UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR-UNIB.E

ESCUELA DE COSMIATRIA TERAPIAS HOLÍSTICAS E IMAGEN INTEGRAL

Trabajo de Titulación para la obtención del Título de Licenciada en Cosmiatría Terapias Holísticas e Imagen Integral

Manual de masajes descontracturantes con hidroterapia para profesionales de cosmiatría, situados en la ciudad de Quito sector de Calderón.

Autor:

Eileen Malena Jiménez Pazmiño

Directora:

Licda. Dalinda Cepeda

Quito, Ecuador.

Febrero 2022

AUTORIZACIÓN ENTREGA DE TRABAJO DE TITULACIÓN

Quito, 15 de Marzo del 2022

PhD. Meybol Gessa Gálvez
DECANA FACULTAD DE SALUD Y BIENESTAR

De mis consideraciones.

Por medio del presente me permito indicar que como Directora del Trabajo de Titulación de la señorita **Eileen Malena Jiménez Pazmiño** estudiante de la carrera de Cosmiatría, Terapias Holísticas e Imagen Integral, informo haber revisado el presente documento titulado **"MANUAL DE MASAJES DESCONTRACTURANTES CON HIDROTERAPIA PARA PROFESIONALES DE COSMIATRÍA".** El mismo que se encuentra elaborado conforme al Reglamento de Titulación, establecido por la Universidad Iberoamericana del Ecuador UNIBE- Quito y el Manual de Estilo Institucional; por tanto, autorizo su presentación final para los fines legales pertinentes.

Es todo en cuanto puedo certificar en honor a la verdad.

Atentamente

Lcda. Dalinda Cepeda
Directora de Trabajo de Titulación.

CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO

Los criterios emitidos en el presente Trabajo de Titulación “Manual de masajes descontracturantes con hidroterapia para profesionales de Cosmiatría, situados en la ciudad de Quito sector de calderón.”, así como también los contenidos, ideas, análisis, conclusiones y propuesta son de exclusiva responsabilidad de mi persona, como autora del presente documento.

Autorizo a la Universidad Iberoamericana del Ecuador (UNIB.E) para que haga de este 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.

Eileen Malena Jiménez Pazmiño

C.I.

1718412685

Quito, junio 2022

AGRADECIMIENTO

Extiendo mi agradecimiento a los estimados docentes de la carrera de Cosmiatría Terapias Holísticas e Imagen Integral, así como también a la Universidad por abrirme las puertas al estudio profesional, por ese motivo estas personas de gran sabiduría se han esforzado para ayudarme a cumplir una meta más en la vida, de igual forma a mis compañeros por compartir materias, deberes y proyectos juntos.

Gracias a mi familia por creer siempre en mí, de la misma manera a mi padre por ser mi ejemplo de fortaleza, del mismo modo a su motivación de cada día, por sus palabras de aliento, cada una de ellas lograron en mi paciencia, firmeza y más seguridad.

Existieron muchos altos y bajos, días en los que sentía que el mundo se acababa, debido a dificultades que sobrellevamos juntos, gracias a todo el apoyo incondicional, por la educación diaria, por los valoren que me enseñaron a tener una personalidad especial; la cual me dio un brillo único, por último, gracias a todas esas cosas incomparables que han hecho por mi día a día, lo cual me hizo una gran mujer.

DEDICATORIA

La presente tesis está dedicada a Dios, ya que gracias a su misericordia he logrado concluir satisfactoriamente mi carrera, también a mis padres porque ellos siempre estuvieron a mi lado brindándome su apoyo, para hacer de mí una mejor persona, a mi hermano por sus palabras y compañía, igualmente a mis familiares y amistades que de una u otra forma lograron sacarme una sonrisa, con el fin de llenar mi vida de mucho entusiasmo.

Su amor me motivo a seguir adelante a pesar de cada adversidad, dedico esta tesis a mi mamá por haberme acompañado en todo este arduo camino, en el que mi papá también nos guio a cada minuto de su vida, nada de esto fue facial, pero si necesario, por estas razones dedico el tiempo empleado en esta tesis a mis abuelas, que además fueron el motor fundamental para seguir adelante.

El cumplir esta meta para un gran futuro me ayudo a seguir un camino firme, a obrar bien, a tratar de ser correcta para llevar no una vida perfecta, pero si basada en Dios, por ser los testigos de todo mi esfuerzo y sacrificio les dedico esta tesis con mucho amor, respeto y cariño.

INDICE GENERAL

Tabla de contenido

PORTADA III
AUTORIZACION ENTREGA DE TRABAJO IV
CARTA DE AUTORÍA DEL TRABAJO V
AGRADECIMIENTO VI
DEDICATORIA VII
INDICE GENERAL VIII
RESUMEN XI
CAPÍTULO I 1
INTRODUCCIÓN 1
1.1. Planteamiento del problema 3
1.2. Objetivos 6
1.2.1. Objetivo General 6
1.2.2. Objetivos Específicos 6
1.3. Justificación 6
CAPÍTULO II 9
MARCO TEÓRICO 9
2.1 Estudios previos o Estado del Arte 9
2.2 Bases teórica 12
2.2.1. Masaje descontracturante 13
2.2.2 Masaje terapéutico 14
2.2.3. Utilidades del masaje descontracturante 15
2.2.4. Masaje descontracturante para liberar el estrés 16
2.2.5. La mala postura 17
2.3. La Hidroterapia 19
2.3.1. Técnicas con hidroterapia 21
2.3.2. Beneficios de los masajes con hidroterapia 22
2.3.3. Masaje terapéutico con aguas mineromedicinales 24
2.3.4. Baño de burbujas (jacuzzi) 25
2.3.5. Bañera de hidromasaje o bañera de remolino 26
2.3.6. Equipos 27
CAPÍTULO III 29

METOLÓGIA DE LA INVESTIGACIÓN 29
3.1 Naturaleza de la investigación 29
3.2. Investigacion de Campo 32
3.3. Informantes Claves 33
3.3.1. Tecnicas e instrumentos 33
3.3.2. Técnica 34
3.3.3. La Entrevista 34
3.3.4. Guion de la entrevista 35
3.3.5. Análisis de Contenido 35
3.3.6. Matriz de Análisis Documental 35
3.3.7. Validez 36
3.4. Proceso de análisis e interpretación de la información 37
3.4.1. Transcripción de las entrevistas 37
3.4.2. Categorización 38
3.4.3. Diagramación 38
3.4.4. Análisis de la información 38
3.4.5. Teorización 39
CAPÍTULO IV 40
ANÁLISIS DE RESULTADOS CUALITATIVOS 40
4.2 Diagramación 41
Diagrama No. 1. Diagrama de relación a las categorías principales 41
4.4. Diagrama 55
CAPÍTULO IV 77
HALLAZGOS Y REFLEXIONES 77
4.1. HALLAZGOS 77
4.2. REFLEXIONES 79
4.3. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS 80
4.4. GLOSARIO 91
REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS 93
Bibliografía 93
ANEXOS 96

Indice de Imagenes

Imagen N°1 Masaje descontracturante 13
Imagen N°2 Masaje descontracturante para liberar el estrés 17
Imagen N°3 La mala postura al andar 18
Imagen N°4 Daño a la cervical por la mala postura 19
Imagen N°5 La Hidroterapia.....**Error! Bookmark not defined.**
Imagen N°6 Técnicas de Hidroterapia 22
Imagen N°7 Los Beneficios de la Hidroterapia para los músculos..... 22
Imagen N°8 Los Beneficios de aguas mineromedicinales 24
Imagen N°9 Los Beneficios del baño de burbujas 25
Imagen N° 10Los Beneficios del baño de remolino 27
Imagen N° 11 Los vibradores terapéuticos descontracturantes..... 28

RESUMEN

Este proyecto de investigación se caracterizó por tener una metodología cualitativa se procedió a la recolección de información de autores relevantes, también fue necesario contar con la ayuda de los expertos para tener una mejor información y poder analizar de manera profesional sobre el masaje descontracturante, el mismo que requiere de una profunda comprensión de la anatomía y la fisiología humana. También es necesario que se precise del conocimiento de sus indicaciones y, especialmente de las contraindicaciones en la formación del futuro masajista en contracturas musculares ya que estas lesiones son muy comunes que pueden afectar a todo el mundo, aunque las sufren, sobre todo, personas con tipos de vida exigente como son los deportistas o personas con un tipo de vida muy sedentario. Por eso es recomendable estar atento ante cualquier síntoma relacionado con las contracturas musculares y analizar sus causas para poder encontrar el tratamiento más adecuado, siendo necesario que el profesional identifique las contracturas musculares para dar solución al problema, como es la técnica del empuje un tipo de hidroterapia que actúa sumergiendo el cuerpo en el agua. Ayuda a ejercitar los músculos en personas con movilidad reducida, ya que el peso de una persona en el agua es mucho menor, también se puede utilizar la técnicas de compresión ya que este se aplica con la fuerza del agua sobre el cuerpo, creando presión en músculos, venas o nervios es por ello que la hidroterapia es una técnica que emplea el uso del agua para el alivio de algunos síntomas médicos, sobre todo a nivel físico y emocional existiendo muchas técnicas en las que la hidroterapia, puede aportar beneficios para la salud de los pacientes que sufren de estas patologías.

