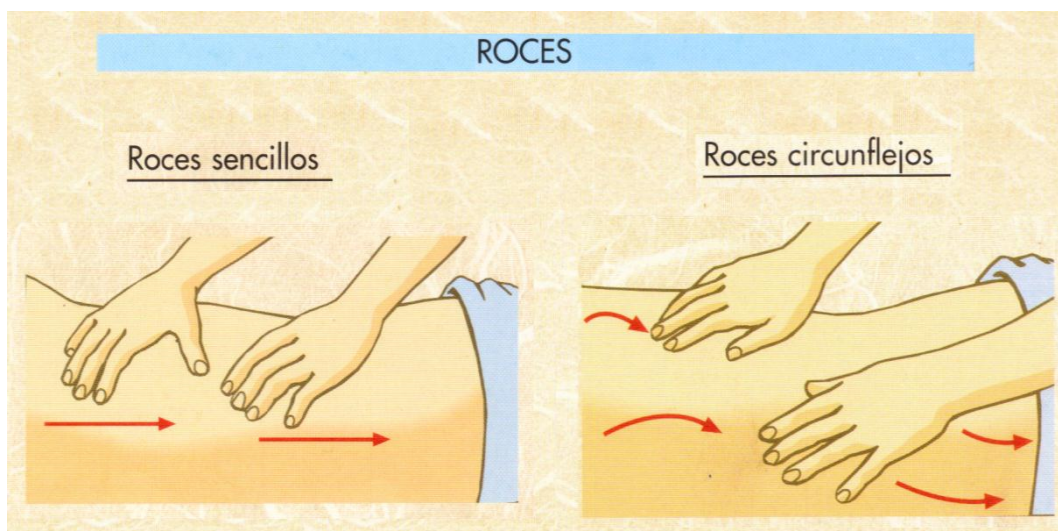


Imagen No.11.Tipos de roces. Fuente: I. Corral, 2007

2.11.1.4. Amasamiento o Pretissage

Los amasamientos son las manipulaciones más importantes y las que se emplean con mayor profusión. Por su profundidad, alcanzan directamente las fibras musculares, inhibiendo las tensiones y favoreciendo su contractilidad. Ayudan a estimular, alimentar y reforzar los músculos. Se divide en amasamiento digital, amasamiento digito-palmar, amasamiento nudillar, amasamiento digito-nudillar (Corral,2007,Pp.43).

El pretissage o los movimientos de deslizamiento tienen los siguientes usos o efectos:

- Suaviza mecánicamente la fascia superficial y profunda
- Estimula la circulación y elimina los desechos metabólicos
- Mejora la nutrición celular
- Mejora el tono muscular, la elasticidad, flexibilidad y relaja los músculos
- Mejora el reblandecimiento de las adherencias y tejidos fibróticos que se encuentran entre la piel y los tejidos subcutáneos de las zonas tratadas
- Mejora la sensibilidad a los impulsos nerviosos, de modo que las reacciones del músculo son más rápidas y más coordinadas. (Beck,2010,Pp.350)

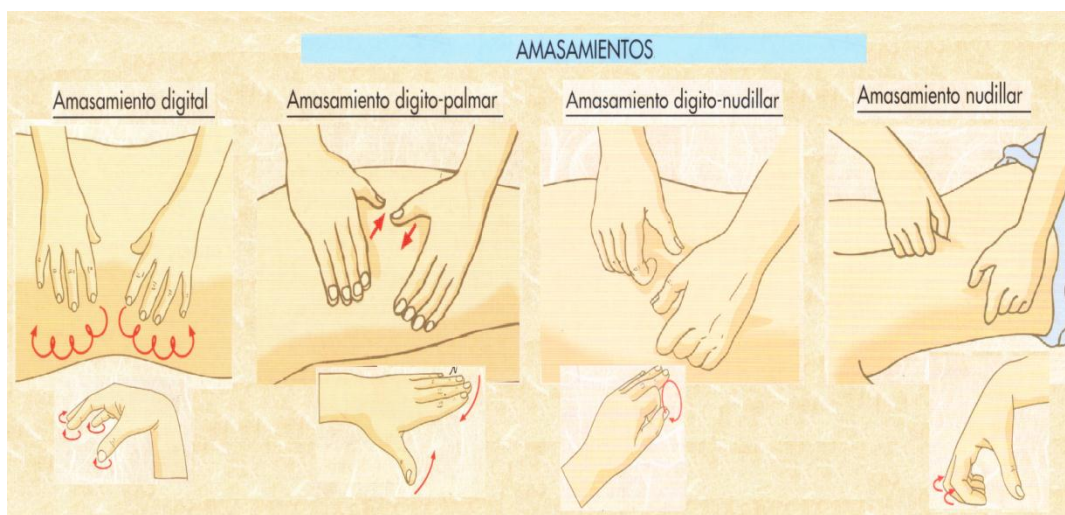


Imagen N°12. Tipos de amasamiento. Fuente: I. Corral, 2007

2.11.1.5. Percusión

Con las percusiones se pretende provocar un corte de la circulación para aumentar la velocidad y la fuerza del aporte sanguíneo, forzando el arrastre de células muertas y productos de desecho de los tejidos blandos trabajados. Estas manipulaciones han de ser realizadas con gran rapidez y durante un corto periodo de tiempo, ya que se produce una gran hiperemia. Se puede hacer de varias maneras: percusiones de puño cerrado, dorso palmar, con palmadas planas, con palmadas cóncavas, con palmadas digitales y con palmadas digitales y fricción. (Corral,2007,Pp 46).



Imagen N°13. Tipos de percusiones. Fuente: I. Corral, 2007

2.11.1.6. Vibración

Tensado el bíceps se consigue una vibración que se transmite a través de la mano del masajista a un punto del cuerpo del paciente. Las vibraciones se aplican apoyando la mano o los dedos en la zona afectada. Es una técnica difícil que, si no se realiza bien, conlleva un derroche de energía del masajista. Puede hacerse en

casi todas las partes del cuerpo, resultando muy sedante y relajante, tanto para la columna vertebral, como para mejorar la contracción muscular o una congestión hepática y estimular el peristaltismo intestinal. Esta maniobra llega hasta los tejidos profundos y se estimula el sistema nervioso. (Corral, 2007, Pp 52).

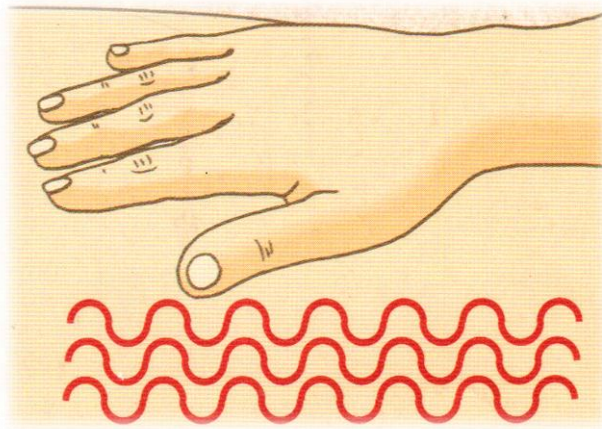


Imagen No.14.Vibracion. Fuente: I. Corral, 2007

2.11.1.7. Fricción

Las fricciones se efectúan con la mano abierta sobre la piel del paciente. Con cierta presión se fricciona el cuerpo, para generar calor en la zona. La velocidad no puede ser excesiva, ya que se corre el riesgo de romper algún vaso sanguíneo. Esta manipulación se realiza en casi todos los tratamientos. Activa la circulación venosa y facilita la disminución de los edemas y estasis sanguíneos, especialmente si se realiza desde las extremidades en dirección al corazón, lo que favorece la circulación de retorno. (Corral,2007,Pp.51)

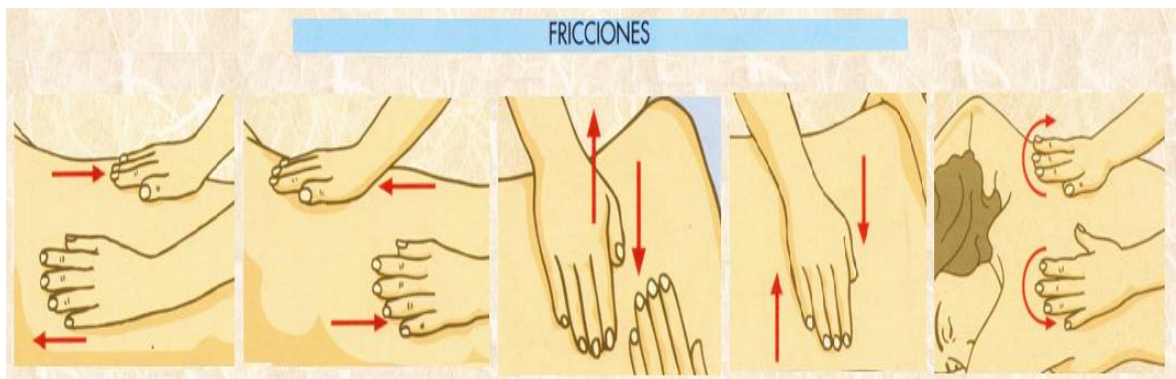


Imagen No.15.Tipos de Fricciones. Fuente: I. Corral, 2007

2.11.1.8. Tecleteos

Para realizar los tecleteos es necesario golpear con las yemas de los dedos, un poco flexionados con velocidad. Esta técnica estimula el sistema nervioso y, aplicándola sobre la columna vertebral, ayuda a combatir el insomnio. También se la puede utilizar en el rostro. (Corral, 2007, Pp52)

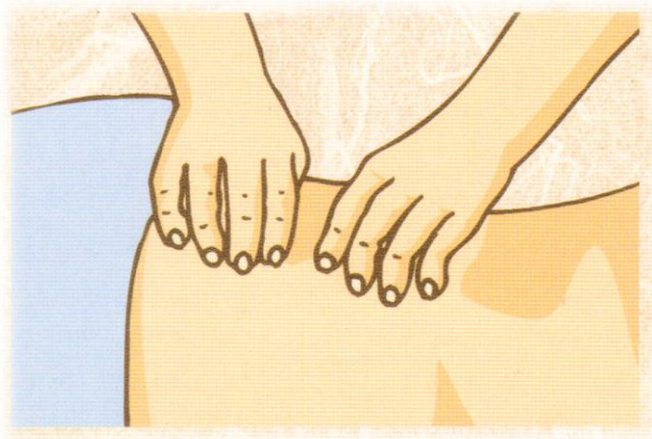


Imagen No.16. Tecleteos en espalda. Fuente: I. Corral, 2007

2.11.2. Direcciones del masaje

La dirección ideal de las maniobras que realicemos, como ya sabemos, es hacia el corazón para favorecer el retorno de la sangre por las venas. En la zona baja y media de la espalda desplazaremos nuestras manos desde las nalgas hacia arriba y en la zona alta desde la cabeza hacia abajo. (Sanz, 2011,Pp.32)

También las maniobras se desplazaran desde la zona central de la espalda, siempre evitando la columna, hacia cada lateral. (Sanz, 2011,Pp.32)

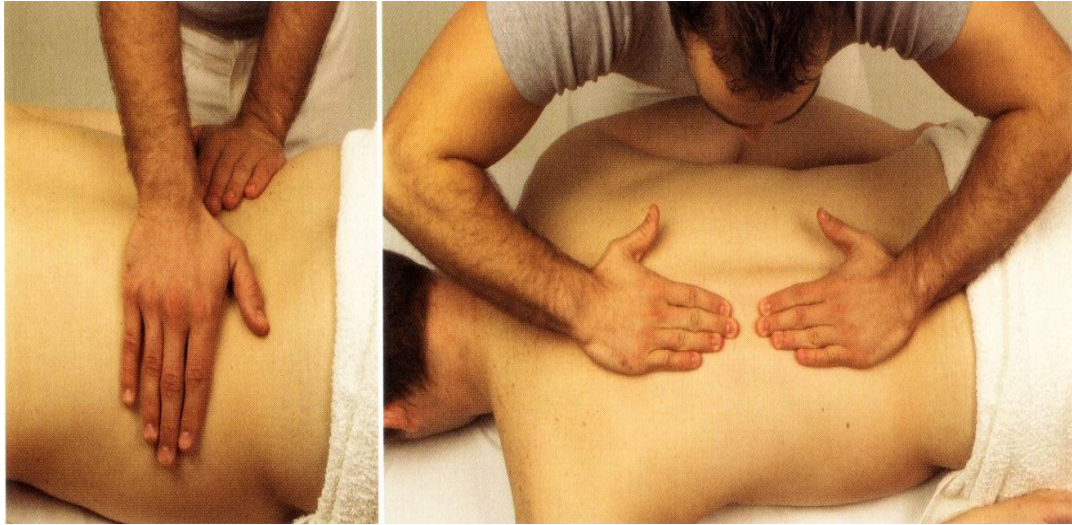


Imagen No.17. Dirección del Masaje. Fuente: J. Sanz, 2011

2.11.3. Zonas que debemos evitar

En el masaje que se realiza en la espalda nos centraremos en la musculatura que protege y rodea la caja torácica, cuello y región lumbar. Esta musculatura está muy relacionada con estructuras óseas muy importantes y vitales del organismo como la columna vertebral. Cuando estemos aplicando el masaje debemos evitar masajear la zona de la columna. También evitaremos hacer presión excesiva en las zonas musculares cercanas a ella (músculos paravertebrales). (Sanz, 2011,Pp.32)

2.11.4. Precauciones

Lo habitual para dar un masaje de espalda es colocar a la persona de boca abajo. Esta postura tenemos evitarla en pacientes con problemas respiratorios y personas mayores, siendo más ventajoso el masaje sentado. (Sanz,2011,Pp.32)

2.11.5. Recomendaciones para el terapeuta

Se recomienda al terapeuta practicar algún tipo de meditación, hacer ejercicio, llevar una vida saludable con alimentación balanceada. (López,2006,Pp.35)

2.11.5.1. La respiración

Es un pilar básico para tener éxito en tu carrera como terapeuta. A través de la respiración se puede absorber la energía del cosmos y transmitirla al paciente. Si no respiras no te reciclas: al contrario, te cansas pasando la energía que tú tienes. La respiración es un puente entre la fuente del universo tú y el paciente. Por ello, se debe respirar a un ritmo consciente, profundo y circular. Sin que haya intervalos entre inhalación y exhalación. (López, 2006,Pp.35).

2.12. APLICACIONDE LA TECNICA DEL MASAJE

2.12.1. Posición adecuada para dar el masaje

2.12.1.1. El masajista

La camilla es el elemento principal de un masajista, después de sus manos; es la herramienta más importante para la propia comodidad del masajista y la de su paciente. La camilla debe ser estable, firme y cómoda. Una camilla de masaje debe permitir moverse alrededor de ella o cambiar de posición con facilidad cuando sea necesario. (Beck, 2010. Pp.295)

La camilla debe de tener una altura correcta para que pueda servir de sostén y prevenir la fatiga de la espalda, el cuello, hombros y brazos. Una manera de saber que la camilla está a una altura adecuada es; al colocar la mano boca abajo sobre la camilla al hacerlo el brazo debe quedar bien estirado pero relajado. La espalda debe estar recta pero relajada, las piernas debe estar un poco separadas, una pierna estará delante a respecto de la otra, las rodillas deberán estar ligeramente flexionadas y con un muslo apoyado en la camilla Es de ayuda que el masajista se apoye en la camilla, ya que así su cuerpo tendrá tres punto de apoyo (uno en cada pie y otro el que está en contacto con la camilla), con lo cual se busca minimizar la sobrecarga del peso sobre los miembros inferiores. Su cuerpo hará como un

movimiento de vaivén, al momento de realizar las maniobras nivelando el peso de todo el cuerpo. (Beck, 2010. Pp.295)



Imagen No.18. Posición adecuada ante el masaje. Fuente: J. Ylinen, 2000

No esté mucho rato en la misma posición, y póngase de cara a la dirección que siguen sus movimientos de masaje; mirando hacia la cabeza del paciente cuando el masaje se realiza en el sentido longitudinal del cuerpo (a), y a su costado cuando los movimientos sean transversales (b).

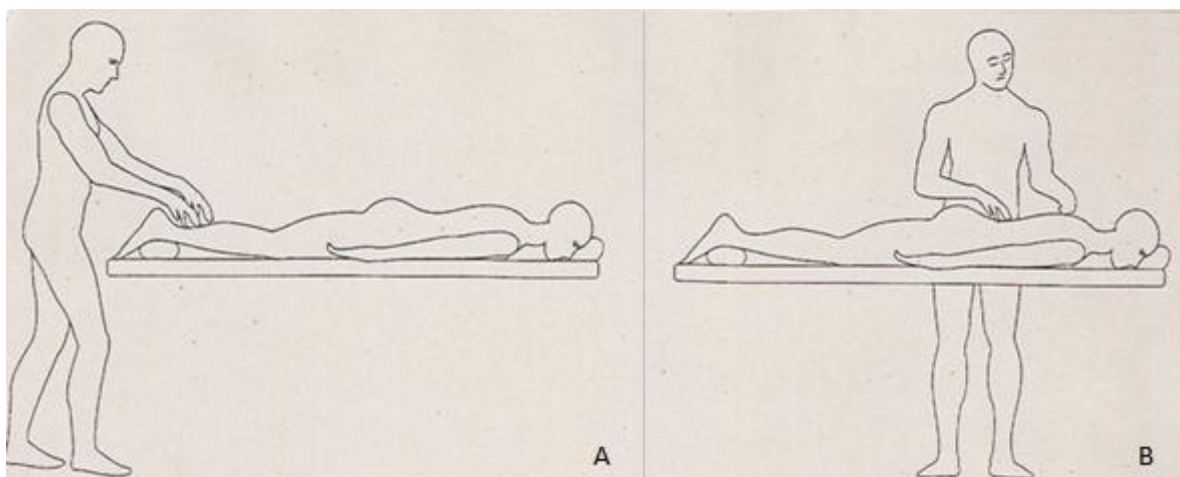


Imagen No.19. Dirección de los movimientos. Fuente: B. Loyola, 2006

Es importante que una vez iniciado el masaje no perdamos contacto con el paciente, y a pesar de que debemos desplazarnos a su alrededor, o éste deba cambiar de postura, no dejaremos de tocarle en todo momento hasta que finalice el masaje.

Antes de empezar a realizar un masaje debemos también prepararnos haciendo ejercicios de estiramiento tanto para nuestras manos como para nuestra espalda; lo cual también nos ayudara a entrar en calor y prevenir futuras dolencias o lesiones.

2.12.1.2. El paciente

Es importante instalar adecuadamente al paciente para obtener mejores resultados del masaje. Debemos utilizar cojines los cuales nos servirán de sostén adicional al momento de que el paciente se encuentre de cubito supino y de cubito prono.(Loyola,2006,Pp.15)

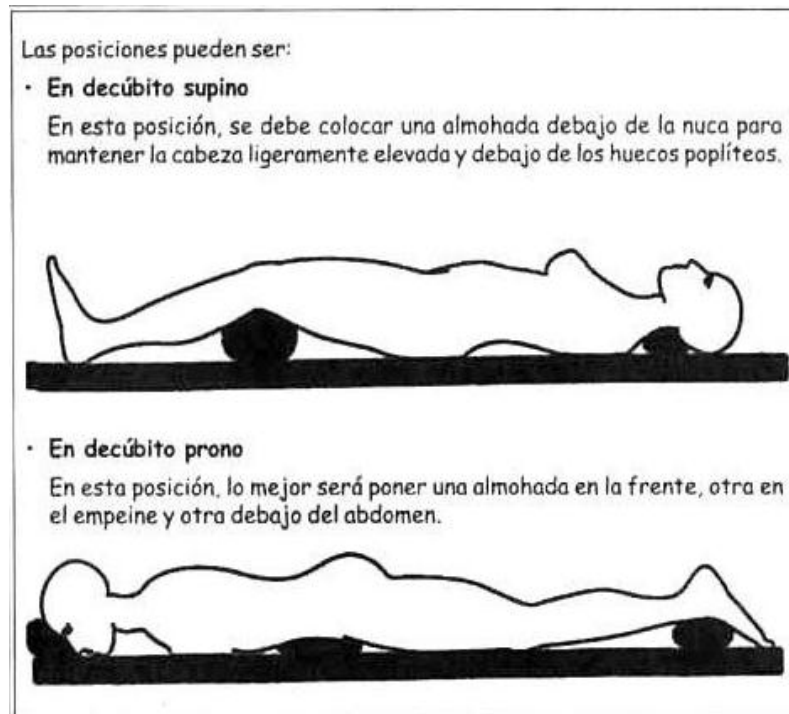


Imagen No. 19. Colocación adecuada del paciente en el masaje. Fuente: B. Loyola, 2006

2.13. EL MASAJE COMO MEDICINA HOLÍSTICA

“Masaje Holístico: Un camino para curar el cuerpo de pies a cabeza”

La medicina holística trata al individuo como un todo. La palabra "holístico" proviene de la palabra griega "holos", que significa todo; el holismo es una filosofía que motiva el tratamiento del organismo como un todo (una unidad) más que como partes individuales. En este sentido, intenta llevar las dimensiones emocionales, sociales, físicas y espirituales de las personas en armonía y realza el papel de la terapia o tratamiento que estimula el propio proceso de curación. Como se puede observar, la medicina holística resalta la interacción entre el cuerpo vivo y el espíritu, que en el holismo se define como el dar a la persona una orientación de vida y el sentido de su propia felicidad. Además, la medicina holística resalta la importancia de mantener el propio sentido del bienestar y la salud. Esto se hace extensivo también a la prevención de la enfermedad, haciendo hincapié en el mantenimiento de la buena salud y curación activa de la enfermedad. La medicina tradicional da mayor importancia a los factores patológicos (bacterias, virus, agentes medioambientales) en el origen de la enfermedad (etiología). La medicina holística sostiene que es la resistencia, disminuida por hábitos pobres y por el estrés físico y mental, la que hace al organismo susceptible de enfermedad. La enfermedad, entonces, es considerada como un desequilibrio entre fuerzas sociales, personales y económicas, así como de influencias biológicas. En términos de prevención, la medicina holística intenta establecer y mantener un balance entre el individuo y el entorno.(<http://senderodeluz.blogspot.com/>).

2.13.1. ¿QUE PEDIMOS A LA PERSONA QUE RECIBE EL MASAJE?

La persona que está recibiendo el masaje debe abandonarse a las sensaciones. No debe pensar en nada, solo concentrarse en su respiración y en las sensaciones que el masaje le provoca. (Sanz,2011,Pp.17)

2.14. LAS CONDICIONES TÉCNICAS E HIGIÉNICAS DEL MASAJE

2.14.1. El masajista

La actitud y el profesionalismo del masajista es fundamental para que la sesión cumpla con sus funciones indicadas: de relajación efecto anti-estrés u otros.

- Debe tener amplios conocimientos de las características específicas del sujeto a masajear, es decir, su estado funcional, la hora del día que sea más efectiva para el tratamiento.(Loyola, 2006,Pp.18)
- La persona que va a llevar a efecto el masaje debe tener conocimientos de anatomía y fisiología y dominar a la perfección las técnicas del masaje, manos limpias y uñas cortas.(Loyola, 2006,Pp.18)
- Tener resistencia muscular y buena flexibilidad en toda el área de la mano, el antebrazo, la muñeca.(<http://balmes151.com/>)
- Debe cuidar al máximo su presencia e higiene personal.
- No debe portar prendas (sortijas, pulseras o cadenas de reloj) que puedan dañar o lesionar al paciente.(<http://balmes151.com/>)
- Debe llevar un vestuario cómodo y adecuado para la actividad, preferentemente de mangas cortas y que evite el contacto de la prenda con el paciente.(Loyola, 2006,Pp.18)
- El calzado debe ser cómodo, siendo recomendable de tipo anatómico. (<http://balmes151.com/>)
- Debe tener las manos tibias. Frote sus manos vigorosamente si están frías o bien puede acérquelas a un calentador. (Loyola, 2006,Pp.18)

- Hable solamente cuando sea necesario. (Loyola, 2006,Pp.18)
- Economizar la energía, debido a que la actividad requiere de mucho esfuerzo y debe mantener su capacidad de trabajo en toda la jornada.(Loyola, 2006,Pp.18)
- Debe respetar ante todo, la dignidad del cuerpo humano y la intimidad de cada persona. Debe ser delicado, ya que no manipula un objeto sino una persona.(<http://balmes151.com/>)
- Debe transmitir confianza, serenidad y control, facilidad para adaptarse a diferentes tipos de personas, buena capacidad de observación de los detalles y reacciones del receptor. (<http://balmes151.com/>)
- Debe planificar su trabajo para realizar las sesiones más largas y difíciles al principio de la jornada, alternándolas con las sesiones más fáciles. (Loyola, 2006,Pp.18)

2.14.2. RESPECTO A LA HIGIENE

Hay que cuidar con esmero la propia higiene personal. En aquellos casos en que tenga excesiva transpiración, halitosis, pondrá especial atención para no molestar al receptor. (<http://balmes151.com/>)

2.14.3. EL PACIENTE

- No debe recibir las aplicaciones del masaje con la piel sucia. Debe tener la piel limpia y seca. (Loyola, 2006,Pp.18)
- Es importante que haya evacuado su vejiga e intestino para evitar interrupciones molestas. (<http://balmes151.com/>)

- Debe quitarse toda la ropa que se encuentre en la zona de masaje y evitar cualquier prenda de ropa que comprima o dificulte la circulación (mallas, tops, sujetadores, calcetines. El vestuario debe ser lo más ligero posible, en el caso de los hombres, trusa y las mujeres, blusa abierta atrás y sin mangas. (<http://balmes151.com/>)
- Debe estar relajado al recibir el masaje, de lo contrario no será efectivo el masaje. (<http://balmes151.com/>)
- Después de cada sesión es importante dejarlo unos instantes de reposo. (<http://balmes151.com/>)

2.14.4. RELACIÓN PROFESIONAL – PACIENTE

- El receptor del masaje debe “dejarse ir” para que la sesión cumpla su función.
- Suspirar aligera el corazón. El receptor deberá respirar tres veces cuando este acostado.
- Es importante escuchar con atención y amabilidad lo que el receptor describa, realizando las preguntas necesarias para tener un mejor conocimiento del problema. (<http://balmes151.com/>)
- Debe comportarse de una forma cálida y humana, llamando en algunas ocasiones al receptor por su nombre. (<http://balmes151.com/>)
- Una vez comenzado el tratamiento debemos conseguir que el paciente se relaje y evitar que hable en exceso. (<http://balmes151.com/>)
- Sin embargo, el paciente está en su derecho de avisar si siente algo incómodo o desagradable. (Loyola, 2006, Pp.14-15)

- Si durante la sesión el receptor sintiese frío, se puede cubrir las partes de su cuerpo que no estén siendo masajeadas.(Loyola, 2006,Pp.14-15)
- El receptor no deberá ayudar cuando se realice una flexión en brazo o en pierna según sea el caso, porque de lo contrario perdería la relajación total. (Loyola, 2006,Pp.14-15)
- Es necesario comunicar al receptor a través de los gestos, las manos y la palabra, la confianza necesaria para conseguir el máximo de relajación y eficacia.(<http://balmes151.com/>)
- En el momento del masaje el paciente debe centrar toda nuestra atención y no se debe atender a otras cuestiones, teléfonos, timbres, etc <http://balmes151.com/>)

2.14.5. LAS MANOS, LA HERRAMIENTA FUNDAMENTAL

En el ejercicio del masaje, las manos son actores importantes. Sin embargo, no son ellas las que tienen que hacer la fuerza; las manos son solo el vehículo que transmite la presión que el cuerpo ejerce. A ellas le compete el papel principal, el de comunicar información mediante el contacto del cuerpo y, al mismo tiempo, el de recibir lo que el paciente le ofrece. De este modo el masajista conoce el estado en que se encuentran los músculos o tejidos del paciente, su tensión nerviosa, y capta el momento en q dichos músculos alcanzan el grado deseable de elasticidad y relajación.



Imagen No.21. Las manos, la herramienta fundamental. Fuente: <http://www.mexplora.com/>

Para que las manos tengan elasticidad y fortaleza, es aconsejable realizar cada día una serie de ejercicios que le ayudaran a movilizar todas las articulaciones, dándole flexibilidad y resistencia. (Corral, 2007,Pp.30) **(Ver anexo 1)**

Las manos deben lavarse antes y después de cada masaje, y conviene dejarlas descansar uno diez minutos entres sesión.

- Las manos del masajista deben estar siempre a una temperatura superior a la del cuerpo de su cliente, provocando una sensación agradable y favoreciendo la relajación.(<http://balmes151.com/>)
- El tacto de la piel debe ser suave y agradable.(<http://balmes151.com/>)
- Se debe cuidar con esmero las callosidades, cutículas, pequeñas heridas para evitar sensaciones desagradables o posibles infecciones.(<http://balmes151.com/>)
- Las manos deben mantener el contacto con el cuerpo del masajista durante todo el masaje, el abandono de contacto puede producir sensación de distracción o descuido.(<http://balmes151.com/>)

- Las manos deben lavarse antes y después de cada masaje, y conviene dejarlas descansar unos 10min. Entre sesión y sesión. (<http://balmes151.com/>)

2.14.6. CONDICIONES PARA UN MASAJE EFICAZ

- Debe tener una visión global del cuerpo que se masajea, teniendo en cuenta que hay una interrelación entre cualquier dolor localizado y el resto del organismo. (<http://balmes151.com/>)
- El profesional debe estar fresco, por lo tanto es importante realizar pequeños descansos entre sesiones para estar al 100% en cada una. (<http://balmes151.com/>)
- Para que el masaje sea un éxito, ambas partes deben estar conectadas mental y físicamente. Tanto el masajista como el receptor tienen que estar relajados y concentrados, el masajista en lo que está haciendo y el receptor en lo que está recibiendo. (Giordano, 2007,Pp. 53)
- No se deberá descuidar la atmosfera de trabajo, siempre se mantendrá una agradable decoración, temperatura, colorido, música y ventilación; para que los pacientes se sientan a gusto en todo momento. Procurando siempre que no haya interrupciones. (Giordano, 2007,Pp. 53)
- Los movimientos con las manos deben ser suaves, rítmicos y sin cortes. Es importante usar las dos manos.(<http://balmes151.com/>)
- Cuando debamos ejercer presión, lo haremos con el peso de los brazos, o del cuerpo y no tensionando músculos innecesariamente.(<http://balmes151.com/>)

- Es mejor variar la posición del cuerpo durante el masaje para evitar sobrecargas, zonas de tensión y tener mejor acceso a las zonas a masajear.(<http://balmes151.com/>)

2.15. CONTRAINDICACIONES RELATIVAS DEL MASAJE DESCONTRACTURANTE

Nunca realizar masajes en caso de que el paciente se encuentre en alguna de las situaciones siguientes:

- Embarazo en los tres primeros meses de gestación. El tiempo restante al parto, siempre se realizarán los masajes de lado.
- Tampoco en fracturas óseas por curar.
Hipertensión arterial. Sólo realizar masajes relajantes, nunca estimulantes.
- Cuando el receptor sufre mucho dolor.
- Inmediatamente después de operaciones quirúrgicas.
- Padece epilepsia
- Padece cáncer
- Tampoco se realizaran masajes cuando haya hematomas, hemorragias recientes, heridas sin cicatrizar, heridas abiertas, esguinces agudos, contusiones de importancia, edemas agudos, derrames articulares, desgarros tendinosos.
- Enfermedades infecciosas o tumorales.
- Mujeres durante el período de menstruación, sobretodo en piernas ya que el flujo sanguíneo es mayor.
- Rotura o desgarros de músculos, vainas, tendones, ligamentos.
- Algunos síntomas de masajes mal efectuados pueden ser los deseos de orinar seguido, similar a la cistitis, así como las erosiones en la piel.
- Un mal masaje puede causar desde hematomas y contracturas musculares hasta daños en el tacto digestivo, hígado o bazo. (<http://masajes-descontracturantes.blogspot.com/>).

2.15.1. EFECTOS TARDÍOS DEL MASAJE

Algunos pacientes experimentan ciertos efectos después del masaje y se les debe decir que no deben alarmarse. Generalmente los efectos tardíos se sienten justo después del primer o segundo masaje, algunas personas se quejan de un leve dolor de cabeza, malestar estomacal o se sienten como si se fueran a resfriar. Este tipo de reacciones se deben a un incremento en el material de desecho metabólico en el sistema circulatorio. El síntoma particular que el paciente experimente depende de los órganos que se hayan sobrecargado. La intensidad de los movimientos del masaje debe ser limitada hasta que el paciente tenga una mayor tolerancia. El paciente rara vez tendrá un síntoma que dure por algún periodo de tiempo prolongado. (Beck, 2010, Pp,460)

2.16. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

La propuesta de la relajación es separarse de ciertas actividades que someten al cuerpo a un excesivo estrés. La mayoría de las técnicas de relajación consisten en un entrenamiento de los músculos del cuerpo para evitar tensiones ocultas. Las técnicas de relajación también enseñan a los individuos a reconocer ligeras tensiones de la vida diaria lo que les permite afrontarlas. Cuando un individuo está estresado, se activa la llamada "respuesta de lucha o de arrebato", con la que la persona sufre un incremento en la frecuencia cardíaca, la tensión arterial y la frecuencia respiratoria. Uno de los instrumentos más utilizados por los terapeutas es la respiración profunda, puesto que la tensión produce por sí misma cambios en la respiración. (<http://osasunaeskuz.wordpress.com/>)

Una de las técnicas que se pueden aplicar es la bambuterapia la que nos ayuda a mejorar la agilidad, tanto física como mental, y reducir la tensión lo que permite una relajación del cuerpo. La BAMBUTERAPIA postula la felicidad como un estado de tranquilidad y equilibrio internos, con paz interior-armonía como pilares la terapia. (<http://osasunaeskuz.wordpress.com/>)

2.17. ORIGEN DEL BAMBU

Son plantas originarias de Asia, América, África y Oceanía. Plantas muy antiguas, rústicas y atípicas que han estimulado mitologías y simbologías en diferentes culturas sobre todo las orientales. Simbolizando para las culturas orientales la flexibilidad, el bienestar, la elasticidad, la sinceridad y la buena suerte.(<http://gymaqua.wordpress.com/>). Antiguamente, la cultura mística oriental otorgaba al bambú unas propiedades mágicas. Por su fuerza y dureza también se llama al bambú “el acero vegetal”. Nos podemos encontrar gran variedad de colores entre los bambúes, colores que van desde el verde, dorado, borgoña, el azul hasta el negro. (<http://www.beautymarket.es/>).