Palabras Clave: masaje, descontracturante, musculares, hidroterapia, técnicas

ABSTRACT

When carrying out this research project and being qualitative, we proceeded to collect information from relevant authors, it was also necessary to have the help of experts to have better information and be able to professionally analyze decontracting massage, which requires a deep understanding of human anatomy and physiology. It is also necessary to be aware of its indications and, especially, of the contraindications in the training of the future masseuse in muscular contractures, since these injuries are very common and can affect everyone, although they are suffered, above all, by people with demanding types of life such as athletes or people with a very sedentary lifestyle. For this reason, it is advisable to be attentive to any symptom related to muscle contractures and analyze their causes in order to find the most appropriate treatment. It is necessary for the professional to identify muscle contractures to solve the problem, such as the push technique, a type of hydrotherapy that works by immersing the body in water. It helps to exercise the muscles in people with reduced mobility, since the weight of a person in the water is much less, compression techniques can also be used since this is applied with the force of the water on the body, creating pressure in muscles, veins or nerves that is why hydrotherapy is a technique that uses the use of water to relieve some medical symptoms, especially on a physical and emotional level, there are many techniques in which hydrotherapy can provide health benefits of patients suffering from these pathologies.

Keywords: massage, decontracting, muscular, hydrotherapy, techniques

CAPÍTULO I

INTRODUCCIÓN

El presente trabajo investigativo se divide en cinco capítulos los cuales han sido segmentados metodológicamente, debido a que brindan sustento justificativo, teórico, metodológico y bibliográfico.

En primera instancia se encuentra el capítulo uno denominado introducción, el cual abarca temáticas en cuanto a la descripción breve de los mismos que se han desarrollado en el trabajo de estudio, de tal forma permite al lector tener claro cuál es el procedimiento adecuado para llegar al objetivo generales y específicos , en base a la propuesta de investigación en la que se describe el objeto de estudio como el pilar fundamental para la consulta, en este caso se aborda temas respecto a la terapia de masaje descontracturante; cuyo efectos son correctores y relajantes, brindando a la persona beneficios inmediatos en el desarrollo de esta terapia, sin dolores traumáticos; resultando placentera su sesión.

El masaje es un mecanismo que ha sido empleado desde tiempos remotos en la medicina ancestral como poder curativo y como medio de bienestar que significa mantener el equilibrio de nuestra energía vital. En la parte física podemos mencionar entre otros el aumento de la circulación local y general, la disminución del espasmo o contractura muscular; en la parte psicológica, la sensación producida por el contacto físico con unas manos cálidas y entrenadas, que alivia totalmente la molestia causada.

Por otro lado, se encuentra la presentación del problema en la que podemos resaltar dentro del ámbito holístico la poca información e interés del profesional de la Cosmiatría, para auto educarse en este interesante tema de investigación como

podemos ver, es claro que por estos factores no se ha visto una buena práctica en ciertas ocasiones de tratamientos, de tal manera surge el motivo de emplear el manual, que bien es cierto sirve como guía para diferentes tratamientos enfocado en la práctica del profesional hacia el paciente.

El capítulo dos, denominado marco teórico sirve como sustento bibliográfico para la actual investigación, que aborda los antecedentes para brindar conocimientos previos de estudios relacionados con el actual, y se desarrolla elementos conceptuales como el estado del arte, en el cual se detalla la recopilación de información a base de fuentes bibliográficas confiables, que permite al investigador tener más información sobre el tema de esta investigación.

En el mismo orden de ideas, se encuentra el capítulo tres con la denominación de metodología empleada, donde se realizó un enfoque cualitativo lo cual nos aporta con las directrices necesarias para recopilar todos los datos necesarios y obtener una adecuada estructura de la investigación.

A continuación, se encuentra el capítulo cuatro donde se presentan las encuestas e interpretación de resultados, que se obtuvieron mediante la entrevista a los diferentes profesionales puesto que servirán para responder los objetivos y comprobar sus hipótesis. Finalmente, en el capítulo cinco se encuentran las conclusiones y recomendaciones del trabajo investigativo.

Es así que en el presente trabajo de titulación queremos demostrar los beneficios del masaje descontracturante con la aplicación de la hidroterapia para minimizar la tensión muscular, que es producida por el estrés para conseguir una buena salud para reforzar y mejorar el funcionamiento armónico del organismo, una vez conseguido esto, mantenerlo teniendo en cuenta la importancia del equilibrio entre el paciente la mente y cuerpo.

1.1. Planteamiento del problema

El masaje es una forma de manipulación de las capas superficiales y profundas de los músculos del cuerpo, el cual se lo debe realizar por un profesional de Cosmiatría, que le va a permitir enfocarse al desarrollo de un manual donde aborde información adecuada para una buena práctica, es por ello que es de vital importancia dar a conocer en nuestra investigación los cuidados que necesita un paciente cuando recibe un masaje descontracturante; ya que este se utiliza para relajar la musculatura disolviendo las contracturas de las personas que las padecen a causa del estrés, las malas posturas, la vida sedentaria o por la falta de descanso que hoy en día es muy común. (J, 2018)

De esta forma Según (Alvarez., 2020) expone que hoy día en el Ecuador el masaje descontracturante con hidroterapia está muy desarrollado, realizándose más en personas de todas las edades y situaciones económicas, es así que actualmente se ha visto un creciente interés respecto a la terapia de contacto, está tendencia que se ve reflejada en las personas que viven estresadas a causa de su trabajo, la economía, la vida familiar, la vida social y personal, quienes presentan padecimientos crónicos o difíciles de sobrellevar; como también en el desgaste físico y mental.

Es así que, en la Cosmiatría como en cualquier otra especialidad la hidroterapia ha ido evolucionando mejorando el bienestar de las personas, hoy en día a nivel mundial la medicina hidrológica es eficiente en los tratamientos de ámbito quirúrgico, traumatológico y más aún en tratamientos descontracturantes, los cuales padecen millones de personas por lo que, según (Roubini, 2019) manifiesta que más de cuarenta millones de personas acuden a recibir tratamientos descontracturantes con hidroterapia en diferentes balnearios, ya sea por prescripción médica o porque acuden a spas o centros de masajes, etc.

Por otro lado, el masaje descontracturante es uno de los más utilizados para aliviar los dolores de la zona de la espalda, el cuello y columna, pero también puede aplicarse en la parte de piernas como muslos y gemelos. (Bernal, 2016) expone que en el masaje se emplea técnicas que van de la mano de manipulaciones específicas para cada área a tratar, con efectos distintos, el mismo requiere un trabajo más especializado que incide directamente en las zonas de dolor, es decir con una presión más profunda e intensa, concentrándose en los muslos afectados para relajarlos, es por ello que se fusiona con la hidroterapia o terapia acuática en función de las necesidades que se deban cubrir de manera personalizada para cada paciente o cliente, posterior a su evaluación, ya que como todo proceso de rehabilitación no es una técnica generalizada, sino que debe adaptarse a la persona, la patología y la sintomatología.