Su extraordinaria utilidad le ha proporcionado más de 1500 usos en el pasado y con otras posibilidades en el futuro. Una de ellas es la bambuterapia, técnica de relajación cuyo masaje entra en la dimensión de lo sensorial y lo exótico. (<http://gymaqua.wordpress.com/>)

Con el paso del tiempo, además de estas funciones espirituales y relajantes, se han descubierto toda una serie de **beneficios para el cuerpo humano** que, junto a un modo de aplicación exótico, han convertido el masaje con bambú en uno de los más demandados. “Es un tratamiento vital porque provoca una relajación física y mental, a la vez que reactiva nuestra circulación”. (<http://www.beautymarket.es/>)

2.17.1. BAMBUTERAPIA

“La bambuterapia es una técnica de masaje oriental que, a base de cañas de bambú, consigue resultados gratificantes y sorprendentes”.

(<http://www.beautymarket.es/>)

La bambuterapia es una técnica alternativa de masaje relajante que se realiza en cuerpo y rostro. Para que funcione la **bambuterapia** es esencial trabajar con los

diferentes diámetros de las cañas de bambú para recorrer cada centímetro del cuerpo, que combinados con movimientos suaves y deslizamientos profundos actuarán sobre el sistema nervioso específicamente, mientras la compresión profunda y ligera corregirá instantáneamente las áreas más congestionadas finalizando con la fricción y percusión. (<http://gymaqua.wordpress.com/>)



Imagen No.22. Bambuterapia. Fuente: <http://pixabay.com/>

Bambuterapia es una técnica de masaje que involucra elementos de bambú, tratados con procesos químicos anti-hongos, utilizados en varios tratamientos con resultados 100% positivos desde la primera sesión, los beneficios para el profesional de la estética, son incomparables, ya que disminuye el agotamiento físico, los problemas de articulaciones, el desgaste manual, y facilita la labor del masaje, las técnicas o terapias alternativas, son procedimientos terapéuticos de oriente, que centran su desarrollo en el mundo holístico, enfocando la enfermedad o padecimiento entre mente y espíritu. Los resultados y beneficios de la bambuterapia, son obtenidos gracias al estímulo generado por la fricción, percusión y centro-presión de las cañas de bambú, acciones que desencadenan acciones neuronales, circulatorias, nerviosas, musculares, celulares, energéticas y emocionales y además son el circuito completo de relajación y el elixir que tanto buscamos para concebir el más profundo estado de tranquilidad física, mental y espiritual. (<http://www.emol.com/>)

La estética y Cosmíatria, han integrado estas terapias en sus diversos protocolos con un alto grado de resultados, demostrando que son parte integral de la medicina y de la llamada medicina alternativa.

2.17.2. COMO ACTÚA

La Bambuterapia consiste en un masaje con cañas de bambú de diferentes tamaños, estimula profundamente la piel y los músculos relajando efectivamente a la persona. Los diferentes tallos utilizados serán desplazados de los pies a la cabeza empezando por la espalda, centro de las actividades neuromotoras, base del vigor y la longevidad de todo ser humano, donde una correcta postura proyectará una coherencia entre pensamientos y acciones. La segunda área de tratamiento importante y que conviene estimular con movimientos circulares son las zonas que rodean los ganglios linfáticos, los cuales benefician el buen funcionamiento digestivo imprescindible para tonificar y reafirmar el cuerpo y eliminar toxinas. (<http://gymaqua.wordpress.com/>).

Posteriormente el masaje continúa en la cabeza y la cara, lo cual tiene un efecto agradable y sedante en el sistema nervioso central y ayudará a reducir arrugas, líneas de expresión y dará oxigenación de la cara. Para finalizar, nuevamente se aplicarán las varas a lo largo del cuerpo, incorporando pies, manos y piernas. (<http://www.emol.com/>). Las cañas de bambú son cuidadosamente seleccionadas para brindar el mejor y más placentero tratamiento. Las varas de bambú son de mucha utilidad durante el masaje ya que hacen de prolongaciones de los dedos, y por eso, dan la posibilidad de alcanzar todas las regiones del cuerpo, proporcionando nuevas sensaciones para quien lo recibe. Y ayudando al terapeuta para evitar el desgaste en las articulaciones de sus manos. (<http://gymaqua.wordpress.com/>)

2.17.3. USO DURANTE EL MASAJE

El masaje se puede realizar en zonas donde existe tensión, utilizando las cañas para realizar puntos de presión a lo largo de todo el cuerpo para eliminar la tensión muscular y relajar el sistema nervioso.

Para el abdomen se utiliza el bambú pequeño o las varillas medianas para ejercer una presión suave. Estas presiones deslizantes sobre el vientre permiten relajar el abdomen. En la parte ventral se utilizan las varas de bambú más finas para activar la circulación sanguínea y relajar el sistema nervioso central. En la espalda, el rodillo recorre todo el cuerpo desde los talones a los hombros. Se usa el bambú más grueso para ejercer una presión homogénea. Se combinan movimientos largos y drenantes juntos con otros cortos y profundos. (<http://www.beautymarket.es/>)

En los últimos tiempos el masaje se ha convertido en una necesidad debido al ritmo de vida del día a día y al estrés diario. El masaje descontracturante está enfocado a tratar los problemas musculares, adjuntando el uso de la bambuterapia podremos eliminar la tensión muscular, contracturas musculares, ayudamos a mejorar los problemas de movimientos, problemas de inervación nerviosa, problemas de vascularización, ayudamos a la desintoxicación y depuración de los tejidos mejorando la nutrición, hidratación celular, damos mayor elasticidad a la musculatura.

De esta forma ayudamos al organismo a recuperar su equilibrio.

2.17.4. Contraindicaciones:

Esta técnica no tiene ninguna contraindicación.

2.18. DEFINICIÓN CONCEPTUAL Y OPERACIONAL:

- **Adrenalina:** Hormona secretada por las glándulas suprarrenales en situaciones de emergencia, alerta y estrés.(<http://www.encyclopediasalud.com/>)
- **Chakras:** Son vórtices energéticos situados en los cuerpos sutiles del ser humano, su tarea es la recepción, acumulación, transformación y distribución de la energía llamada prana; los chakras vitalizan el cuerpo estando asociados con la naturaleza física, emocional y mental. La función de los chakras es mantener la salud espiritual, física, emocional y mental, equilibradas en el plano físico.(<http://www.concienciadeser.es/>)
- **Cortisol:** Hormona esteroidea producida por la corteza de las glándulas suprarrenales. Se libera al torrente sanguíneo como respuesta al estrés o a un bajo nivel de glucocorticoides en la sangre.(<http://www.encyclopediasalud.com/>)
- **Contracturas:** Nódulos duros que aparecen en el musculo sin necesidad de un traumatismo cuando se le somete a un esfuerzo físico intenso, ya sea deportivo, postural o de cualquier tipo. (Sanz, 2011, Pp.12)
- **Efleurage:** Es una sucesión de toques que se aplican deslizando la mano sobre una extensa área del cuerpo con movimientos largos y fluidos. (Sanz, 2011, Pp.12)
- **Extensión:** Movimiento contrario de la flexión, aumento del ángulo hacia la línea recta (extender el antebrazo que esta flexionado, ponerse de pie.) (Alvarez,2000,Pp.134)
- **Enfermedad:** Es un estado anormal o insalubre de todo o parte del cuerpo que impide que el cuerpo continúe su función normal, afectando negativamente al estado de bienestar. (Beck, 2010,Pp.961)

- **Flexión:** O formación de ángulos entre los huesos (doblar el antebrazo hacia el brazo, arrodillarse, recoger los dedos) (Alvarez, 2000, Pp. 134)
- **Hiperemia:** **hiper** = elevado o excesivo; **emia** = sangre; aumento de sangre en una área del cuerpo o enrojecimiento de una área de la piel. (Beck, 2010,Pp.962)
- **Homeostasis:** Es el equilibrio interno del cuerpo.(Beck, 2010,Pp.962)
- **Linfa:** Es un líquido de ligero tono amarillento, blanquecino o transparente; que circula por el sistema linfático, arrastra sustancias atrapadas en los tejidos del cuerpo y los limpia; contiene gran cantidad de leucocitos (la mayoría son linfocitos) y participa en la respuesta inmunológica. (<http://www.encyclopediasalud.com/>)
- **Longevidad:** Larga duración de la vida o existencia. (<http://que-significa.com/>)
- **Nervios sensoriales:** Se encargan de conducir las excitaciones del exterior hacia los centros nerviosos, los nervios sensoriales transmiten estímulos de los órganos de los sentidos.(<http://definicion.de/>)
- **Noceoceptores:** Encargados de detectar y procesar la sensación dolorosa. (Beck, 2010,Pp.64)
- **Nutrición:** Es la ingesta de alimentos en relación con las necesidades dietéticas del organismo, una buena nutrición (una dieta suficiente y equilibrada combinada con el ejercicio físico regular) es un elemento fundamental de la buena salud.(<http://www.who.int/>)
- **Pretissage:** Es una técnica de masaje que levanta, aprieta y presiona los tejidos. (Beck, 2010,Pp.964)

- **Salud:** Es un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades.(<http://www.who.int/>). Salud es armonía en el funcionamiento de órganos y partes del cuerpo que producen bienestar integral. (Mena,2002,Pp.10)
- **Síntomas:** Es consecuencia de la enfermedad y el sujeto lo percibe, como por ejemplo mareos, escalofríos, náuseas o dolor. Un síntoma es un mensaje claro del organismo de que algo está mal. (Beck, 2010,Pp.63)
- **Tapotement:** Son movimientos de masajes de percusión que incluyen el tamborileo, las palmadas, los golpes con el borde de la mano. (Beck, 2010,Pp.965)
- **Terapias holísticas:** Son todas aquellas terapias alternativas en las que se busca estimular el poder de la sanación natural del organismo; son terapias profundas, relajante, liberadoras; que trabajan sobre la energía vital logrando la sanación mediante la búsqueda del equilibrio entre mente, cuerpo y sociedad.(<http://www.otramedicina.com/>)
- **Terapeuta.-** Persona que aplica los dones de la terapéutica o parte de la medicina que enseña como tratar las enfermedades. (<http://repositorio.unemi.edu.ec/>)
- **Toxinas.-** Veneno producido por los microbios. (<http://repositorio.unemi.edu.ec/>)
- **Sistema nervioso:** El sistema nervioso controla y coordina las funciones de otros sistemas del cuerpo haciendo que estos trabajen armónica y eficientemente. El sistema nervioso se compone del cerebro, la medula espinal y los sistemas periféricos. (Beck, 2010,Pp.215)

- **Sistema nervioso central:** o SNC es el principal centro de control del organismo humano, es responsable de nuestros pensamientos y emociones, de recibir e interpretar la información sensorial que nos llega y de diseminar las respuestas motoras apropiadas para mantener la seguridad y la homeostasis.(Beck, 2010,Pp.217)
- **Sistema nervioso periférico:** consiste en todos los nervios que conectan el sistema nervioso central con el resto del cuerpo e incluye los nervios espinales, nervios craneanos y todas sus ramificaciones.(Beck, 2010,Pp.220)

CAPITULO III

3. PARTE EXPERIMENTAL

3.1. LUGAR Y MUESTRA DE INVESTIGACIÓN:

La presente investigación se desarrolló en el Edificio Plaza Colon I, Pichincha. El universo para dicho trabajo fue de 276 pacientes entre hombres y mujeres de distintas edades que presenten uno de los tipos de estrés clasificado de acuerdo a las características que presente cada paciente. De nuestro universo se estimó factible trabajar con 60 pacientes como muestra significativa para la investigación, a las cuales se aplicó el masaje descontracturante con la aplicación de la bambuterapia; con un mínimo 10 sesiones 2 veces a la semana en cada paciente.

POBLACIÓN Y MUESTRA

POBLACIÓN:

UNIVERSO = 276

MUESTRA

FORMULA PARA DETERMINAR LA MUESTRA

Z= Nivel de confianza	Z= 1.75 (92% de confiabilidad)
e= error de estimación	e= 0.1 (10% margen de error)
p= probabilidad a favor, p=q=0,5	p= 0.5
q= probabilidad en contra, 1-p	q= 0.5
N= Universo	N= 276

$$n = \frac{Z^2 pqN}{Ne^2 + z^2 pq}$$

$$n = \frac{(1.75^2)(0.5)(276)}{(276)(0.1^2) + (1.75^2)(0.5)(0.5)} = 60$$

Tabla No 1. Muestra de la investigación. Fuente D, Arroyo.2014

GRUPO ETARIO	SEXO				TOTAL	
	FEMENINO		MASCULINO			
	N	%	N	%	N	%
De 18 a 25	7	11,67%	3	5,00%	10	17%
De 26 a 45	17	28,33%	11	18,33%	28	47%
De 46 a 65	11	18,33%	5	8,33%	16	27%
De 66 a 80	4	6,67%	2	3,33%	6	10%
TOTAL	39	65,00%	21	35,00%	60	100%

3.2. FACTORES DE ESTUDIO:

Se consideraron como factores de estudio a:

- Personas que presentan uno de los tipos de estrés
- Personas con contracturas musculares
- La evolución y beneficios que sintieron los pacientes durante y después de la aplicación de la bambuterapia

3.3. MATERIALES, EQUIPOS Y SUSTANCIAS:

3.3.1. MATERIALES:

- Camilla
- Taburete
- Cojines o almohadas (almohadilla facial)
- Fundas para los cojines o almohadas
- Sabanas, cubre sabanas, batas, toallas

- Mantas
- Velas
- Incienso o aromas
- Biombo
- Perchero
- Compresas de agua caliente (opcional)
- Material de decoración
- Ficha técnica de diagnóstico (**ver anexo 5**)
- Encuesta (**ver anexo 6**)

3.3.2. EQUIPOS:

- Set o kit de bambús
- Rodillo para cuello
- Masajeador de cabeza
- Mesa auxiliar
- Laptop
- Reloj
- Equipo de música y selección de temas relajantes
- Cámara digital

3.3.3. SUSTANCIAS:

- Cremas descontracturantes (Heat Lotion)
- Te relajante
- Aceite esencial

LAVANDA	
PROPIEDADES	CONTRAINDICACIONES
<p>Las propiedades de la lavanda son frecuentemente utilizadas, por sus propiedades medicinales, como remedio natural para tratar una gran variedad de condiciones.</p> <p>La lavanda es principalmente utilizada en conexión con el insomnio, ansiedad, depresión y problemas con cambios de humor, lo cual se debe a sus propiedades medicinales capaces de producir efectos calmantes, relajantes y anticonvulsivos en el ser humano por lo que es ideal para eliminar los bloqueos energéticos. La aromaterapia hace uso frecuente de la lavanda como un tónico que puede ayudar en condiciones del sistema nervioso, cansancio, y estrés; pero los herbolarios también la recetan como baños de lavanda que ayuda a tratar problemas de la piel, problemas circulatorios y dolores reumáticos. (http://salud.ellasabe.com/) (Ver anexo 3)</p>	<p>No administrar en embarazo y lactancia epilepsia, niños menores de 6 años. (http://www.botanical-online.com/)</p>

Elaborado por: Diana Arroyo García. 2014

3.4. METODOLOGÍA

3.4.1. FASE DE CAMPO

El universo de estudio fueron los habitantes del edificio “Plaza Colon Uno”, ubicado en la ciudad de Quito, en la Av. Colon E312 Y Calle “Nueve de Octubre”. Para escoger a los pacientes que conformaron la muestra, se tomó en consideración a aquellas personas que presentaban estrés, se dividieron en grupos etarios y con especificaciones de sexo, a los cuales se los sometió al test del Estrés, se procedió analizar los síntomas que presentaban cada uno de ellos, lo que permitió identificar el tipo de estrés (estrés agudo, estrés episódico y estrés crónico), que se encontraba cada uno.

Cabe señalar que se pidió a los participantes en esta investigación analicen y autoricen mediante su respectiva firma en un documento, la utilización de las grabaciones, fotografías y toda evidencia del estudio en el cual participan

3.4.2. FASE DE EXPERIMENTO

En esta fase de la investigación se procede a aplicar el protocolo, a seguir en las sesiones de la terapia para minimizar las contracturas y minimizar el grado de estrés que presenta cada uno de nuestros pacientes mediante la utilización de la bambuterapia

El tratamiento consistió en 10 sesiones, las cuales se realizaron en un intervalo de 2 veces por semana, tiempo en el cual se pretendió mejorar la manera en que el cuerpo se enfrenta a un reto y se prepara para actuar ante una situación difícil con enfoque, fortaleza, vigor y agudeza mental, con la utilización de la bambuterapia y el masaje descontracturante; lo cual también contribuirá al mejoramiento en su salud.

A continuación se detalla el protocolo a realizar en cada una de las sesiones.

3.4.2.1. TECNICAS APLICADAS:

3.4.2.1.1. Protocolo masaje descontracturante con cañas de bambú

El masaje es integral, es decir, se da por ambos lados del cuerpo y en la cabeza se utilizan diversas técnicas en los masajes con cañas de bambú que incluyen, a veces, tratamientos complementarios, pero en general el masaje consta de los siguientes pasos:

- Se realiza una **exfoliación** para retirar las células muertas de la piel. *(opcional)*
- Retiramos el exfoliante con una toalla húmeda, cerciorándonos de que no queden residuos y que nuestra área de trabajo quede seca.

- Empezamos a esparcir el aceite esencial por el cuerpo (**lavanda**), con un leve effleurage (**acariciamiento**) con las palmas de las manos, lo que nos sirve como exploración en busca de la contractura.
- Cuando encontramos un nudo o abultamiento doloroso, empezaremos realizando maniobras manuales para relajar la zona; aplicando amasamientos, movimientos circulares, percusiones, digito-presión, nudillares. (ya descritas anteriormente)
- Realizado este proceso, procederemos con el masaje con las cañas de bambú, se empieza desde los pies, sigue por las extremidades inferiores, espalda, miembros superiores y manos; mientras se desliza las cañas de bambú por todo el cuerpo se ejerce presión por rodamiento y deslizamiento; reactivándose la circulación ayudándonos también a drenar y regenerar todos los tejidos del cuerpo. Se finaliza con un masaje en la cabeza y rostro.
- Finalizada la terapia, es importante cubrir el cuerpo del paciente con toallas o sábanas tibias durante unos 5-10 min para conseguir una relajación total, dejarlo reposar por unos minutos y pedirle que se levante lentamente.

Notas:

- Mientras descontracturamos debemos controlar o graduar la presión preguntándole siempre al paciente si es la ideal o si siente mucho dolor.
- Cada maniobra se la repetirá mínimo de 3 veces.
- Otra forma de descontracturar al paciente en colocándole una compresa tibia sobre la zona por unos minutos y de ahí podemos empezar a masajear.

- Para hacer más placentero la terapia podemos terminar brindándole un te relajante al paciente lo que nos va ayudar a complementar la sesión.
- Desde la primera sesión se empiezan a sentir los beneficios de esta terapia, en el transcurso del día y noche va a sentir que su cuerpo a entrado en un estado de relajación total.

3.4.2.1.2. TIPOS DE BAMBÚ UTILIZADOS

Cada palo de bambú es diferente y sus características dependen de la especie, de su procedencia, de la edad del tallo, de su contenido de agua y de su diámetro y grosor. Existen tres tipos:

- **El bambú grueso:**

Es usado como el principal en el masaje de la cara dorsal, ya que permite efectuar grandes deslizamientos de presión desde los talones hasta los hombros. Además, es el ideal para realizar presiones específicas en diferentes partes del cuerpo, tanto circulares, punteadas o en zig-zag. (<http://www.beautymarket.es/>)

- **El bambú pequeño:**

Sirve como instrumento para ser usado en ambas caras del cuerpo, ya que permite deslizamientos de presión más suaves y circulares.

(<http://www.beautymarket.es/>)

- **Las varillas de bambú:**

Son utilizadas sobre todo en la zona facial y el cráneo.

(<http://www.beautymarket.es/>)

3.4.2.1.3. RECOMENDACIONES ANTES Y DESPUES DE UNA SESION DE MASAJES

ANTES:

- Se recomienda no comer al menos una o dos horas antes del masaje para evitar que la sangre esté todavía ayudando a hacer la digestión.
(<http://www.agamatema.net/>)
- Tampoco beber agua previamente, por no interrumpir la sesión para ir al servicio.
- Tampoco debe tomar alcohol u otros estimulantes. (<http://www.agamatema.net/>)
- Una precaución que hay que tener muy presente: nunca recibir un masaje con fiebre; puesto que el masaje sube la temperatura corporal.es preferible tomar la terapia cuando se goce de una buena salud. Si se tiene un resfriado o gripe es mejor posponer la cita. El masaje estimula la circulación, por lo que podría aumentar los malestares o generar incomodidad. (<http://www.agamatema.net/>)

DESPUÉS:

- Toma suficiente agua. Al masajear tus músculos se liberan toxinas, así que asegúrate de hidratarte para eliminarlas fuera de tu sistema.
(<http://www.agamatema.net/>)
- Tras el masaje, puede sentir algo de somnolencia; esto es normal puesto que se trata de una respuesta del organismo a las técnicas de masaje. En caso de sentir otro síntoma, dolencia o malestar se le deberá comunicar al terapeuta.
(<http://www.agamatema.net/>)
- Al finalizar la sesión el paciente debe quedarse recostado por unos minutos puesto que si se levanta rápidamente o bruscamente; este sentirá algo de mareo. Lo ideal es estar tres o cuatro minutos relajado, e incorporarse después de forma progresiva. (<http://www.agamatema.net/>)

3.5. MÉTODOS DE INVESTIGACIÓN

3.5.1. MÉTODOS TEÓRICOS

En la presente investigación se utilizaron los siguientes métodos teóricos que permitieron profundizar en las relaciones esenciales de los fenómenos sujetos de la investigación. Cumpliendo una función gnoseológica importante ya que posibilitó la interpretación conceptual de los datos empíricos encontrados. Así pues, Cada uno de estos métodos cumplirá funciones gnoseológicas determinadas, por lo que en el proceso de realización de investigación se complementarán entre sí. Los métodos teóricos utilizados en la presente investigación son:

- El análisis y la síntesis.
- La inducción y la deducción.
- El hipotético deductivo.
- El de análisis histórico y lógico.
- El tránsito de lo abstracto a lo concreto.
- La modelación.

3.5.2. MÉTODOS EMPIRICOS

Con estos métodos el investigador nos situamos en contacto directo con el objeto de estudio (sesiones de masaje), en una forma práctica. Así pues el investigador trato de recopilar el mayor número de datos que le permitan alcanzar los objetivos de la investigación.

Las funciones que cumplieron los métodos teóricos en la presente investigación son las siguientes:

- De conocimiento: descripción de los hechos o fenómenos (se aplicaron para el análisis de los resultados de cada sesión).

- De recolección de información: permitió la obtención y/o recolección de información a través de fuentes primarias.
- De pronóstico: permitió predecir el comportamiento futuro de determinado fenómeno, por supuesto, que la predicción depende del grado de profundidad de la investigación
- De transformación: la posibilidad del método para modificar las características del fenómeno.

Los métodos empíricos que utilizados fueron:

- El experimento: La utilización de este método fue de vital importancia, porque a partir de la experimentación se puso a prueba los beneficios y recomendaciones del uso de la bambuterapia para disminuir el estrés en los pacientes
- La observación: Este método fue aplicado en el momento que se realizó las sesiones terapéuticas
- El muestreo. Como su nombre lo establece nos determinó la muestra con la cual ejecutamos la investigación

3.5.3. MÉTODOS MATEMÁTICOS ESTADÍSTICOS

Los métodos matemáticos estadísticos usados en la presente investigación fueron:

- Selección de caracteres dignos de ser estudiados.
- Mediante encuesta o medición, obtención del valor de cada individuo en los caracteres seleccionados.

- Elaboración de tablas de frecuencias, mediante la adecuada clasificación de los individuos dentro de cada carácter.
- Representación gráfica de los resultados (elaboración de gráficas estadísticas).
- Obtención de parámetros estadísticos, números que sintetizan los aspectos más relevantes de una distribución estadística.

3.6. TÉCNICAS DE INVESTIGACION:

3.6.1. Técnica de recolección de información:

3.6.2. Entrevista:

Es una técnica orientada a establecer contacto con el paciente. Mediante la entrevista el terapeuta puede establecer una comunicación más abierta y efectiva con el paciente. Permitiéndole así también intercambiar importante información; como también explicarle más a fondo sobre el tipo de masaje o terapia que se le va a realizar; y completar la información que se requiere en la ficha técnica de diagnóstico.

3.6.3. Ficha de diagnóstico:

La ficha de diagnóstico es un vínculo que el terapeuta usa para documentar el trabajo hecho con el paciente. La ficha de diagnóstico cumple el propósito de que el terapeuta sepa del estado de salud del paciente y para registrar lo que se realizó en cada sesión, el plan de tratamiento que se le va a realizar, datos sobre alergias y recomendaciones que se le den al paciente (Beck,2010,Pp.327). Datos considerados dentro de la ficha técnica:

- **Datos personales:** Información importante como: nombres completos, ocupación, dirección, fecha de nacimiento, teléfono personal o de algún familiar y religión. Con el objetivo de tener donde contactarla para recordarle su cita.
- **Antecedentes patológicos personales y familiares:** Recopilamos información del estado general de salud del paciente y antecedentes patológicos propios y familiares, esta información va a permitir descartar enfermedades importantes que puedan entrar dentro del cuadro de contraindicaciones generales, que podría interferir en la realización de la terapia.
- **Signos vitales:** Nos ayuda a determinar si el paciente se encuentra dentro de los valores normales en su presión sanguínea, presión arterial, frecuencia cardíaca para que no nos vaya a interferir durante la realización de la terapia.
- **Gráficos de SOAP:** Es una sigla inglesa que significa (*subjetivo, objetivo, evaluación o aplicación y planificación*). Los gráficos SOAP se utilizan para documentar información del estado físico del paciente, lo cual nos ayudara a tener una idea más clara de las zonas que debemos poner más énfasis al momento que estemos realizando el masaje. (Beck, 2010, Pp329) (Ver anexo 5)

“La ficha diagnostico también sirve como evidencia legal que verifica lo que se llevó a cabo durante la sesión por lo que reduce la responsabilidad del terapeuta en caso de presentarse algún inconveniente.”

Consentimiento Informado:

Es un proceso educativo que asegura que el paciente a recibido suficiente información para entender la naturaleza y extensión de los beneficios de la terapia.

El terapeuta debe describir todas las técnicas del masaje, con sus efectos y resultados, incluyendo beneficios y posibles efectos secundarios. Una vez que el

paciente a entendido todo el procedimiento que se lleva a cabo durante la sesión; él puede estar de acuerdo con continuar, o rechazar el tratamiento o dejar sin efecto su consentimiento en cualquier momento de la sesión. Después de que el paciente a firmado el consentimiento el terapeuta tiene que informar continuamente al paciente sobre cualquier cambio nuevo o inesperado que se presente durante la sesión.(Beck,2010,Pp.327) (ver anexo 5)

3.6.4. Encuesta:

La encuesta se fundamenta en el cuestionario o conjunto de preguntas que se preparan con el propósito de obtener información de las personas que se sometieron a los tratamientos. Esta encuesta es fundamental en la investigación ya que definirá la conformidad y grado de satisfacción sobre la terapia recibida y ya mencionada anteriormente. (ver anexo 6)

3.6.5. PARADIGMA INVESTIGATIVO

Esta investigación, se fundamentó en el Paradigma Integral, ya que se combinaran metodologías cuantitativas y cualitativas, vincula estrechamente a la realidad, mediante la participación y acción entre el investigador en una relación terapeuta – paciente que desde la práctica y la reflexión orientada a la acción. Que se estableció durante las sesiones de la aplicación de la bambuterapia en cada uno de los pacientes de la muestra

3.6.6. NIVEL Y TIPO DE INVESTIGACIÓN

Por el nivel se trató de una investigación Correlacional, puesto que describió las interrelaciones que presentaron entre si las causas y efectos del problema presentado en los moradores del el Edificio Plaza Colon I, Pichincha. (El universo para dicho trabajo fue de 60 personas entre hombres y mujeres), pero también desde el punto de vista de las estrategias de masaje utilizado para el mejoramiento o

equilibrio de las personas, el nivel de estudio es Crítico Propositivo, ya que desde la crítica teórica y empírica fundamentada, se plantea una propuesta de solución al problema que generó la investigación, mediante la experimentación directa. Por su finalidad se trata de una investigación aplicada, porque busca relacionar la teoría existente con la solución práctica del problema investigado.

Por el contexto es una investigación documentada y de campo, ya que se buscó toda la información existente en libros, revistas, internet, etc., sobre el problema y se trabajó de manera directa con las personas involucradas en el mismo.

CAPITULO IV

4. ANALISIS Y RESULTADOS

4.1. Análisis del resultado del cuadro de control de investigación.

DIAGNOSTICO INICIAL

A partir de la aplicación de las respectivas herramientas de investigación (Entrevista test de MALACH y recopilación de fichas de observaciones directa), se establece la siguiente clasificación, como diagnóstico inicial sobre la muestra investigada; tanto como en la división de grupos etario (clasificación por edad), sexo (femenino y masculino) y el nivel de estrés (nivel a: estrés agudo; nivel b: estrés agudo episódico; y nivel c: estrés crónico).

De lo antes mencionado establecemos las siguientes tablas informativas bajo las indicaciones pre establecido:

4.1.1. ANÁLISIS DE PACIENTES POR EL GRADO DE ESTRÉS

TABLA 2. Pacientes con estrés agudo. Fuente D, Arroyo.2014

GRUPO ETARIO	SEXO				TOTAL	
	FEMENINO		MASCULINO		N	%
	N	%	N	%		
De 18 a 25	3	15,00%	1	5,00%	4	20,00%
De 26 a 45	4	20,00%	5	25,00%	9	45,00%
De 46 a 65	4	20,00%	1	5,00%	5	25,00%
De 66 a 80	2	10,00%	0	0,00%	2	10,00%
TOTAL	13	65,00%	7	35,00%	20	100%

TABLA 3. Pacientes con estrés agudo episódico. Fuente D, Arroyo.2014

GRUPO ETARIO	SEXO				TOTAL	
	FEMENINO		MASCULINO			
	N	%	N	%	N	%
De 18 a 25	4	10,26%	2	5,13%	6	15,38%
De 26 a 45	12	30,77%	6	15,38%	18	46,15%
De 46 a 65	7	17,95%	4	10,26%	11	28,21%
De 66 a 80	2	5,13%	2	5,13%	4	10,26%
TOTAL	25	64,10%	14	35,90%	39	100%

TABLA 4. Paciente con estrés crónico. Fuente: D, Arroyo. 2014

GRUPO ETARIO	SEXO				TOTAL	
	FEMENINO		MASCULINO			
	N	%	N	%	N	%
De 18 a 25	0	0,00%	0	0%	0	0,00%
De 26 a 45	1	100,00%	0	0%	1	100,00%
De 46 a 65	0	0,00%	0	0%	0	0,00%
De 66 a 80	0	0,00%	0	0%	0	0,00%
TOTAL	1	100,00%	0		1	100%

4.2. DIAGNOSTICO GLOBAL DE LOS PACIENTES

TABLA 5: Evaluación global de los pacientes con estrés. Fuente: D, Arroyo. 2014

NIVEL DE ESTRES	CÓDIGO	SEXO				TOTAL	
		FEMENINO		MASCULINO			
		N	%	N	%	N	%
AGUDO	A	13	21,67%	7	11,67%	20	33,33%
AGUDO EPISÒDICO	B	25	41,67%	14	23,30%	39	65,00%
AGUDO CRÒNICO	C	1	1,67%	0	0,00%	1	1,67%
TOTAL		39	65,00%	21	35,00%	60	100%

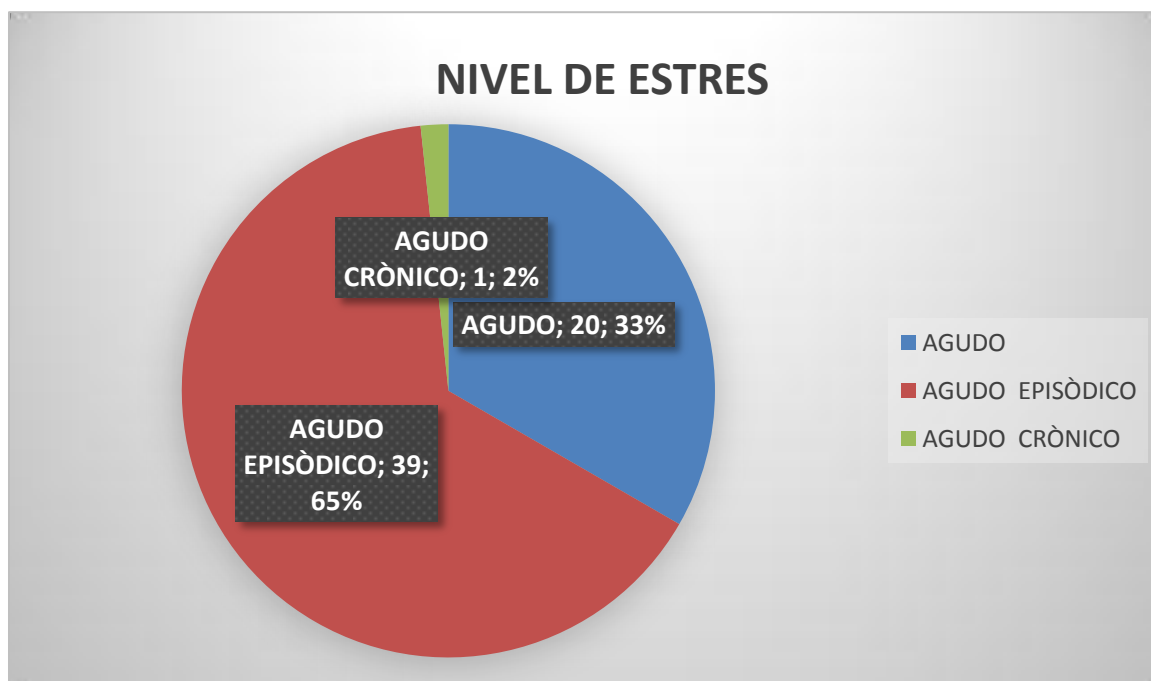


GRAFICO N°: Análisis Global de los pacientes con estrés. Elaborado por: Arroyo,D,2014

4.3. EVOLUCIÓN DE LA TERAPIA POR SESIONES

En las tablas presentadas a continuación se encuentran los resultados de cada una de las sesiones dadas a los pacientes de la muestra investigada; dando un nivel de satisfacción en escala del 1 al 10, estableciendo el 10 como máxima expectativa.