En los últimos años se ha dado un aumento considerable en el uso de las denominadas terapias complementarias o alternativas en los países latinoamericanos, entre los colectivos interesados en estas terapias están los profesionales en Cosmiatría. Es por ello que se ha llevado a cabo una revisión sobre una de las técnicas que se incluyen en este marco como es la hidroterapia, ya que es una terapia que en la práctica es muy solicitada por los pacientes y se obtienen beneficios a corto o largo plazo, es así que el objetivo ha sido determinar la aplicabilidad práctica de la hidroterapia, (Ahón Jiménez, Hidroterapia en Terapia Fisica, 2018) analiza los resultados obtenidos en su trabajo, indicando que la hidroterapia es, efectivamente, una técnica muy utilizada con la que se obtienen beneficios para la salud de las personas con alto estrés, sedentarismo y sobre todo en personas adultas mayores.

Los masajes descontracturantes con la hidroterapia o el empleo de agua con fines terapéuticos es uno de los métodos más antiguos utilizados en el tratamiento de las disfunciones físicas. Es por ello que se ha ido desarrollando y adquiriendo mayor auge, debido al reconocimiento del agua como verdadero método terapéutico en sus múltiples campos de aplicación, (Gallego, Tipos de masajes, 2020) indica que se utiliza esta técnica en la rehabilitación ortopédica, reumatológica, neurológica, deportiva, etc.

Es así que la investigación a realizar engloba una problemática acerca de la escasa información que tienen los profesionales de Cosmiatría de las alteraciones físicas, musculares por las que atraviesan las personas con el pasar de los años considerando los posibles efectos físicos, analizando los beneficios del masaje descontracturante con la aplicación de la hidroterapia para minimizar la tensión muscular producida por el sedentarismo y el estrés, determinando así una buena salud en las personas que acuden a los sitios especializados con profesionales de Cosmiatría, reforzando y mejorando el funcionamiento armónico de las facultades motoras y una vez conseguido esto, mantener la calidad de vida en el paciente. Es por ello que esta investigación servirá de apoyo con la realización de un manual de protocolos que ayude a mejorar la calidad de vida de los pacientes y sobre todo eduque al personal de Cosmiatría para una mejor atención.

Se plantea la siguiente interrogante para el estudio de la presente investigación.

¿Qué elementos debe contener el manual de masajes descontracturantes con hidroterapia para profesionales de Cosmiatría?

1.2. Objetivos

1.2.1. Objetivo General

- Elaborar un manual de masajes descontracturantes con hidroterapia para profesionales de Cosmiatría.

1.2.2. Objetivos Específicos

1. Diagnosticar la necesidad de información acerca de masajes descontracturantes con hidroterapia que poseen los profesionales de Cosmiatría.
2. Describir el procedimiento en cada tipo de masaje descontracturante con hidroterapia.
3. Determinar la estructura del manual de masaje descontracturante con hidroterapia para profesionales de Cosmiatría.

1.3. Justificación

Esta investigación pretende justificar el uso del manual de masaje descontracturante como una manera complementaria en el estilo de vida, por lo que en la actualidad la estética y el mantener una vida sana se ha convertido en lo más importante, como tal se busca la manera de mejorar estéticamente y sentirse satisfecho, de hecho no se trata de demostrar si el masaje es mejor o peor que otras maneras de recuperación, si no a valorar el tipo de masaje que se va a emplear de acuerdo a las características específicas del mismo.

Por medio del manual se dará a conocer que el masaje es un arte, que posee una parte técnica 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 especifico de algunas más complejas para aliviar o eliminar dolencias concretas del cuerpo o el organismo.

Cabe recalcar que dentro de las terapias holísticas el masaje considera al cuerpo como una sola unidad física, mental y emocional que mediante la combinación de ciertas técnicas logra reducir la tensión, dolor muscular, transmitir a través del contacto terapéutico sensaciones y emociones, como tranquilidad, descanso y equilibrio.

El propósito de las prácticas relacionadas a masajes, es una competencia del especialista del área de Cosmiatría quienes emplean dichas técnicas para tratar diversas lesiones musculares, entre ellas las contracturas; estos profesionales dentro de su ámbito pueden hacer uso de distas técnicas para combinar los masajes con el fin de disminuir los síntomas relacionados a dicha lesión.

Por lo tanto la investigación es de relevancia académica, ya que se realizará un manual en donde se va a dar a conocer los diferentes masajes para mejorar su fuerza física y las diferentes patologías que se dan por el estrés, sedentarismo, preocupaciones, además servirá como aporte a la ciencia de la Cosmiatría, para que los profesionales amplíen su conocimiento acerca de los cuidados específicos y adecuados que los pacientes deben tener junto con un diagnóstico y recomendaciones pertinentes sin que exista ninguna complicación por falta de información.

Las personas que se beneficiaran son los profesionales de Cosmiatría, que tendrán un manual de masajes descontracturantes con lo cual podrán satisfacer la necesidad

que tienen los pacientes, como las diferentes dolencias que se presentan por el estrés, ya que se basa en un cuidado especifico de los músculos externos e internos para evitar futuras complicaciones.

Por lo tanto, la línea de investigación del actual proyecto está relacionada con Terapias Holísticas e Imagen Integral en Salud y Desarrollo Humano Integral tal como se indica en el documento de Dominios y Líneas de investigación del Instituto de Investigaciones Científicas y Tecnológicas de la Universidad Iberoamericana del Ecuador (2018).

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

El desarrollo de la perspectiva teórica es un proceso investigativo complejo, mediante el mismo se obtiene un producto llamado marco teórico, que requiere de indagar y profundizar en bibliografías anteriores, lo cual nos ayudaran a ampliar horizontes y tener una idea clara sobre la investigación en curso. (Hurtado, Metodología de la investigación, 2019).

El levantamiento de información se realizará mediante el análisis e interpretación de algunos artículos, libros y trabajos similares de distintos autores los cuales brindaran un material de apoyo, en donde se establecerá los tipos de masajes y técnicas con el fin de aplicar a personas con contracturas musculares, por lo concerniente combatir, erradicar el estrés y otros factores desencadenantes de los mismos, los cuales repercuten en la salud.

2.1 Estudios previos o Estado del Arte

El concepto “estado del arte” es un anglicismo que proviene del término “state of the art”, que hace referencia al nivel más avanzado de desarrollo alcanzado en un momento determinado en cualquier aparato, técnica o campo específico. (MORALES, 2020) Es importante recopilar todos los datos necesarios documentados debidamente detallados que nos ayuden a sustentar este proyecto de investigación, como es la realización de un manual de masajes descontracturantes con hidroterapia para profesionales de Cosmiatría.

En la investigación actual se considera los siguientes temas de consulta, que va a permitir tener información sobre el estudio, de modo que amplía el conocimiento del

lector. La investigación realizada por Jiménez (2018). Titulado: “Hidroterapia en terapia física, esta investigación se basó en pacientes con enfermedades pulmonares, otros tipos de afecciones como la de Parkinson o problemas físicos, lo que logró el mejoramiento de las mismas, tanto que proporciono buenos beneficios al cuerpo.

El estado del arte es una categoría central y deductiva que se aborda y se propone como estrategia metodológica para el análisis crítico de las dimensiones políticas, epistemológica y pedagógica de la producción investigativa en evaluación del aprendizaje. La calidad de este escrito es elaborar una reflexión sobre la construcción de un estado del arte de un objeto de estudio. (PATIÑO, 2018) Eso significa que a partir del análisis se concibe el proceso metodológico y técnico de la investigación, es por ello que al investigar se aporta información para el conocimiento de varias formas de manejar la hidroterapia, poderlo aplicar en personas con contracturas musculares, aprender diversos tipos de masajes y técnicas que ayudarán a complementar al tratamiento.

La investigación realizada por Baena (2019). Titulado: “Tesis doctoral acerca del resultado de un programa físico acuático sobre la capacidad funcional y la calidad de vida relacionada con la salud en personas adultas sedentarias con dolor lumbar crónico, por lo que recomienda la terapia en personas con lumbalgia, lo cual produce relajación muscular como método analgésico e incluso mejorando el estado físico en su sedentarismo, lo que ayuda a prevenir futuras lesiones.