Al término de las sesiones se pudo determinar que según versiones de los pacientes se estableció una mejoría de un 92,00%, en la relación a lo iniciado; con lo cual se convalida la presente investigación.

4.3.1. RESPUESTA DE PACIENTE POR SESIÓN

TABLA 6

PAC.	EDAD	SEXO	NIVEL DE ESTRÉS	SECCIONES																				PROMEDIO DE SATISFACCIÓN			
				1		2		3		4		5		6		7		8		9		10					
				NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS			
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
1	43	M	B	4	40%	6	60%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	7,9	79%
2	56	M	B	7	70%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	9	90%
3	36	F	C	7	70%	6	60%	7	70%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	8,2	82%
4	64	F	B	7	70%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	8,9	89%
5	30	M	B	7	70%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,1	91%
6	29	F	B	7	70%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	8,6	86%
7	56	M	B	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	8,5	85%
8	20	F	A	7	70%	7	70%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	8,5	85%
9	51	F	B	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	8,6	86%
10	38	M	A	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%
11	40	M	B	7	70%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	8,8	88%
12	45	F	B	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	8,8	88%
13	30	F	B	7	70%	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	8,6	86%
14	55	M	B	7	70%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	8,8	88%
15	29	F	A	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,4	94%
16	32	F	B	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9	90%
17	29	F	B	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,7	97%
18	50	M	A	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,1	91%
19	38	F	B	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	8,8	88%
20	21	F	A	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	8,8	88%

Fuente: D, Arroyo. 2014

TABLA 7

PAC.	EDAD	SEXO	NIVEL DE ESTRÉS	SECCIONES																				PROMEDIO DE SATISFACCIÓN			
				1		2		3		4		5		6		7		8		9		10					
				NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS		N	%		
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%				
21	21	F	A	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,6	96%
2222	36	M	B	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,1	91%
23	50	F	A	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	8,8	88%
24	76	F	A	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,5	95%
25	42	F	B	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,1	91%
26	29	F	B	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,2	92%
27	54	F	B	9	90%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,5	95%
28	25	M	A	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,6	96%
29	29	M	A	8	80%	8	80%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,5	95%
30	32	F	B	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,4	94%
31	36	M	B	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,6	96%
32	35	F	B	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,6	96%
33	41	F	B	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,3	93%
34	43	M	A	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,5	95%
35	45	M	B	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,2	92%
36	48	F	A	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,4	94%
37	50	F	B	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,3	93%
38	55	F	B	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,4	94%
39	34	M	A	9	90%	9	90%	9	90%	8	80%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,5	95%
40	59	M	A	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,2	92%

Fuente: D, Arroyo. 2014

TABLA 8

PAC.	EDAD	SEXO	NIVEL DE ESTRÉS	SECCIONES																				PROMEDIO DE SATISFACCIÓN	
				1		2		3		4		5		6		7		8		9		10			
				NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS		NS	
				N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%	N	%
41	35	F	A	7	70%	7	70%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	8	80%	9	90%	8,2	82%
42	55	F	A	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	8,8	88%
43	68	F	A	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,7	97%
44	28	F	A	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	8,8	88%
45	42	F	A	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	8	80%	8	80%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,2	92%
46	43	F	B	7	70%	7	70%	7	70%	7	70%	8	80%	10	100%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	8,4	84%
47	20	F	B	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	9	90%	10	100%	9,4	94%
48	55	M	B	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	9	90%	10	100%	9	90%	10	100%	10	100%	9,4	94%
49	23	M	B	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	8,8	88%
50	48	F	B	7	70%	7	70%	7	70%	8	80%	8	80%	8	80%	7	70%	7	70%	9	90%	9	90%	7,7	77%
51	67	M	B	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	8,5	85%
52	23	F	B	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	8,6	86%
53	69	M	B	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,2	92%
54	69	F	B	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%
55	42	F	A	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	9	90%
56	18	F	B	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	9,3	93%
57	25	M	B	7	70%	7	70%	8	80%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	8,3	83%
58	47	F	B	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	10	100%	9,1	91%
59	19	F	B	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	9	90%	9	90%	10	100%	10	100%	10	100%	9	90%
60	49	F	B	7	70%	7	70%	7	70%	7	70%	8	80%	8	80%	8	80%	9	90%	9	90%	10	100%	8	80%

Fuente: D,Arroyo.2014

4.4. ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE LOS RESULTADOS DE LAS ENCUESTAS

Pregunta: 1 ¿Cómo se sentía emocionalmente antes de recibir la bambuterapia?

VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
Mal	5	8,00%
Regular	55	92,00%
Bien	0	0%
Excelente	0	0%
Total	60	100%

Cuadro N° 4. Encuesta: Pregunta 1.

Fuente: D,Arroyo, 2014

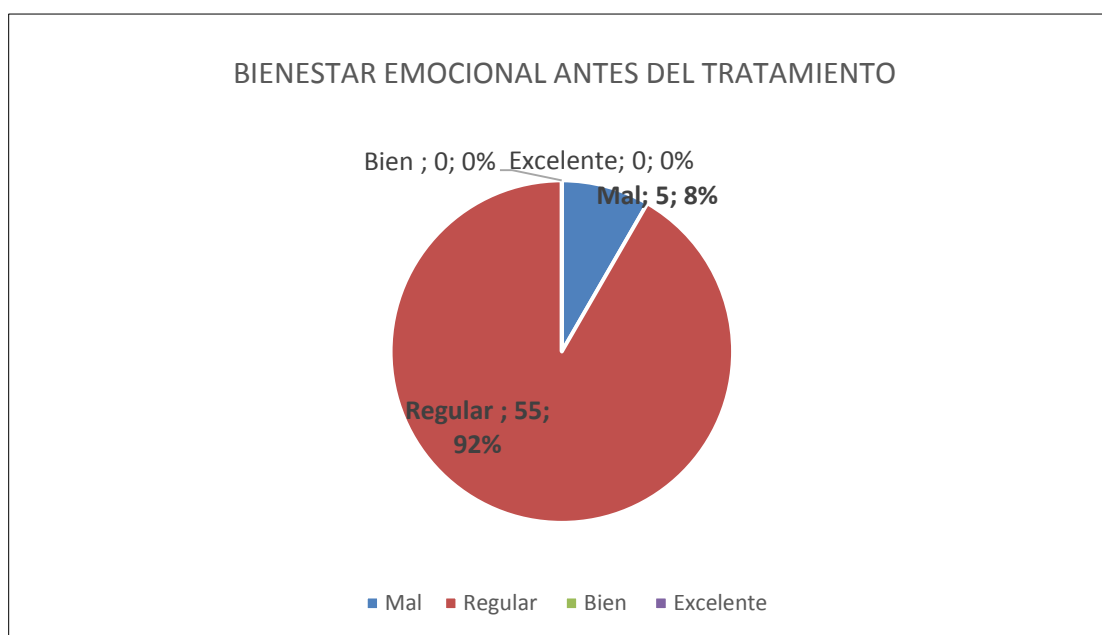


Gráfico N°2 . Encuesta: Pregunta 1.

Fuente: Diana Arroyo, 2014

Interpretación: De nuestro grupo de 60 personas antes de empezar con la terapia comentaron no sentirse muy bien emocionalmente; grupo del cual el 92.00 % de ellos se encontraban en un estado regular, mientras que el 8 % se sentían mal; y ninguno de ellos afirmaron sentirse bien o excelente.

Pregunta 2: ¿Conocía los beneficios que aporta la bambuterapia sobre el organismo?

CONOCIMIENTOS SOBRE LOS BENEFICIOS DE LA TERAPIA		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	4	7,00%
NO	56	93,00%
TOTAL	60	100,00%

Cuadro N°5. Encuesta: Pregunta 2.

Fuente: D, Arroyo,2014

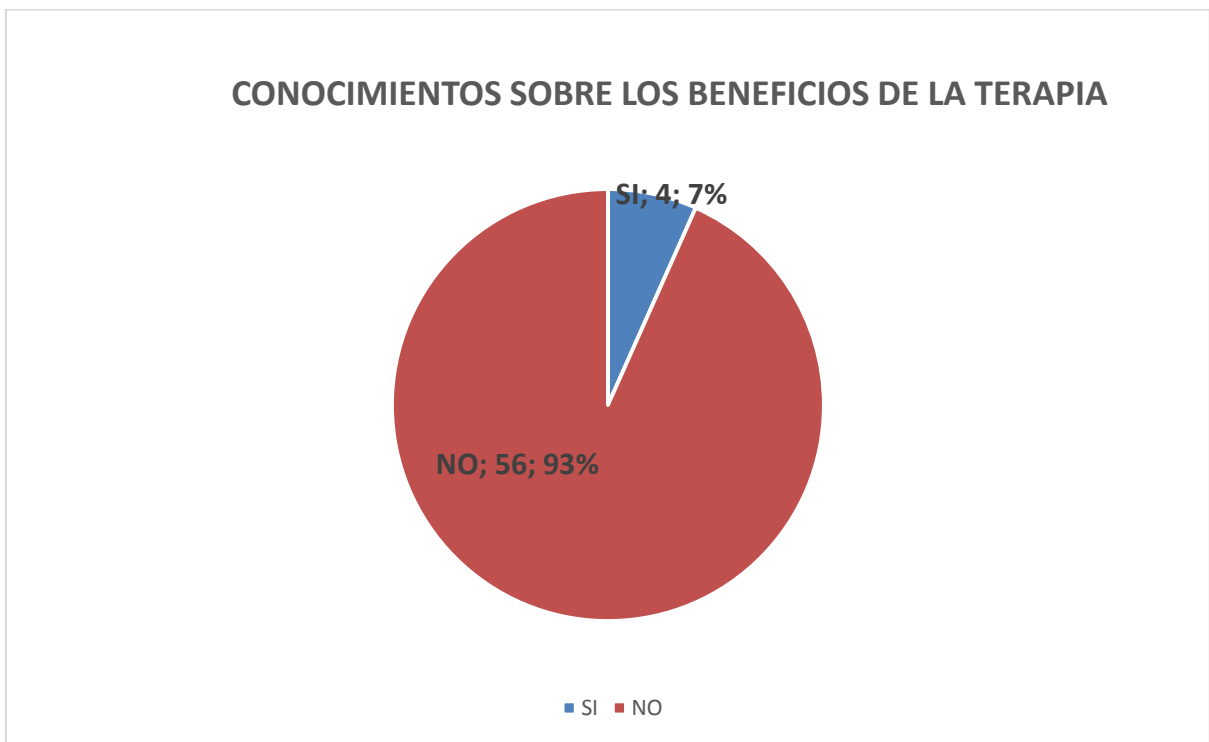


Gráfico N°3. Encuesta: Pregunta 2.

Fuente: D, Arroyo,2014

Interpretación: Como se puede apreciar en el gráfico, el 93.00% de los pacientes desconocían los beneficios de esta terapia; mientras que una pequeña parte comprendida del 7.00% es decir un grupo de 4 personas afirmaban tener algo de conocimientos de la terapia.

Pregunta 3: ¿Conoce los riesgos que el estrés provoca sobre su cuerpo y/u organismo?

Conocimiento de los riesgos del estrés		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	58	97,00%
NO	2	3,00%
Total	60	100,00%

Cuadro N° 6. Encuesta: Pregunta 3.

Fuente: D, Arroyo,2014

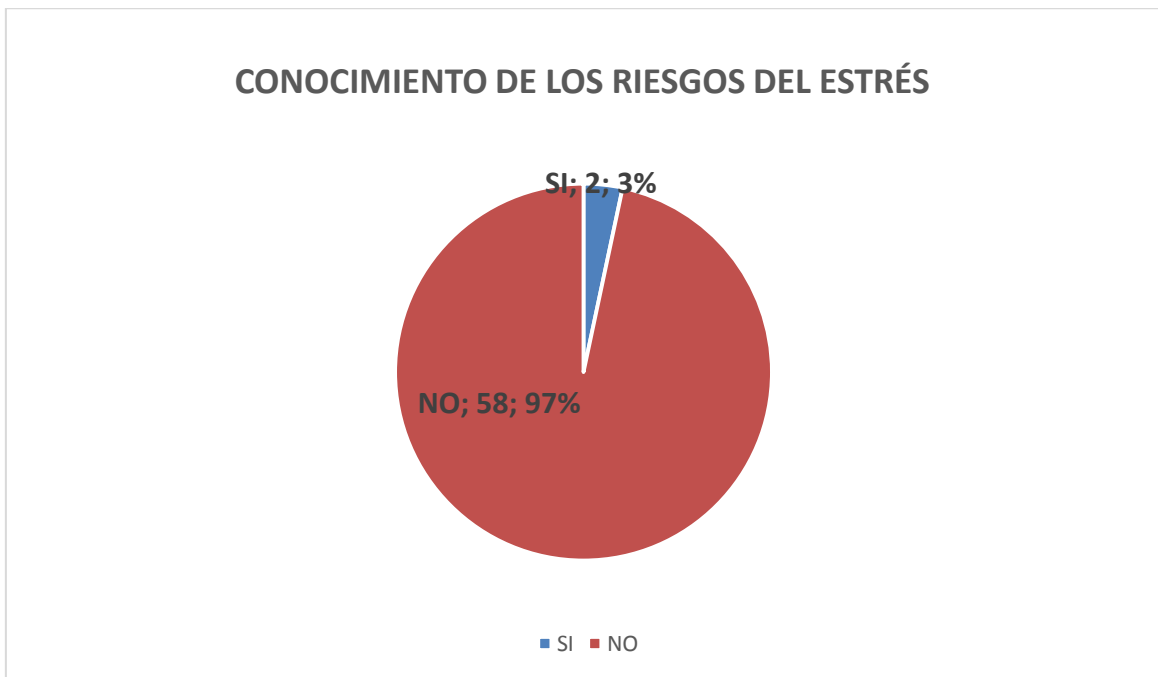


Gráfico N°4 . Encuesta: Pregunta 3.

Fuente: D, Arroyo,2014

Interpretación: En la presente gráfico pregunta un 97.00% de los pacientes comentan que conocen lo que provoca el estrés. Mientras que un 2.00% que corresponden a dos personas afirman no conocer los riesgos que este síndrome producen en el organismo.

PREGUNTA 4: ¿Sintió alguna reacción o molestia durante o después de la terapia recibida?

REACCIÓN ADVERSA O MOLESTIA DURANTE O DESPUÉS DE LA TERAPIA		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	2	3,00%
NO	58	97,00%
Total	60	100,00%

Cuadro N°7. Encuesta: pregunta 4.

Fuente: D, Arroyo,2014

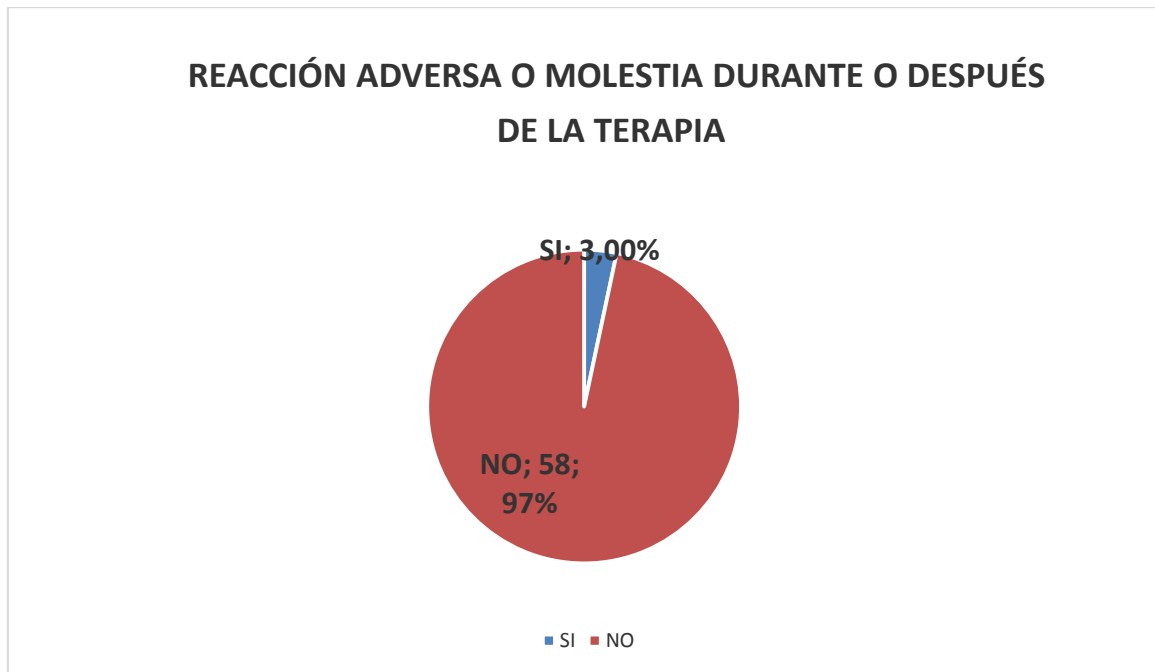


Gráfico N°5. Encuesta: Pregunta 4.

Fuente: D, Arroyo,2014

ANÁLISIS: En la aplicación del masaje cañas de bambú debemos dejar en claro que un total de 2 personas, que corresponden al 3% que participaron en la investigación si experimentaron reacciones leves después de la sesión respectiva, mientras que 58 pacientes que representan el 97,00% afirmaron no sentir ninguna reacción a la terapia.

Pregunta 5: ¿Recomendaría la bambuterapia a sus familiares y amigos?

RECOMENDACIÓN DE LA TERAPIA		
VARIABLE	FRECUENCIA	PORCENTAJE
SI	60	100,00%
NO	0	0,00%
Total	60	100,00%

Cuadro N° 8. Encuesta: Pregunta 5.

Fuente: D, Arroyo,2014



Gráfico N°6. Encuesta: Pregunta 5.

Fuente: D, Arroyo,2014

Interpretación: El 100% de los pacientes participantes de la investigación indicaron que si recomendarían la bambuterapia entre sus familiares y allegados catalogándola como muy buena.

CAPITULO V

5. CONCLUSIONES Y RECOMENDACIONES

CONCLUSIONES

- Al final de esta investigación podemos concluir que el masaje es parte de la atención de la salud por lo que con sus múltiples efectos terapéuticos contribuye a la rehabilitación de la capacidad funcional y restauración del vigor en la salud de las personas.
- La bambuterapia es una técnica alternativa que tiene bondades mágicas que absorben la energía negativa del cuerpo y, tras hacerla circular por el interior de las cañas, la devuelve de nuevo al cuerpo como energía positiva, reestableciendo el bienestar corporal.
- La estimulación que deja la bambuterapia permite un equilibrio psíquico y neuronal que permite al individuo una mejor calidad de vida. Eliminando los niveles de estrés presentados en ellos.
- Al analizar la tabla de evolución de los pacientes por sesiones podemos concluir que en los pacientes tratados se notó una mejoría representativa del 92.00%
- Podemos concluir que el índice más alto de estrés se da en el grupo B debido a ser una población económicamente activo, debido a que están en un punto de su vida que están enfocados a querer estabilizarse económica, social y emocionalmente.
- Los pacientes tratados desconocían los beneficios terapéuticos tanto del masaje como de la bambuterapia ya que al masaje, solo lo consideraban un método de relajación ignorando las demás ventajas que brindan este; lo mismo

paso con la bambuterapia solo que aquí ignoraban totalmente la sensación de bienestar que brinda el bambú a todo el organismo.

- Solo dos de nuestros pacientes que corresponden al 3.00% del total, sufrieron efectos tardíos al masaje, es decir sintieron malestares una vez terminada las primeras sesiones.
- Los resultados positivos de la evolución que se hizo a los pacientes mediante la observación directa durante la terapia, fueron confirmados con la opinión de los pacientes receptado por medio de la encuesta, y declaraciones escritas pudiendo resumir que en su mayoría estiman que la bambuterapia aplicada, mejoró su calidad de vida notablemente.
- La aplicación del masaje descontracturante con la aplicación de la bambuterapia logran complementarse muy satisfactoriamente para conseguir en el organismo efectos terapéuticos maravillosos alcanzando equilibrar lo físico, psíquico y social, devolviéndole al cuerpo su estado de bienestar natural. El uso continuo del masaje permite mantener al individuo en un óptimo estado de salud.

RECOMENDACIONES

- Debido a la eficacia y aceptación de la bambuterapia se recomienda la difusión de los beneficios y efectos que produce sobre el organismo tanto en la parte física, psíquica y social.
- La terapia con cañas de bambú también es recomendada para la renovación celular. mejorando visiblemente la piel. Tonificar piel, tendones y articulaciones, promueve la renovación celular, reduce la celulitis, además de mantener el vigor y la longevidad en el cuerpo, reduciendo los procesos de deterioro físicos.
- Como complemento, a la bambuterapia, la mejor manera para controlar el estrés, es llevar una dieta sana y equilibrada; y procurar evitar el consumo de productos tóxicos, como el alcohol, el tabaco y la cafeína.
- Se recomienda realizar 1 hora diaria de ejercicio adecuado a la edad y condición del paciente, para conseguir que los efectos ya probados de la bambuterapia sean duraderos.
- Dado que los beneficios conseguidos por la aplicación de la terapia alternativa (bambuterapia), sugiero a la universidad, que siga apoyando, su enseñanza.

BIBLIOGRAFIA:

FUENTES IMPRESAS:

- Adkison, Mary. 2000. *El arte del masaje*. Argentina-Buenos Aires. Ediciones Carlton Book limited.
- Alvarez. A. (2000). *Anatomía, Fisiología e Higiene*. Ecuador. Ediciones Científicas Cía. Ltda. Pp. 134.
- Beck F. (2010). *Teoría y Práctica del Masaje Terapéutico*. EE.UU. Quinta Edición. Milady Editores.
- Beck. Mark. (2010). *Diccionario del Masaje Terapéutico*. EE.UU. Quinta Edición. Milady Editores. Pp. 961.
- Corral. I. (2007). *El masaje corporal*. Alcobendas-Madrid. Editorial LIBSA.
- Dossey. L.(2004.) *Terapias holísticas. La salud más allá del cuerpo*, México, Oniro S.A. Pp.100
- Giordano, Mauricio. 2007. *Historia y Teoría del Masaje*. España. Pp.
- Mena, J.F.(2002). *Introducción a la Neuropatía*. Quito-Ecuador.Pp. 60
- López, J. (2006). *Manual Curso Masaje Holístico*. México.
- Loyola. B. (2006). *Masajes relajantes y anti-estrés técnicas para aliviar dolores y alcanzar el bienestar integral*. Lima-Perú. MIRBET Ediciones.
- Malave, Giomer. 2007. *El libro del masaje*. Barcelona, España. Oniro S.A editores.
- Martínez. A. (2012). *Enciclopedia del masaje tipos, técnicas, programas y terapias*. España- Barcelona. Lexus editores.

- Maxwell. C. (2000). *El libro completo del Masaje*. España. Décima Edición. Editorial EVEREST S.A.
- Roubini, Daphne. 2007. *Masaje curativo*. Barcelona, España. Oniro S.A editores.
- Sanz. J. (2011). *ABC del masaje*. Alcobendas-Madrid. Editorial LIBSA.
- Sanz. J. (2011). *ABC de Masaje Terapéutico Vol. II Cuidados y Salud*. Alcobendas-Madrid. Editorial LIBSA.
- Sanz. J. (2011). *Glosario ABC del Masaje Terapéutico*. Alcobendas-Madrid. Editorial LIBSA. Pp. 12.
- Ylinen, J. y Cash, M. (2000): *Masaje deportivo*. Edición Hispano Europea

FUENTES VIRTUALES:

- <http://sentirmebien.com/belleza/un-masaje-descontracturante/>
Fecha de consulta: 18 octubre 2012
- <http://www.todotegusta.com/2011/04/el-libro-del-masaje-g-downing-pdf-2/>
Fecha de consulta: 18 octubre 2012
- Centro Anahata (2011). Anahata centro de terapias naturales. Origen e Historia del Masaje. En: http://centroanahata.blogspot.com/2011/05/origen-e-historia-del-masaje_16.html. Fecha de consulta: 10 marzo 2014
- <http://www.agamatema.net/cms/2012/04/masaje-para-prevenir-enfermedades/>
Fecha de consulta: 10 marzo 2014
- Gonzales de Rivera J.L. *“Estrés, homeostasis y enfermedad”* Capitulo XIV. Publicado en *Psicología Médica*.

En:<http://www.fodonto.uncu.edu.ar/upload/HOMEOSTASIS.pdf> Fecha de consulta: 11 marzo 2014

- Psicopedagogía. Psicología de la educación. *El estrés, antecedentes y consecuencias*. En:<http://www.psicopedagogia.com/problema-estres> Fecha de consulta: 11 marzo 2014
- Bio 3. Merck 2014. *Tipos de estrés: Santiago-chile*. En: <http://www.bion3.cl/home/tipos-de-estres-averigua-si-tienes-alguno/> Fecha de consulta: 20 marzo 2014
- NATALBEN supra 2013. web consultas tu centro médico online. *Controlar el estrés*. En: <http://www.webconsultas.com/mente-y-emociones/emociones-y-autoayuda/controlar-el-estres-772> Fecha de consulta: 15 marzo 2014
- Tipos de dolores, causas y tratamiento. En: <http://dolor-de.com/tipos-de-dolor-y-su-clasificacion/> Fecha de consulta: 22 marzo 2014
- <http://www.efisioterapia.net/articulos/masaje-piel-y-musculos>. Fecha de consulta: 25 marzo 2014
- Fisioterapia online todo sobre fisioterapia. *Las contracturas*. En: <http://www.fisioterapia-online.com/articulos/nudos-en-la-espalda-contracturas-que-son> Fecha de consulta 25 de marzo 2014
- <http://www.espaciodevida.net/masajes/> Fecha de consulta: 25 marzo 2014
- <http://www.puntoderelax.com/imagenes/aromaterapia-aceites-esenciales.jpg> Fecha de consulta: 2 abril 2014
- Salud y bienestar México. Como dar un masaje relajante. En: http://www.mexplora.com/destinos_mexico/16814/Como-Dar-Un-Masaje-Relajante Fecha de consulta: 2 enero 2014

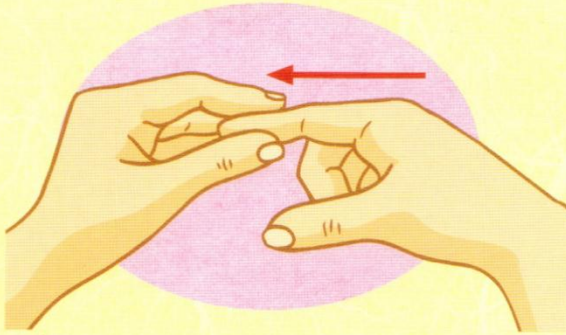
- <http://masajesdescontracturantes.blogspot.com/2011/10/contraindicaciones-relativas.html> Fecha de consulta: 25 de febrero 2014
- <http://gymaqua.wordpress.com/2009/11/09/la-bambuterapia/> Fecha de consulta: 25 Agosto 2013
- <http://www.beautymarket.es/estetica/el-masaje-con-canas-de-bambu-estetica-3798.php> Fecha de consulta: 25 Agosto 2013
- <http://www.emol.com/tendenciasymujer/Noticias/2011/07/01/21380/La-Bambuterapia-relaja-tonifica-y-sorprende.aspx> Fecha de consulta: 25 de agosto 2013
- Pixabay 2014. Bienestar spa salud prevención masaje bambú. En: <http://pixabay.com/es/bienestar-spa-salud-prevenci%C3%B3n-185005/> Fecha de consulta: 25 enero 2014
- Salud. Enciclopedia de salud, dietética psicología. *Significado de Adrenalina*. En: <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/adrenalina> Fecha de consulta: 20/04/2014
- <http://www.concienciadeser.es/chakra.html> Fecha de consulta: 20/ 04/2014
- Salud. Enciclopedia de salud, dietética y psicología. *Significado de cortisol*. En: <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/cortisol> Fecha de consulta: 20/ 04/2014
- Enciclopedia salud. La enciclopedia de artículos y respuestas de salud, dietética y psicología. La linfa. En: <http://www.encyclopediasalud.com/definiciones/linfa> Fecha de consulta: 20/ 04/2014
- <http://que-significa.com/significado.php?termino=longevidad> Fecha de consulta:
- <http://definicion.de/nervios/> Fecha de consulta: 21/ 04/2014

- <http://www.who.int/topics/nutrition/es/> Fecha de consulta: 20/ 04/2014
- <http://www.who.int/suggestions/faq/es/> Fecha de consulta: 20/ 04/2014
- <http://www.otramedicina.com/2010/09/29/que-son-las-terapias-holisticas> Fecha de consulta: 20/ 04/2014
- Plúas M. y Cobo K. (2009). *Implementación de materiales para la práctica de la asignatura de masajes y mejoramiento de la calidad del interaprendizaje de los estudiantes de Sexto Nivel de la carrera de Cultura Física de la Unidad Académica Ciencias de la Educación y Comunicación de la UNEMI*. Trabajo de titulación. Universidad de milagro. UNIDAD ACADÉMICA CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN Y DE LA COMUNICACIÓN. Milagro.Pp.79 en : <http://repositorio.unemi.edu.ec/bitstream/123456789/907/1/PROYECTO%20MA SAJES%2011.pdf> Fecha de consulta: 22 mayo 2014
- <http://salud.ellasabe.com/plantas-medicinales/19-lavanda-propiedades-relajar-los-nervios> Fecha de consulta: 24 mayo 2014
- <http://www.botanical-online.com/medicinalslavanda.htm> 17/06/14 **Fecha de consulta:** 24 mayo 2014
- <http://elmejormasaje.blogspot.com/> **Fecha de consulta:** 24 marzo2014
- Quieru blog belleza, salud y bienestar. En: <http://blog.quieru.com/2009/06/19/dar-masajes-la-importancia-de-crear-un-buen-ambiente-061681.html> **Fecha de consulta:** 25 marzo 2014
- Osasuna eskuz, la salud en las manos. *Técnicas de relajación*. En: <http://osasunaeskuz.wordpress.com/documentarse/tecnicas-de-relajacion/> **Fecha de consulta:** 26 marzo 2014
- <http://www.fuerzaypotencia.com/articulos/Download/masajes.pdf> **Fecha de consulta:** 24 mayo 2014

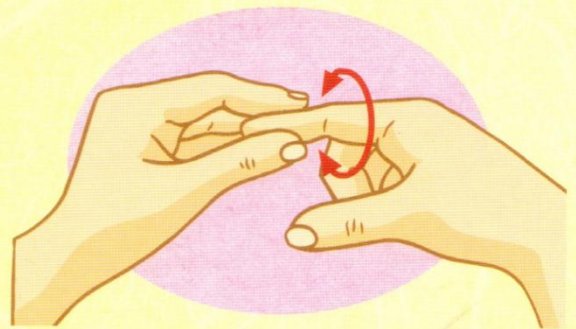
- <http://senderodeluz.blogspot.com/2008/02/terapias-de-la-nueva-era-medicina.html> **Fecha de consulta:** 23 marzo 2014
- Daruma Zen. Historia y teoría del masaje. En: <http://balmes151.com/sabermas/historia-y-teoria-del-masaje/> **Fecha de consulta:** 20 febrero 2014
- <http://bethelspa.com/idecile-no-al-estres-diario/> **Fecha de consulta:** 24 marzo 2014
- http://www.masajesvitalbares.com.ar/__textos/historiaDelMasaje.html **Fecha de consulta:** 21 marzo 2014
- <http://es.scribd.com/doc/225286705/La-Historia-Del-Masaje> **Fecha de consulta:** 15 marzo 2014
- http://www.colmed9.org.ar/Bioetica/BURN_OUT_EL_AGOTAMIENTO_PROF.pdf
- <http://www.granma.cu/granmad/salud/consultas/e/c30.html> **Fecha de consulta:** 24 abril 2014

ANEXO N°1

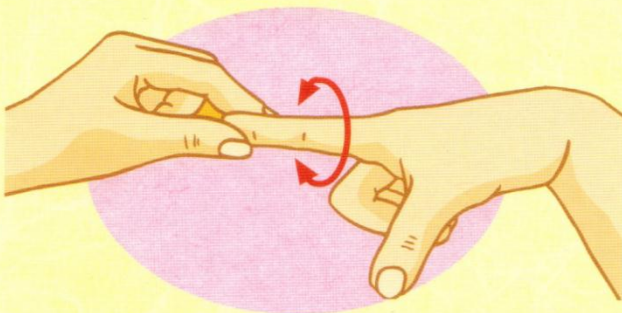
EJERCICIOS PARA LA FLEXIBILIDAD, ELASTICIDAD Y RESISTENCIA



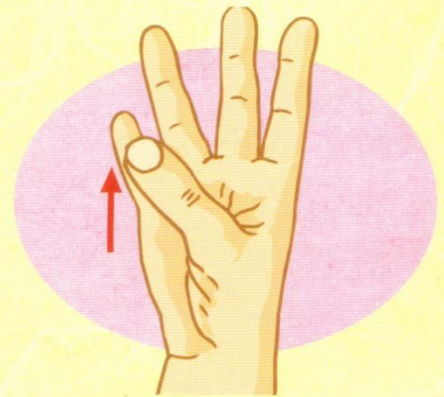
Estiramiento dedo por dedo
Atrapando el extremo de cada dedo,
se realiza una tracción para separar
las articulaciones de las falanges.