La Fisioterapia tiene diversos fines, es por ello que este método de rehabilitación se logra dividir en diferentes categorías según las técnicas que se utilicen, algo que, si

bien es bastante interesante por la gran cantidad de usos que se le puede dar a esta terapia, no siempre todas las destrezas están disponibles, puesto que tan solo en las grandes clínicas fisioterapéuticas ubicadas en las ciudades más importantes pueden encontrarse la mayor parte de estas maniobras. Sus beneficios han llegado hasta nuestros días evolucionando desde las habilidades más simples para proporcionar relajación y favorecer el sueño, hasta el desarrollo específico de técnicas manuales más complejas para aliviar contracturas musculares.

La investigación realizada por Laura Mallen (2017). Titulado: “Efectividad Del Uso de La Hidroterapia en el Trabajo de Parto”. Para obtener el título de Profesional en la Universidad de Barcelona propuso que descansar las horas necesarias e incluso haber aportado una cantidad insuficiente de alimentos a su cuerpo por el dolor de las contracciones en la fase latente de la primera parte del parto, este hecho puede alterar la vivencia y paciencia al dolor que es de gran importancia, con la relajación de la hidroterapia puesto que además de influir en la tolerancia al dolor, el miedo y el estrés durante el parto, generan tensión muscular, hipoxia tisular, secreción de adrenalina que antagoniza con la oxitócica necesaria para tener contracciones uterinas eficaces y con ello una correcta progresión del parto, el aporte que contribuye al tema de investigación está basado en cierta información que complementa dicho tema, como es saber sobre las diferentes beneficios o en qué enfermedades se puede aplicar y como se va a realizar el tratamiento con hidroterapia.

La investigación realizada por Raquel Kang (2016). Titulado: “APLICACIÓN DE HIDROTERAPIA Y MOVILIZACIONES EN NIÑOS CON PARÁLISIS CEREBRAL”., plantea mejorar el tono muscular de niños con Parálisis cerebral logrando mejor

respuesta motriz, aplicando el agua como agente terapéutico, de tal manera que al emplear la Hidroterapia conseguimos mejor respuesta muscular debido a la relajación del tono muscular espástico.

Con esta investigación se evidencia que se puede realizar diversos ejercicios que son útiles para esta patología y lo mejor de todo sin causar problemas colaterales a estos pacientes. Por supuesto es necesario que todo esté supervisado por personas experimentadas, Terapistas que puedan monitorear el tratamiento. Queda claro que la Hidroterapia es de gran beneficio, ayudará mucho a evitar complicaciones motrices.

La investigación realizada por Rivadeneira Arregui (2015). Titulado: “EFECTOS DEL MASAJE SUECO TERAPÉUTICO PARA MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA”. Determina cuáles son los efectos del masaje sueco terapéutico en los pacientes oncológicos., manifestando que el masaje terapéutico ha sido ampliamente abordado como una de las técnicas más utilizadas en la fisioterapia.

Es así que esta investigación hace aporte de una revisión sistemática y literaria en materia de la aplicación del masaje en diversas patologías dándonos a conocer los diferentes tipos de frotación para cada padecimiento o enfermedad, ya que tiene algunas definiciones y observaciones de estudios en el tema sobre la efectividad del masaje como método de intervención en el manejo del dolor en cáncer.

2.2 Bases teórica

(Arias F. G., 2012). Afirma que “Las bases teóricas implican un desarrollo extenso de los conceptos y proposiciones que conforman el punto de vista o enfoque adoptado, para sustentar o explicar el problema planteado” es decir se pondrá a consideración los temas derivados de la investigación sobre los masajes descontracturantes y la hidroterapia.

2.2.1. Masaje descontracturante

Un masaje descontracturante no sólo alivia el dolor o disuelve la contractura, la cual dependiendo del tiempo que lleve establecida, habrá que tratar con algunas sesiones, que como tal tiene otras repercusiones interesantes en la salud, se utiliza para relajar la musculatura y disolver las contracturas que se producen por diferentes causas, como el estrés o las malas posturas.

Imagen N°1 Masaje descontracturante

https://www.google.com/search

El masaje se puede definir como las manipulaciones técnicas y sistemáticas basadas en conceptos científicos, que buscan estimular el tejido blando de los órganos, especialmente en la aplicación de estiramientos y compresiones rítmicas de forma relajante y terapéutica, el propósito del masaje es producir beneficios que cumplen efectos en el organismo de igual forma en el sistema nervioso, muscular y respiratorio. (Gonzalez, 2018)

Esta manipulación puede realizarse sobre uno o varios grupos musculares contractura dos, relajando así los músculos con el fin de aliviar tensiones, esta técnica no solo se recomienda para aquellas personas que, por exceso de ejercicio fisco realizado inadecuadamente lesiona el musculo, sino también para personas que, por un estilo de vida sedentaria fuerzan ciertas posturas y adoptan otras poco convenientes con el pasar de los años.

Para (Rivadeneira Arregui, 2015) el masaje terapéutico ha sido ampliamente abordado y afirma que: “Es una de las técnicas más utilizadas en fisioterapia, pero dentro de esta se puede aplicar masaje en diversas patologías, gracias a ello hay una gran efectividad en el manejo del dolor en cáncer”. Ya que esto es una terapia con diversos masajes o técnicas las cuales cuentan con algunos factores importantes para la salud, estos pacientes al dejar de hacer actividades físicas comunes pueden afectar físicamente algunos músculos, también en enfermedades como el estrés que desencadena otras situaciones graves en la salud, por lo que el empleo de hidroterapia es considerable, necesario para tratar algún tipo de discapacidad física o para el mejoramiento de enfermedades, las cuales no permite que la persona pueda realizar sus actividades normalmente en su diario vivir, por lo que la molestia de las contracturas provocadas por el estrés no ayudan al desempeño de actividades en caso de discapacidades físicas.

2.2.2 Masaje terapéutico

Es la manipulación de tejidos blandos con la finalidad principal de aliviar molestias en distintas partes del cuerpo, provocadas por diversos factores como traumatismos, malas posturas y estrés, se clasifica en:

Roce o deslizamiento .- consiste en el contacto superficial con frotación suave, lenta y uniforme sobre la zona corporal a tratar en forma circular o longitudinal, no debe producirse deslizamiento de los tejidos adyacentes, nutre y relaja el musculo, en las fricciones se realizan pequeños movimientos circulares o elípticos, breves y precisos, más una presión controlada, efectuados generalmente por los perplejos de los dedos que movilizan la superficie de la piel y músculos, uno sobre otro, produce hiperemia, relaja y tiene un efecto analgésico de tal manera que la compresión no incluye el desplazamiento de las manos ni de los dedos sobre el tejido, es estática durante 30 a 60 segundos aproximadamente. (Bryant, 2019)

La percusión .- consiste en realizar maniobras algo enérgicas que se realizan ya sea con el borde cubital o con la palma de las manos, se realizan golpes ligeros a su ritmo rápido sobre el cuerpo, lo que las manos deben estar en forma ahuecada y se debe escuchar un sonido hueco, hay que tener precaución al aplicarla continuamente en la zona cercana a los riñones, desarrolla la contractilidad muscular y disminuye la excitabilidad de las terminaciones nerviosas, por ultimo dentro de las vibraciones el fisioterapeuta realiza pequeños movimientos oscilatorios mediante contracciones estáticas de los antebrazos, generando movimientos cortos, rápidos, rítmicos y energéticos, creando el efecto de vibración en sus manos y estimula la circulación sanguínea. (García, Beneficios del masaje , 2018)

2.2.3. Utilidades del masaje descontracturante

El masaje descontracturante, es muy utilizado para bajar los niveles de tensión, este producto mayoritariamente provocado por el estrés, movimientos repetitivos, adopción de malas posturas en el diario vivir que, a largo plazo, provocan dolencias

y malestar corporal general. (KINE, 2017) expone que, durante el proceso del masaje, el paciente debe sentir un gran alivio y confort en las zonas afectadas, en especial en cuello, espalda, zona lumbar, etc., sin olvidar también piernas, muslos y gemelos, aplicando diferentes maniobras, técnicas y presiones específicas, identificando aquella musculatura más tensa.