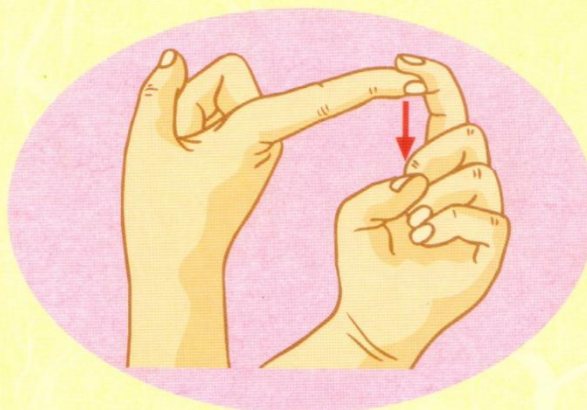
Rotación de todas las falanges dedo
por dedo



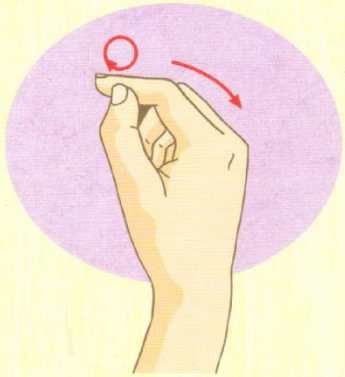
Circunducción o giro dedo por dedo



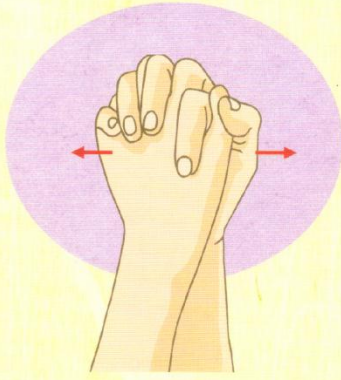
Presión dactilar dedo por dedo



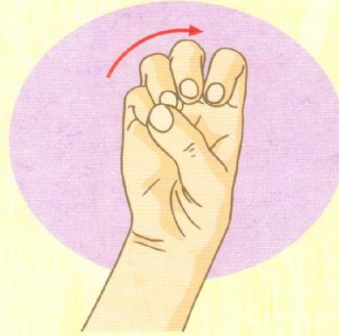
Hiperextensión
dedo por dedo



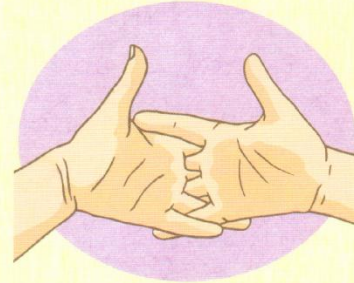
Descripción de círculos con el pulgar



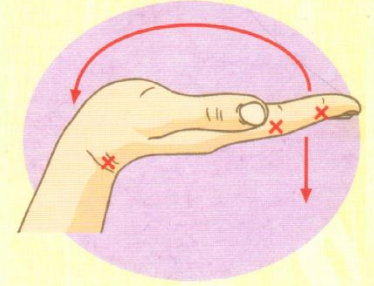
Manos entrelazadas



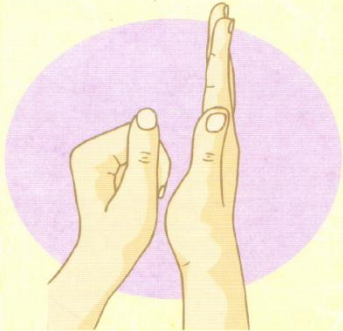
Pasar el pulgar por la zona ungueal (de las uñas)



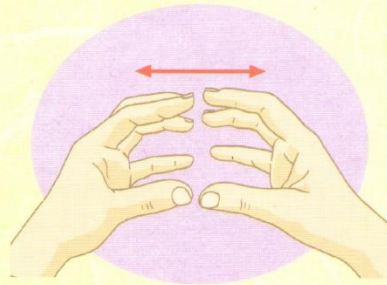
Hiperextensión manos entrelazadas



Flexión y extensión carpoalángica

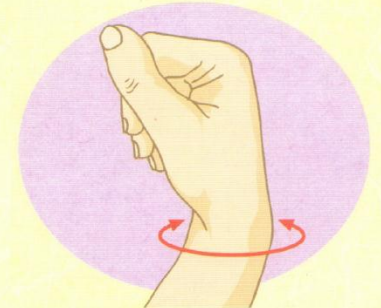
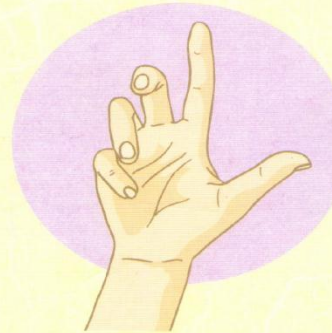


Palmadas alternativas

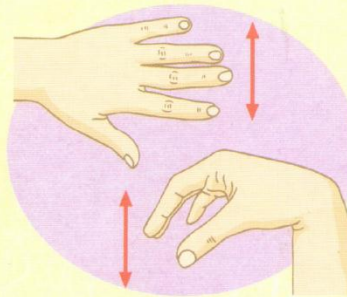


Percusión de los dedos con las manos en garra

Cierre-compresión de los dedos en abanico



Giro de muñecas en ambas direcciones



Movimiento de muñecas en un plano anteroposterior y bilateral

ANEXO N°2

ACEITES ESENCIALES COMÚNMENTE USADOS EN MASAJES

Aceite esencial	Extracción	Fragancia	Efecto	Nota	Usos	Contraindicaciones
Azahar		Dulce			Sedante, calmante y afrodisiaco. Buena para la ansiedad y el insomnio. Recomendada para pieles secas.	Ninguna
Bergamota	Cascara	Fresca e intensa	Relajante, depurador, antiséptico	Alta/media	Depresión, estrés, problemas de la piel, equilibra la piel con acné, eczema y herpes labial.	Evitar la exposición al sol después de su aplicación porque la bergamota produce fotosensibilidad.
Eucalipto	Hojas	Fresca, penetrante	Estimulante y antiséptico	Alta	Dolores musculares, bronquitis, resfríos y cortaduras.	Puede irritar la piel en grandes cantidades.
Toronja	Cascara	Exótico	Depurador	Alta	Algunas veces se le llama el "aceite de la alegría" porque estimula el sistema linfático, sube el ánimo, estimula el sistema digestivo, limpia el acné y depura la piel grasa congestionada.	Produce fotosensibilidad si se expone la piel al sol después del tratamiento.

Jazmín	Flores	Dulce y exótica	Antidepresivo y relajante	Baja	Depresión general, afrodisiaco, se dice que agiliza los partos y también ayuda para la depresión posnatal.	Puede producir dolores de cabeza en algunas personas.
Lavanda	Flores	Fresca	Curativa, calmante, leve analgésico	Media/alta	Dolores de cabeza, tranquilizante. Combate el insomnio, la depresión, el dolor y las picaduras de insectos.	Ninguna
Limoncillo	Hojas	Fresca	Refrescante y diurético	Alta/media	Estrés, fatiga, indigestión, dolor muscular, antidepresivo y estimula el apetito.	Puede irritar la piel sensible
Mejorana	Flores/hojas		Cálido, calmante relajante	Media	Tensión nerviosa, dolor en músculos y articulaciones, problemas digestivos, insomnio y desarreglos menstruales.	Ninguna
Neroli	Cascara		relajante	Alta	Insomnio, ansiedad, depresión nerviosa, mala circulación, acné, tensión premenstrual, dolor de espalda.	Fotosensibilizante no debe aplicarse antes de exponerse al sol.

Pettigrain		Dulce		Media	Sedante, relajante y refrescante. Calma la ansiedad y cura el insomnio.	Ninguna
Rosa	Flores	Dulce y delicada	Relajante, equilibrio natural, sanación de la piel	Baja	Insomnio, sedante, antidepresiva. Por su elevado costo se emplea en pequeñas cantidades.	Ninguna
Romero	Flores / hojas	Intensa y herbal	Refrescante, estimulante, desintoxicante	Media	Estimulante, dolores reumáticos, fatiga física y mental, problemas de memoria, problemas respiratorios	Trastornos convulsivos y presión sanguínea alta.
Sándalo	Madera interna	Exótica y suntuosa	Relajante	Baja	Relajación, calmante durante la meditación, afrodisiaco. Recomendada para pieles secas y combatir el acné.	Ninguna
Vetiver	Raíces		Esencial, profundo relajante	Baja	Alivio para músculos y articulaciones; conocido como el “aceite de la tranquilidad” por ser tan calmante.	Ninguna
Ylang ylang	Flores	Exótica y dulce	Relajante	baja	Para infundir confianza, reducir el estrés y enfado, ansiedad, antidepresivo, afrodisiaco	Uso excesivo puede producir dolores de cabeza y náuseas.

ANEXO N°3

FICHA TECNICA DEL ACEITE DE LAVANDA

FUENTE: CASA DEL QUIMICO, 2014

FICHA TÉCNICA

PRODUCTO: LAVANDA FRAG.
CODIGO: 2.EC37194

CARACTERÍSTICAS FÍSICO - ORGANOLÉPTICAS

PRUEBA	MÉTODO	ESPECIFICACIONES
APARIENCIA	Visual	Líquida
COLOR	Visual	Verdoso
OLOR	Olfativo	Fresco
DENSIDAD	Pienómetro	0,941 - 0,961
ÍNDICE DE REFRACCIÓN	Refractómetro (20°C)	1,4565 - 1,4625
SOLUBILIDAD	Visual	Agua- Insoluble Alcohol - Soluble

ALMACENAMIENTO : DEBE GUARDARSE EN ENVASES BIEN TAPADOS EN LUGAR FRESCO, SECO(8°C - 12°C), Y AL AMPARO DE LA LUZ.

CAMPO DE APLICACION: APTO PARA USO EN PRODUCTOS QUÍMICOS COSMÉTICOS, MEDICINALES DE USO TÓPICO Y DEMÁS PRODUCTOS NO COMESTIBLES.

TRANSPORTE : NO A COMPAÑARLO CON OTROS MATERIALES DE NATURALEZA DIFERENTE NI CON PRODUCTOS PARA USO FARMACÉUTICO Y /O ALIMENTICIO.

EL PRODUCTO CONTIENE INGREDIENTES QUE PODRÍAN CAMBIAR DE COLOR O SUFRIR DESVIACIONES EN SUS VALORES FÍSICOS - QUÍMICOS, POR TRATARSE DE UNA FÓRMULA BALANCEADA Y ESTANDARIZADO. NO SE AFECTAN SUS PROPIEDADES ORGANOLÉPTICAS

LA ANTERIOR INFORMACIÓN FIGURA ÚNICAMENTE COMO DESCRIPCIÓN DEL PRODUCTO Y NO EXIME AL USUARIO DE REALIZAR SUS PROPIOS ANÁLISIS Y EVALUACIONES PARA DETERMINAR LA APTITUD DE UNA APLICACIÓN CORRECTA.



La Casa de los Químicos
Av. Andrés Bello 117 y Asunción
2 503-475 / 2 503-428
QUITO - ECUADOR

ANEXO N° 4

TEST DEL ESTRÉS PARA LA SELECCIÓN DE MUESTRA DE LA TERAPIA

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR
ENCUESTA DE TESIS DE GRADO
SELECCIÓN DE MUESTRA PARA LA TERAPIA

Conteste pensando en las sensaciones que ha sentido durante las últimas semanas como máximo y gradúe su respuesta del siguiente modo: **Si:** 1 pto. **No:** 0 pto

N°	CUESTIONARIO	SI	NO
1	¿Se siente fatigado o cansado cuando se levanta por la mañana?		
2	¿Presenta problemas para conciliar el sueño o duerme de manera irregular?		
3	¿Tiene problemas de concentración?		
4	¿Tiene dolor de cabeza o en la zona del cuello?		
5	¿Tiene dolor de espalda?		
6	¿Cuándo esta con exceso de trabajo aparecen erupciones en la piel?		
7	¿Tienes problemas gastrointestinales?		
8	¿Presenta falta o exceso de apetito?		
9	¿Se irrita con facilidad?		
10	¿Siente perder el control de la situación? (trabajo/hogar)		
11	¿Toma medicamentos para dormir?		
12	¿Aumento en el consumo de alcohol, fumar o ingerir algún tipo de drogas?		
13	¿Padece de olvidos frecuentes?		
14	¿Sufre de mareos y desvanecimientos?		
15	¿Aumento en el consumo de dulce y comida chatarra?		
16	¿Sufre de palpitaciones y respiración agitada?		

17	¿Consume energizantes?		
18	¿Consume antidepresivos o medicamentos para dormir?		
19	¿Tendencia a la depresión?		
20	¿Se siente al límite de sus posibilidades?		

Puntuación	Nivel de estrés
0 - 5	Ud. tiene un nivel de estrés agudo
5 -20	Ud. tiene un nivel de estrés agudo episódico (moderado)
Más de 20	Ud. tiene un nivel de estrés crónico

Diana Arroyo García
Estudiante de la Escuela de Cosmiatria

ANEXO N°5

FICHA TÉCNICA PARA DIAGNOSTICO CORPORAL

COSMIATRA: Diana Arroyo García

FECHA:.....

Datos Personales:

Nombre:..... Apellidos:.....

Fecha de nacimiento:..... Sexo: F...M... Edad:.....

Estado civil:..... Religión:.....

Dirección:.....

Telf. fijo:..... Telf. móvil:.....

Ocupación:.....

Motivo de consulta:.....

Inicio de la dolencia o malestar:

Datos Generales:

Antecedentes patológicos personales:

Alergias:

Medicación:

Enfermedad reciente:

Problemas cardiacos:..... Problemas circulatorios:.....

Hipertensión:..... Hipotensión:..... Cáncer:..... Diabetes:.....

Artritis:..... Artrosis:.....

Antecedentes patológicos familiares:

Padre:

Madre:

Abuelos maternos:

Abuelos paternos:

Datos de interés:

Hábitos de vida:

Actividad física:..... Deporte:.....

Fuma:..... Unidades:.....

Alcohol:..... Frecuencia:..... Otros:.....

Horas diarias de sueño:.....

Examen físico:

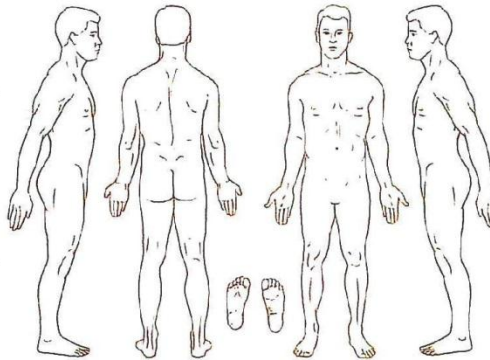
Pulso:.....Frecuencia cardiaca:.....
Presión arterial:.....Frecuencia respiratoria:.....
Alteraciones:.....
.....