Es decir, este masaje sirve para la relajación de los músculos, ayudando a levantar el ánimo y mejorar la calidad de vida de las personas, porque mientras se realiza, el paciente libera endorfinas, hormonas que ayudan a aliviar el dolor actuando como antidepresivos al generar una sensación de bienestar y satisfacción en la persona.

- Mejora la movilidad y elasticidad del músculo tensado o contractura do.
- Disminuye la fatiga física.
- Previene enfermedades musculares producto de la mala postura corporal.
- Libera endorfinas, contribuyendo a un estado placentero.
- Aumenta la circulación sanguínea, mejorando la oxigenación muscular
- Favorece el sistema nervioso. (García, Beneficios del masaje , 2018)

2.2.4. Masaje descontracturante para liberar el estrés

El exceso de estrés hoy en día es de lo más común que daña la salud tanto mental, emocional como física por el ritmo acelerado de vida, los compromisos laborales y familiares, las prisas y las horas que le robamos al sueño son factores de peso en la creación de elevados niveles de estrés en el cerebro y organismo. (Bryant, 2019) Manifiesta que existen ocasiones en las que se fuerza al cuerpo humano, hasta el

límite, sin darnos cuenta del agotamiento exhausto que enferma o disminuye las capacidades motoras por el dolor existente en los diferentes músculos contraídos.

Imagen N°2 Masaje descontracturante para liberar el estrés
https://www.google.com/search

Es así que día a día se va acumulando el estrés y cansancio haciendo que el cuerpo presente los síntomas de rigidez en el cuello, dolencias en la espalda, comenzando a sentir una especie de presión sobre las cervicales y en la zona lumbar. Es por ello que cualquier movimiento brusco o el mero hecho de levantar un objeto pesado provoque un tirón o una contractura.

2.2.5. La mala postura

Corregir los malos hábitos posturales que se adquiere a lo largo de los años se convierten en dolencias del día a día las mismas que se deben a esas malas postura, ya que se camina ligeramente encorvado, inclinando la cabeza más aún si se trabaja con un ordenador, cargando objetos pesados que obligan a forzar la espalda, o al utilizar tacones demasiado altos en las mujeres. Todo ello provoca una presión en los huesos y músculos que acelera el debilitamiento de los mismos y añade fatiga a esa postura incorrecta. (ADMIN, 2017)

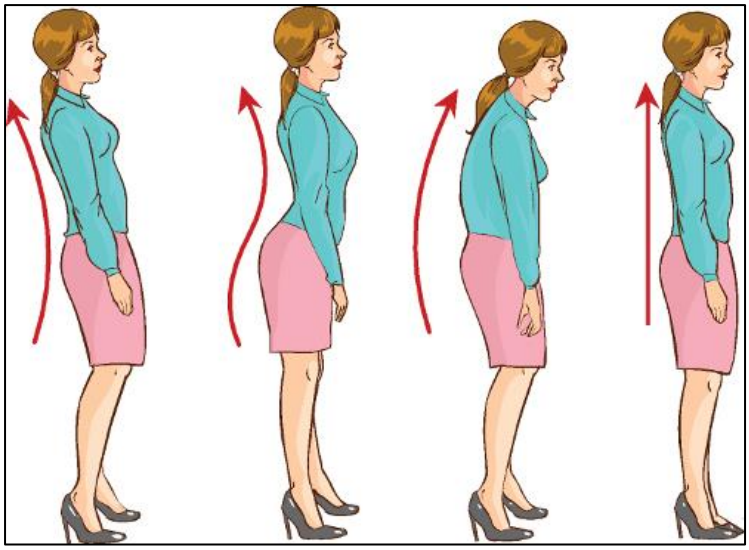


Imagen N°3 La mala postura al andar
https://www.google.com/search

Estos problemas de malos hábitos posturales, suelen derivar en problemas de espalda o cervicales, también en lesiones de articulaciones o piernas. Pueden incluso llegar a ser enfermedades crónicas. Es así que es necesario corregir esos malos hábitos posturales cuanto antes realizando masajes de flexibilidad y funcionalidad para mejorar la movilidad de los músculos, que es la mejor manera para corregir las malas posturas diarias. Además, beneficiando no solo la salud sino estéticamente, ya que pareceremos más esbeltos. (Gallego, Tipos de masajes, 2020) dice que la mayoría de la población posee malos hábitos posturales, pero no les prestan demasiada importancia hasta que no surgen problemas mayores (dolor grave de espalda o cervicales). Es lamentable que el ser humano espere tener síntomas de estas dolencias para que en la edad adulta estas posturas no se vuelvan irreversibles.

Imagen N°4 Daño a la cervical por la mala postura
https://www.google.com/search

Sin duda, es necesario prestar mucha atención y reconocer esos malos hábitos posturales; es así que uno de los tratamientos más necesarios son los masajes. A través de ellos se conseguirá paliar el dolor que sufre el paciente en espalda, cervicales y lumbares.

2.3. La Hidroterapia

Se entiende por hidroterapia el tratamiento en aplicación externa del agua como vehículo de calor o frío y también de acción mecánica con finalidad terapéutica. En alguna ocasión la aplicación no es externa a la piel, sino externa a las mucosas (recto, vagina, cavidad oral), pero en estos casos, el agua, aunque aplicada al interior de estas cavidades, no pasa a formar parte del metabolismo. (Bernal, 2016)

La Hidroterapia es una terapia acuática que previene enfermedades y lesiones donde se emplean conocimientos fisioterapéuticos de rehabilitación, lo que favorece a las distintas patologías del aparato locomotor, mejorando la estabilidad y equilibrio del ser humano.

Imagen N°5 La Hidroterapia
https://www.google.com/search

La relación con la hidroterapia para (González Oviedo, 2016) que explica que la "Utilización terapéutica del agua por sus propiedades físicas, se define también como rama de la hidrología, estudia la aplicación externa del agua sobre el cuerpo humano, siempre que sea con fines terapéuticos y principalmente como vector mecánico y térmico". Es así que para el empleo de la hidroterapia se toma en cuenta que se pueda alternar agua caliente y fría para el tratamiento del paciente. La inmersión del cuerpo en agua caliente aumenta la temperatura corporal y provoca la dilatación de los vasos sanguíneos, para una mejor circulación de la sangre a la piel y el musculo. El agua fría produce la constricción de los vasos sanguíneos, reduciendo el flujo sanguíneo a la piel y músculos que aumenta la circulación a los órganos internos.

Por otra parte, (Urrialde, 2015) explica que "La hidroterapia procede del griego hydro (Agua en movimiento) y terapia (curación). Es así que la hidroterapia se define, según la Real Academia de la Lengua, como "método curativo por medio del agua".

Esta es una terapia natural con agua, ya sea de forma térmica mecánica o química, se utiliza en todas sus formas y temperaturas: agua muy fría, agua fría, agua tibia, agua caliente, agua muy caliente, agua caliente y fría a la vez, la misma que está llena

de beneficios y propiedades para la salud, tiene una influencia beneficiosa gracias a los siguientes tres elementos principales: el calor, flotabilidad y el masaje.

2.3.1. Técnicas con hidroterapia

En cuanto a las técnicas y modos de aplicación de hidroterapia se refiere en primer lugar, señalar que la zona de actuación es la piel y que los resultados que se obtengan son consecuencias de las reacciones reflejas que repercuten en el resto del organismo, por el estímulo de sus receptores, y de reacciones fisiológicas derivadas de la aplicación, así los efectos dependerán de la combinación de los estímulos térmicos, mecánicos, dinámicos, hidrostáticos, superficie de aplicación y del tiempo de la misma, ya que estos no actúan aisladamente.

(Otero, 2016) “Se dividen en: **Técnicas sin presión:** es la aplicación directa del agua sobre la superficie corporal mediante afusiones, envolturas, compresas y baños; **Técnicas con presión:** duchas y chorros, baños de remolino y masaje subacuático; **Tratamiento en piscina:** tanques, piscinas y natación”.