Cabina:

Nº d sesiones:.....
Frecuencia:.....
Técnica:.....

Procedimientos:

Masaje: General:.....Localizado:.....

NOTAS DE LA SESIÓN	
<p>S Subjetivo (Síntomas, frecuencia, duración, intensidad, cómo se inició, actividades exacerbantes/ de alivio)</p> <hr/>	
<p>O Objetivo (Observaciones, objetivos de tratamiento)</p> <hr/>	
<p>A Aplicaciones y evaluación (Tratamiento de masaje aplicado, cambios debido al masaje)</p> <hr/>	
<p>P Planeamiento (Plan para la próxima sesión, tarea en el hogar)</p> <hr/>	

Registro de Sesiones:

N° sesión	Fecha	Detalle	Firma Paciente

Consentimiento Informado

Yo, (nombre del paciente)....., acepto que (nombre del terapeuta)me ha informado acerca del tipo de servicio de masaje que proveerá, de los beneficios, los riesgos y objetivos de la sesión o sesiones acordadas. Entiendo que retengo el derecho de retirar mi consentimiento en cualquier momento durante cualquier sesión. Entiendo que los servicios de masajes suministrados por (nombre terapeuta)....., tienen como objetivo promover la relajación, la circulación, aliviar el estrés, la tensión muscular, los espasmos y dolores relacionados. Entiendo que la terapia de masajes no es sustituto de medicamentos, ni tratamiento médico y que el terapeuta de masajes no diagnostica enfermedades ni receta tratamiento médico, ni realiza manipulaciones espinales. He informado al terapeuta de mi estado de salud y físico, y acerca de los medicamentos que estoy tomando, y que me comprometo a informarle sobre cualquier cambio al respecto. Descargo al terapeuta de toda responsabilidad si omito hacerlo. Si experimento cualquier incomodidad o dolor durante cualquier sesión, informare inmediatamente al terapeuta para que se haga los ajustes necesarios al tratamiento.

Firma del paciente.....**Fecha**.....

CI:.....

ENCUESTA PARA LOS PACIENTES DE LA BAMBUTERAPIA

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR
ENCUESTA DE TESIS DE GRADO
ENCUESTA PARA LOS PACIENTES

Estimado paciente, el motivo de esta encuesta es conocer su grado de satisfacción y conformidad con la terapia recibida, por lo cual su opinión en estos momentos es muy valiosa razón por la cual rogamos conteste el siguiente cuestionario con la sinceridad del caso.

1. **¿Cómo se sentía emocionalmente antes de recibir la bambuterapia?**

Mal Regular Bien Excelente

2. **¿Conocía los beneficios que aporta la bambuterapia sobre el organismo?**

Si No

3. **¿Conoce los riesgos que el estrés provoca sobre el organismo?**

Si No

4. **¿Sintió alguna reacción o molestia durante o después de la terapia recibida?**

Si No

5. **¿Recomendaría la bambuterapia a sus familiares y amigos?**

Si No

ANEXO N° 7

DECLARACIONES ESCRITAS DE LOS PACIENTES DESPUES DE LA TERAPIA DEL MASAJE CON BAMBU

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR
INVESTIGACION PREVIA A LA OBTENCION DEL TITULO DE LICENCIADA EN COSMIATRIA
DECLARACIONES DE LOS PACIENTES

CASO I:

Profesora de primaria de 2^{do.} año básico y ama de casa, presenta un estrés severo, agotamiento físico y mental, hiperpigmentaciones en su rostro, sufre de piernas cansada y mala circulación; no había recibido un masaje profesional anteriormente.

DECLARACION:

Desde que empecé a realizarme los masajes me sentí bien; el día que me hice la primera sesión me sentí más liviana pude dormir tranquilamente toda la noche. Por mi trabajo paso tiempo de pie y mis piernas estaban sufriendo las consecuencias, la señorita también me realizó un masaje para piernas cansadas y créame que sentí un alivio total y mi circulación también mejoro mucho porque también me sabían dar calambres y sentía las piernas como pesadas.

La verdad no me había hecho un masaje profesional antes, solo así no más aplicarme algún ungüento que me calmaban un rato y ya; cuando me entere de esta terapia me llamo mucho la atención y decidí probarla y para que me gustó mucho porque ahora me siento con más energía para trabajar, mis piernas están más liviana y las manchas de mi rostro también han desaparecido mucho. Recomendando mucho la bambuterapia es algo muy relajante.

Becilia Espinoza R

CASO II:

Soy Ingeniero en sistemas, por mi trabajo paso mucho tiempo sentado frente a la computadora, siempre rodeado de mucho trabajo y con muchas cosas en la cabeza; creo que por la mala postura que uno toma según para sentirse más cómodo me estaban provocando dolores de espalda muy fuerte eso y sumado el estrés de las preocupaciones de la casa y lo del trabajo me estaban alterando también en el sueño.

Mi espalda es muy contracturadas y el trabajo contamos con un pequeña enfermería a la cual acudo cuando ya no puedo con el dolor, la verdad es algo muy molesto la enfermera me sabe colocar unos ungüentos o a veces me sabe dar unas pastillas para el dolor pero la verdad solo me alivia un rato y cuando se pasa el efecto me vuelve a doler; a lo que llego a la casa también se me aplican “*voltaren o parches león*” que son para el dolor; la verdad si me había realizado masajes antes pero he tenido malas experiencias porque en vez de aliviarme el dolor me hacían doler más incluso durante el masaje.

Cuando me entere de la terapia me pareció algo novedoso y decidí realizármela aunque un poco receloso por las experiencias pasadas; pero debo confesar que me ayudó mucho fue algo totalmente diferente desde la primera sesión sentí alivio y mi espalda ya no estaba contracturada, y no sentí ningún malestar durante la sesión me relajé tanto que me quede dormido durante la misma, cuando llegue a mi casa dormir plácidamente y en el trascurso de las demás sesiones me sentí realmente excelente, más animado, más descansado y con más ganas de trabajar. Realmente recomiendo mucho la bambuterapia.



CASO III:

Paciente hombre de 30 años, conductor de un taxi y padre de familia (viudo), presentaba fuertes dolores de espalda, mala circulación, estrés agudo a causa del mismo; padecía de insomnio y en su piel se empezaba a notar pigmentaciones, acné y un aspecto de cansancio.

DECLARACIÓN:

Por mi trabajo paso largas horas sentado y desde ya hace algún tiempo empecé a sentir dolores muy repetitivos en mi espalda baja, caderas y mis piernas en el transcurso del día se me hinchaban. Luego del trabajo iba a casa a realizar deberes domésticos y atender a mis hijos que son pequeños y lamentablemente son viudo; estar pendiente de la casa de mis hijos y del trabajo que no estaba yendo muy bien me tenían muy estresado, también empecé a notar que me salieron manchas y granos, mi alimentación empezó también a ser un poco mala y se me empezó a caer el cabello y también me daban frecuentes dolores de cabeza.

Pero me entere por un amigo que la señorita estaba realizando esta terapia y me pareció interesante y quise ver de qué se trata y la probé. La primera sesión fue muy agradable me gusto me sentí mejor esa noche puede conciliar mejor el sueño y al día siguiente me sentí con más animo en el trabajo. Se lo recomendé a mis compañeros y demás familiares y también lo probaron. No había probado antes los masajes pero son muy buenos la verdad y la bambuterapia también la recomiendo mucho porque en el transcurso de las sesiones me empecé a sentir más tranquilo y relajado; mis hijos también notaron el cambio el aspecto de mi piel también empezó a cambiar y mis manchas empezaron a mejorar mucho. A mí y a mis familiares le gustó mucho la terapia y si la recomiendo.



ANEXO N° 8

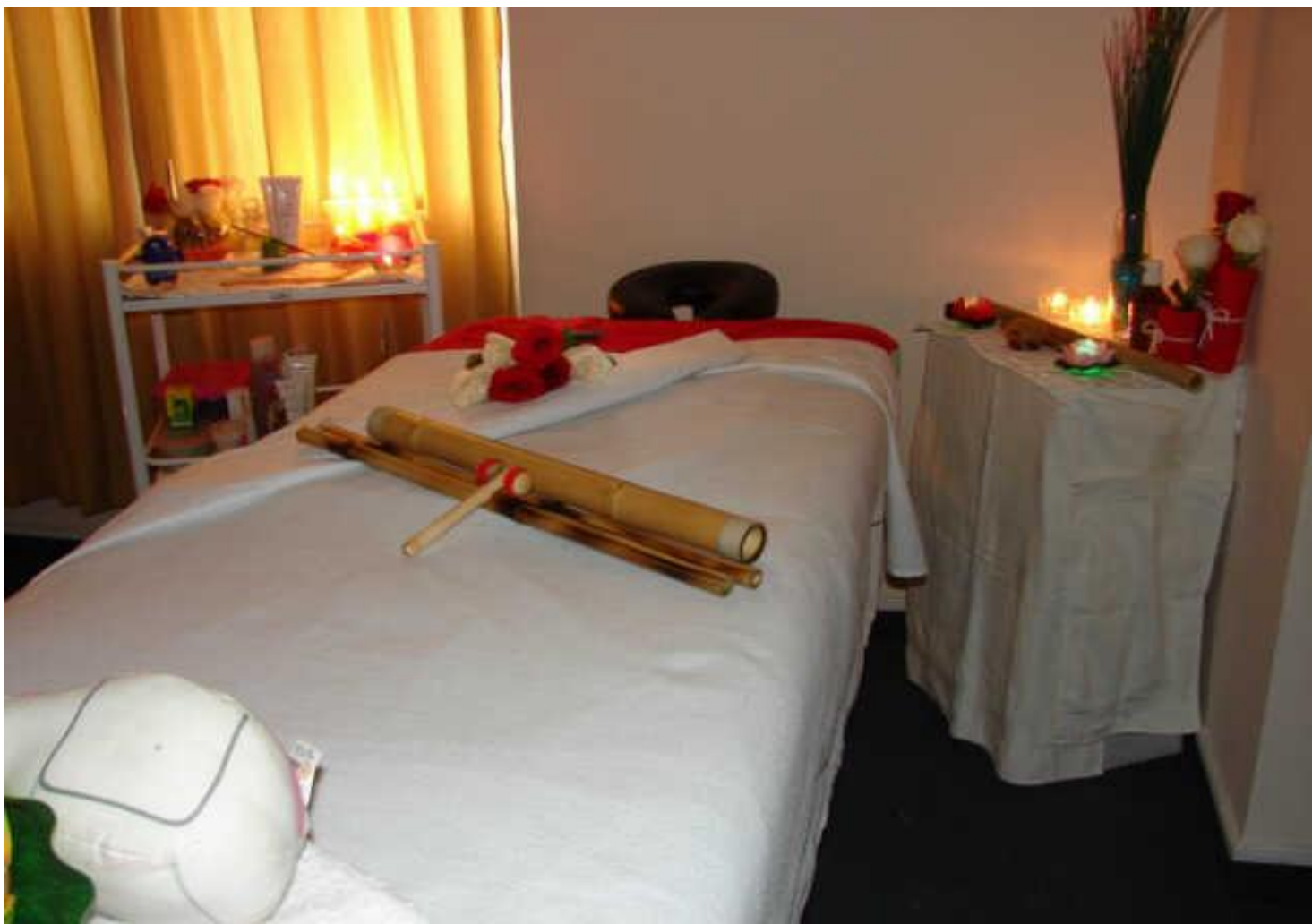
FOTOGRAFIAS

FOTOGRAFIA N°1. Material para la terapia





Fuente: D, Arroyo,2014



FOTOGRAFIA N°3. Ambiente para la terapia
Fuente: D, Arroyo,2014

MASAJE MANUAL



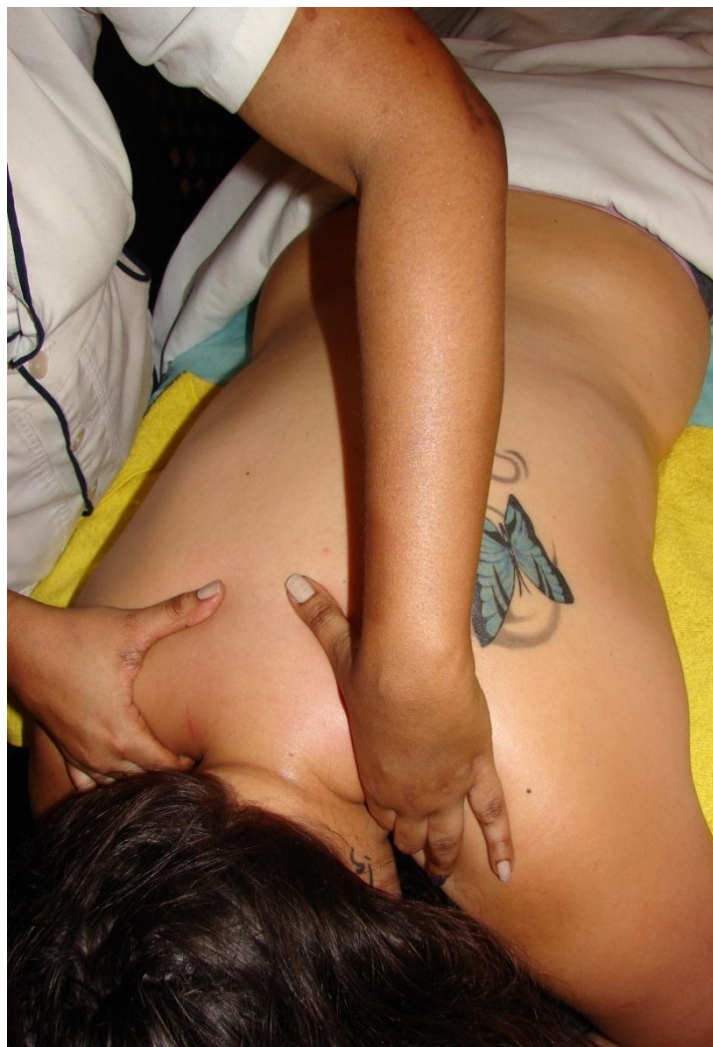
FOTOGRAFIA N°4. Maniobras manuales en pie (digito- presión, pases magnéticos, vaciado venoso)

Fuente: D, Arroyo,2014



FOTOGRAFIA N°5. Masaje manual en piernas (digital-nudillar, pases magnéticos, amasamiento)

Fuente: D, Arroyo,2014



FOTOGRAFIA N°.6 Maniobras manuales en hombros y cuello (digito- presión, amasamiento)

Fuente: D, Arroyo,2014

MASAJE CON BAMBÚ



FOTOGRAFIA N°7. Masaje con bambú en pie Fuente: D, Arroyo,2014



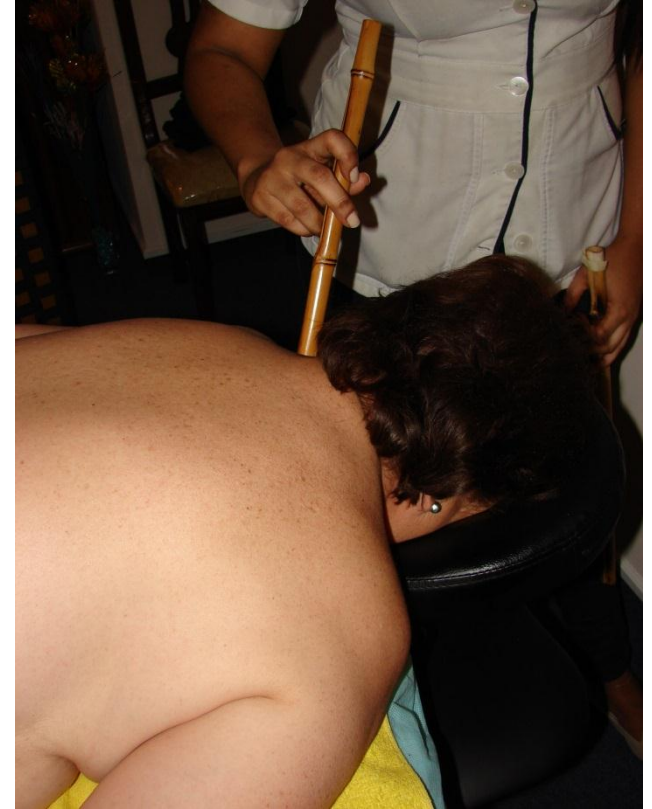


FOTOGRAFIA N°8. Masaje con bambú en piernas
Fuente: D, Arroyo,2014



FOTOGRAFIA N°9. Masaje con bambú en espalda

Fuente: D, Arroyo,2014



FOTOGRAFIA N°10. Masaje con bambú en la zona del cuello

Fuente: Diana Arroyo,2014