Como tal la hidroterapia no solo nos proporciona un tiempo de relajación si no también varios beneficios sobre la piel mediante métodos interesantes, como es la crioterapia en la fase aguda de diversas afecciones musculo esqueléticas para disminuir el dolor y el espasmo muscular, de manera que ayuda al sistema vascular periférico, puede usarse en enfermedades degenerativas musculares que brinda un efecto analgésico, antinflamatorio y disminución de la rigidez.

Imagen N°6 Técnicas de Hidroterapia
https://www.google.com/search

2.3.2. Beneficios de los masajes con hidroterapia

(Bernal, 2016) “Los efectos en combinación de la hidroterapia son la mejora del equilibrio y la coordinación, mejora en la presión hidrostática de todo el cuerpo, facilita la toma de conciencia sin alteraciones manteniendo el equilibrio estático y dinámico”. La hidroterapia tiene beneficios para combatir el insomnio y el estrés por lo que es una ayuda efectiva, le proporciona sueño natural, le da al cuerpo relajación y descanso con un sueño profundo, dentro del sistema circulatorio acompañado de un masaje con chorros ayuda al flujo sanguíneo, a circular con mayor facilidad, por lo tanto, alivia las cefaleas, tensiones, el estrés propenso en zonas como el cuello, los hombros y lumbares.

Imagen N°7 Los Beneficios de la Hidroterapia para los músculos
https://www.google.com/search

Para el sistema muscular esquelético ayuda a los músculos adoloridos, dolor de espalda y dolor de articulaciones, se beneficia del masaje de agua caliente, el sistema respiratorio mediante el calor húmedo asociado a la hidroterapia, es a menudo benéfico para aquellos que sufren enfermedades respiratorias como la bronquitis, congestión y asma, el baño de aguas calientes y el sauna dilatan y mejoran la entrada de oxígeno a los pulmones. (Ahón Jiménez, Hidroterapia en Terapia Fisica, 2018)

En sistema digestivo e inmunológico mejora los resultados de la digestión, los desechos y otras toxinas se eliminan fácilmente, la linfa se mueve más eficientemente a través del cuerpo provocando un fortalecimiento del sistema inmune, para los efectos cardiovasculares, está la aplicación de agua mediante chorros al igual que la temperatura favorece la circulación vascular periférica, produciendo relajación muscular y mental, gracias a la vasodilatación y el efecto de relajación produce un efecto analgésico. (Bryant, 2019)

Disminuye las contracturas musculares con la aplicación del agua caliente a fría y viceversa, relaja los músculos y alivia de manera que favorece el equilibrio, aumenta la fuerza muscular, mejora las inflamaciones debido a la presión hidrostática, desintoxica el cuerpo a través del sudor que provoca la sauna; el baño turco proporcionando bienestar general ya que ayuda a los pacientes a trastornos depresivos.

2.3.3. Masaje terapéutico con aguas mineromedicinales

Es una técnica básica manual, los efectos se pueden conseguir mediante la aplicación de elementos mecánicos con la utilización del agua mineromedicinal**.** Al respecto, (Gallego, Tipos de masajes, 2020) expone que el agua potable ordinaria que es administrada en forma de duchas o chorros, pueden llegar a producir descontractura, distinción muscular, relajación, analgesia, sedación, estimulación gracias a la modificación de la temperatura y ejercicio vascular.

Imagen N°8 Los Beneficios de aguas mineromedicinales
https://www.google.com/search

Este tipo de masaje es importante puesto que ayuda a conseguir un mayor y eficaz efecto sobre el organismo, depende de varias maniobras o técnicas, de factores controlables, es decir que la Cosmiatra debe ejercer presión colocando al paciente en una forma cómoda, para emplear el masaje en chorros abundantes, comenzando por miembros inferiores siguiendo hacia los hombres y el cuello.

Para (Otero, 2016) la Medicina termal es un sistema organizado que proporciona beneficios para la salud en los balnearios, mediante el uso de recursos terapéuticos principalmente naturales, la propiedad climática, la educación y el tratamiento de los pacientes, promoviendo la vida sana, prevención y rehabilitación.

Como se puede observar el punto de vista entre Gallego y Rodríguez es similar, ya que mencionan al agua como agente importante y necesario para la salud, permite conocer la capacidad curativa que proporciona en relación a la composición-actividad; de los cuales se da a conocer el origen y naturaleza de sus componentes beneficiosos para la salud del paciente.

2.3.4. Baño de burbujas (jacuzzi)

Estos baños son portátiles o se pueden administrar en bañeras diseñadas especialmente para ello, conocida como spa jacuzzi que lleva incorporado un dispositivo que permite el control automático de la presión, la temperatura y la dirección de proyección del agua.

Se entiende por punto indiferente o, en propiedad, zona indiferente, aquella en la que la temperatura del agua no produce en la superficie del cuerpo una sensación clara de frío o de calor. Cuanto más se aparte de la zona indiferente la temperatura del baño, más intensa es su acción, originándose entonces sensaciones específicas de frío o de calor.

Imagen N°9 Los Beneficios del baño de burbujas
https://www.google.com/search

Según se altere la temperatura, puede modificarse, asimismo, la superficie sobre la cual puede actuarse terapéuticamente. Temperaturas más extremas sólo pueden aplicarse en superficies mínimas. (Bernal, 2016) dice que el tamaño de superficie aplicable aumenta a medida que las temperaturas se acercan a 32-36 ºC. Los efectos producidos por estos baños pueden ser de masaje sedante, si se toman a 37-38°C y alta presión, o de estimulación, si se aplican a 35-36°C es a alta presión.

Si se usa esta técnica con agua mineromedicinal carbogaseosa, la temperatura indiferente es inferior a la habitual situándose en 32-34°C, las indicaciones principales las constituyen las neuralgias, los reumatismos crónicos articulares y las paniculitis (Díaz, 2017)

2.3.5. Bañera de hidromasaje o bañera de remolino

Es un masaje con efecto de presión y turbulencia sobre el organismo sumergido y en el baño de remolino el agua se agita por medio de una turbina lo que produce un micro masaje sobre el organismo, siendo normalmente de aplicación parcial por las elevadas temperaturas que se utilizan.

Según (Bernal, 2016) afirma que, en una bañera de hidromasaje, puede administrarse de forma local o general a temperaturas que van de los 37 a los 43°C, a trasvés de un dispositivo se suministra múltiples chorros de agua, a la vez controla la temperatura y la presión. (p.152)

Imagen N° 10 los Beneficios del baño de remolino
https://www.google.com/search

Es evidente que el hidromasaje a veces se puede combinar con burbujas de oxígeno u ozono reforzando el efecto percusor sobre la zona a tratar, con lo que produce un resultado de micro masaje, especialmente indicados en la recuperación de lesiones además en extremidades, se basa en el efecto percuto río del agua que es agitada por una turbina, aportan un masaje subacuático a través de un dispositivo incorporado que permite suministrar múltiples chorros de agua, a la vez se controla la temperatura y la presión, está especialmente indicada para reumatismos crónicos inflamatorios y reumatismos de partes blandas como la neuritis.

2.3.6. Equipos

En los masajes con hidroterapia existen diversos equipos, pero entre los más importantes son los vibradores, equipos capaces de producir un movimiento oscilatorio que se transmite hasta la superficie de la piel, sobre la que se aplica, a otros tejidos orgánicos, como el tejido su dérmico, muscular, circulatorio, linfático y nervioso, en cambio la preso terapia es un equipo que, mediante unos accesorios especiales, realiza un masaje neumático destinado a activar el sistemas sanguíneos

y linfático de retorno, favoreciendo la reabsorción de líquidos intersticiales, así como, su drenaje hasta los filtros orgánicos.

Imagen N° 11 Los vibradores terapéuticos descontracturantes
https://www.google.com/search

Los ultrasonidos son equipos que pertenece a este grupo de aparatos de mecanoterapia. Los ultrasonidos son un método terapéutico utilizado ampliamente en medicina y estética, su efecto es el resultado de un movimiento vibratorio de micro partículas, que generan sonidos no audibles con una presión sobre los tejidos blandos y produce con ello calor local.

Imagen N° 12 Los ultrasonidos terapéuticos
https://www.google.com/search

CAPÍTULO III

METOLÓGIA DE LA INVESTIGACIÓN

En este capítulo se presenta los procedimientos, herramientas y los métodos a utilizar en la recolección de datos, según (Escamilla, 2021, pág. 2) “alude al conjunto de procedimientos lógicos, tecno-operacionales implícitos en todo proceso de investigación, con el objeto de ponerlos de manifiesto y sistematizarlos”, por consiguiente, se especifica la metodología a utilizar en el presente trabajo.

3.1 Naturaleza de la investigación

La naturaleza de la investigación es “un conjunto de conceptos y procedimientos que constituyen un punto de vista o enfoque determinado, dirigido a explicar el fenómeno o problema planteado”. Pueden subdividirse de acuerdo a su naturaleza en: psicológicas, filosóficas, pedagógicas, legales, entre otras. Arias (1999), por lo que en la presente investigación se determina paradigma, enfoque, nivel de investigación, diseño, tipo, técnicas e instrumentos de recolección de datos, categorías de análisis, validez y protocolos.

El paradigma de la investigación abarca un conjunto de ideas o argumentos que indican la manera de expresar la realidad, tal como lo dice Flores citado por Ramos (2015) “un paradigma engloba un sistema de creencias sobre la realidad, la visión del mundo, el lugar que el individuo ocupa en él y las diversas relaciones que esa postura permitirá con lo que se considere existente”. Pág.36

De acuerdo al paradigma a utilizar, el presente trabajo investigativo se basa en el paradigma interpretativo según Hernández (2010) autor citado por Ramos (2015)

afirma que “la realidad puede ser conocido de forma imperfecta, el investigador forma parte del fenómeno de interés, el objetivo de estudio influencia al investigador y viceversa”.pág.45, en si es un modelo propio de la investigación cualitativa donde la realidad es compleja y holística, se basa en estudios de los significados de las acciones humanas y de la vida social.

Por ende, se realizará una interpretación de los criterios dados por los expertos sobre sus conocimientos en signos, síntomas de los masajes descontracturantes los cuales son propios de cada persona y los beneficios con la hidroterapia, para diagnosticar la necesidad de información acerca de masajes descontracturantes con hidroterapia que poseen los profesionales de Cosmiatría, y luego, mediante una revisión bibliográfica de varios autores que servirá, como insumo para desarrollar la guía de masajes descontracturantes con hidroterapia para profesionales de Cosmiatría.

La investigación se enmarca en un enfoque de estudio tipo cualitativo, porque se pretende reflejar la situación actual del problema. También se tomará en cuenta la inferencia inductiva; misma que ayuda a obtener los datos recolectados en las entrevistas cumpliendo con el respectivo análisis y verificación de dichos resultados. (Escamilla, 2021, pág. 2)

Es decir, este tema de investigación tiene un criterio con una base teórica que puede aplicarse a una realidad existente, en función del tiempo, de los recursos y de la factibilidad de ejecutarla. Se enmarca en la realidad, ya que se desarrollara una propuesta de solución al problema de modo directo, práctico, en función del tiempo

previsto y de los recursos disponibles; además se contará con el respaldo necesario para la solución del problema. Se determinan las estrategias o procedimientos que sirven de apoyo para el desarrollo metodológico, del manual de masajes descontracturantes con hidroterapia para profesionales de Cosmiatría, de tal manera que permite el desarrollo adecuado de la investigación, con el fin de lograr el conocimiento de otras formas de tratamiento para estas técnicas, y poderlo emplear a personas con sobrecargas musculares. (Escamilla, 2021).

En el mismo orden de ideas, se enuncia el nivel de investigación que define el grado de profundidad con que se aborda un fenómeno u objeto de estudio Arias (2012), por lo tanto, el trabajo a investigar corresponde a la modalidad de investigación exploratoria y descriptiva.

En este sentido Hernández (2014) indica que “la investigación exploratoria sirve para preparar el terreno” (p.90); dicha de otra manera es la base para realizar la investigación, el primer paso es conseguir la información necesaria, mediante las diferentes bibliografías para continuar con el siguiente nivel, en este caso es descriptiva la cual indica “especificar propiedades y características importantes de cualquier fenómeno que se analice”, pág. 18 lo que se entiende como destacar lo más importante de la investigación Hernández (2014).

Como siguiente paso da como resultado investigar diferentes bibliografías de los distintos documentos acerca de los masajes descontracturantes con hidroterapia para profesionales de Cosmiatría, en los cuales se indagará para luego continuar con la

descripción que establecerá los protocolos para tratar las contracturas musculares de la zona corporal.

A su vez, el diseño documental según Arias (2012) es definido como: “Proceso basado en la búsqueda, recuperación, análisis, critica e interpretación de datos secundarios, es decir, los obtenidos y registrados por ostros investigadores en fuentes documentales: impresas, audiovisuales o electrónicas” (p27).

Por otro lado, la investigación bibliográfica documental, por cuanto se adquirió los escritos de varios autores respecto al campo de acción y objeto de estudio planteado, es decir ayuda a establecer memorias en una conjetura concreta que sirve de sustento. (Arias F. G., 2012) Las diversas oposiciones que se desarrollen durante el estudio de la presente investigación se basan teóricamente en documentos, libros, textos, revistas de carácter terapéutico, material escrito referente al estudio en mención, realizando asimilaciones en libros y documentos. (Peña, 2013).

3.2. Investigacion de Campo

Uno de los campos que más problemática levanta entre los investigadores es el de elegir qué tipo de investigación es el más idóneo para cada caso. Este debate parte del hecho de que no hay un único procedimiento estándar, sino que en función de las características particulares de cada investigación de campo se podrán usar diferentes diseños. (Hidalgo, 2005).

Puede señalarse por tanto que serán los objetos de estudios los que marquen el diseño de la investigación de campo, teniendo que elegir el investigador, aquel tipo que crea más conveniente para alcanzar los objetivos marcados, es por esta razon

que esta investigacion tiene la carctrística de tener un estudio de campo, ya que para obtener la informacion de los entrevistados se acudio personalmente.

3.3. Informantes Claves

El informante clave es lo primordial en una investigación porque con sus experiencias ayudan al investigador a establecer y abrir el camino a otro ambiente desconocido, para estudiar la realidad desde otra perspectiva (Osorio, 2016).

Las elecciones de los informantes facilitaron al investigador la información necesaria para comprender el fenómeno de estudio, por ello, en esta investigación se trabajó con 10 profesionales del área de Cosmiatría, que laboran en centros estéticos ubicados en el norte de la ciudad de Quito sector Calderón, específicamente en la Urbanización San José de Moran con el Spa Salud y Vida y Bienestar y Salud, como también en Llano Grande que esta el Spa de Maury, personas que laboran en sus propios centros estéticos, las mismas que cumplieron con los siguientes criterios:

- Ser tituladas en Cosmiatría o Cosmetología.
- Tener más de 5 años de experiencia laboral.
- Que hayan tratado las contracturas musculares con hidroterapia.

3.3.1. Tecnicas e instrumentos

Son los procedimientos y actividades que le dan acceso al investigador a obtener la información necesaria para dar cumplimiento a su objetivo de investigación. Además, la técnica señala cómo hacer, para lograr un fin o hechos propuestos; tiene un carácter práctico y operativo. Mientras que un instrumento de recolección de datos es cualquier recurso que usa el investigador para aproximarse a los fenómenos y sacar de ellos la información para su investigación (Arias, 2020).

3.3.2. Técnica

La técnica es un proceso en donde se utiliza instrumentos para abordar y estudiar un determinado fenómeno, hecho, persona o grupo social, con los métodos se puede recopilar, examinar y analizar la información (Arias F. G., 2012)

La característica fundamental en el proceso cualitativo es el propio investigador debido que es él quien, mediante una herramienta ya sea de observación, entrevista, tiene la información que se necesita para ahondar en el problema presentado. A continuación, se describen las siguientes técnicas que se utilizaron en el trabajo:

3.3.3. La Entrevista

Es una técnica en la que se obtienen datos a partir del diálogo entre dos personas: el entrevistador, o bien el investigador, y el entrevistado. Se realiza con el fin de obtener información del entrevistado, la cual varía según la función del objeto de estudio (Anguera, 2003).

La entrevista semiestructurada es particularmente conveniente para la creación de situaciones de conversación que facilitan la expresión natural de las percepciones y perspectivas de las personas, sujetos de investigación, se siguió el modelo de plática entre iguales, encuentros cara a cara entre el investigador y los informantes, reuniones orientadas hacia la comprensión de las perspectivas que tienen los informantes respecto a sus vidas, experiencias o situaciones, tal como las expresan con sus propias palabras (Taylor y Bogdán, 1987). En el siguiente trabajo se realizó las entrevistas a 10 profesionales de Cosmiatría, quienes manifestaron sus experiencias sobre el tema de investigación. Por otra parte, la técnica de la entrevista en esta investigación conduce a la obtención de información que será guardada para poder ser cualificados y posteriormente Interpretados (Hernández, 2017, p. 53).

3.3.4. Guion de la entrevista

Consiste en el registro escrito de las preguntas que conforman el instrumento de recolección de los datos. El entrevistador debe tener una actitud atenta que favorezca el discurso y no influya en sus respuestas (Arias F. G., 2012) es así que el guion de la entrevista realizada a los profesionales estuvo formulado en base a preguntas estructuradas, las cuales ya estuvieron previamente redactadas y preparadas, donde se profundizo la información necesaria tomando en cuenta los conocimientos y la experiencia del entrevistado.

3.3.5. Análisis de Contenido

Es un método que consiste en clasificar y/o codificar los diversos elementos sobre las técnicas de masaje y luego colocarlas en categorías, con el fin de hacer aparecer de manera adecuada su sentido, es decir en la recolección de datos de la entrevista de la investigación pudimos obtener las categorías más importantes de las preguntas realizadas a los profesionales, con esta información se obtuvo datos más importantes en relación a lo masajes descontracturantes, con los beneficios de la hidroterapia (ERASO, 2017).

3.3.6. Matriz de Análisis Documental

La Matriz de Documentación y Datos (MDD) es un esquema de documentos y/o transacciones realizado en forma secuencial y sistemática con el fin de evaluar la consistencia y correspondencia de cada uno de ellos, dentro del sistema de información. (Hurtado, Metodología de la investigación, 2012) esta matriz nos ayudara a discernir los criterios más relevantes de la entrevista para luego analizar cada una de las respuestas.

3.3.7. Validez

La validez y confiabilidad son: “constructos” inherentes a la investigación, desde la perspectiva positivista, con el fin de otorgarle a los instrumentos y a la información recabada, exactitud y consistencia necesarias para efectuar las generalizaciones de los hallazgos, derivadas del análisis de las variables en estudio” (Hidalgo, 2005),p.24

En base al concepto antes mencionado se considera que en la presente investigación la validez se realiza a través de juicio de expertos, de acuerdo con el autor Magnusson en 1985 citado por (Hurtado, Metodología de la investigación, 2019), son procesos e instrumentos utilizados en el abordaje y estudio de un determinado fenómeno, hecho, persona o grupo social, con los métodos se puede recopilar, examinar y analizar la información (Anguera, 2003).

Son procesos e instrumentos utilizados en el abordaje y estudio de un determinado fenómeno, hecho, persona o grupo social, con los métodos se puede recopilar, examinar y analizar la información (Anguera, 2003). A continuación, se describen las siguientes técnicas que se utilizaron en el trabajo:

Tabla No. 1 Perfil de los expertos de la validación de la guía de entrevista Fuente: 2021.

Experto	Título profesional
Experto #1	Dr. Vicente Enrique
Experto #2	Dra. Lizet Cueva
Experto #3	Dra. Daysi Muñoz
Experto #4	Dra. Lisandra Reyes Álvarez
Experto #5	Lic. Nathaly Suasnavas

- Las observaciones indicadas por los validadores fueron aplicadas con la finalidad de mejorar el instrumento.
- La validez de instrumentos se realizó mediante juicios de expertos, se considera un procedimiento para comprobar la fiabilidad del mismo.

3.4. Proceso de análisis e interpretación de la información

Para ejecutar el proyecto hay que tomar en cuenta la técnica de la encuesta, utilizando herramientas como el cuestionario, con preguntas específicas, para resolver el tema: "Manual de masajes descontracturantes con hidroterapia para profesionales de Cosmiatría", tomando en cuenta los siguientes aspectos:

- Se realizará y analizará la información recogida, es decir se implementará la limpieza de la información defectuosa, contradictoria, incompleta y en algunos casos no pertinentes e inadecuados.
- Se tabulará los resultados según las que se propuso y se representará con diagramas.
- Se establecerán, las respectivas conclusiones y recomendaciones

3.4.1. Transcripción de las entrevistas

El proceso que se realizó para el análisis e interpretación de la información se dio de la siguiente manera: obtenidas todas las entrevistas de los especialistas de manera presencial en el área de Cosmiatría, se procedió a hacer la transcripción respectiva de cada una de forma manual, tomando en cuenta que los datos obtenidos fueron de manera física, lo que nos ayudó a tener contacto personalizado y se fortaleció la recopilación de información

3.4.2. Categorización

Consiste en la asignación de conceptos a un nivel más abstracto, las categorías cuentan con un poder conceptual puesto que tienen la capacidad de reunir grupos de conceptos o subcategorías. En el momento en que el investigador empieza a agrupar los conceptos, también inicia el proceso de establecer posibles relaciones entre conceptos sobre el mismo fenómeno (Strauss y Corbin, 2002).

La categorización en el presente estudio se realizó en una matriz donde se enumeró las líneas correspondientes a las entrevistas transcritas, y se subrayó el texto que indica una categoría o subcategoría en particular, ubicando estas en otra columna.

3.4.3. Diagramación

La diagramación constituye un elemento de decisión invaluable tanto para los individuos como para las organizaciones de trabajo. Para los individuos, porque les permite percibir en forma analítica la secuencia de una acción de manera detallada, lo que contribuye a conformar una sólida estructura de pensamiento que fortalece su capacidad de decisión. Para las organizaciones, porque les posibilita el seguimiento de sus operaciones más importantes a través de diagramas de flujo, elemento fundamental para descomponer procesos complejos en partes, que facilita la comprensión de su dinámica organizacional y simplificación del trabajo. (Arias E. , 2020) En el siguiente trabajo se realizó la diagramación manual, en donde se presentó la organización del objetivo de estudio por categorías y subcategorías, enlazando las relaciones de categorías por cada profesional.

3.4.4. Análisis de la información

Una vez realizada las relaciones se procedió al análisis e interpretación de los datos obtenidos, se efectuará el análisis de coincidencias tomando en cuenta las preguntas

elaboradas en las entrevistas como lo menciona (Arias F. G., 2012), es un proceso que implica identificar la información relevante y esencial para la investigación a partir de la realidad y experiencias de los informantes en torno al tema de estudio y las preguntas realizadas para formar relaciones entre sí.

3.4.5. Teorización

Este proceso utiliza toda la información posible para lograr describir y sintetizar el total de la investigación de una manera más concreta tratando de integrar de forma coherente y lógica los resultados del estudio, sustentando el aporte de los informantes con autores (Martínez, 2014). El proceso de teorización utiliza todos los medios disponibles a su alcance para lograr la síntesis final de un estudio o investigación. Más concretamente, este proceso trata de integrar en un todo coherente y lógico los resultados de la investigación en curso mejorándolo con los aportes de los autores reseñados en el marco teórico referencial después del trabajo de contrastación.

Por último, en la teorización se detalló las relaciones que se establecieron en la diagramación sustentando con autores la experiencia de las profesionales en su ámbito laboral.

CAPÍTULO IV

ANÁLISIS DE RESULTADOS CUALITATIVOS

En este punto, se tiene como fin analizar la información cualitativa obtenida en base a las encuestas realizadas a 10 profesionales de Cosmiatría en sus sitios de trabajo respectivos, lo cual se cumplió con todos los protocolos de bioseguridad considerando la situación por la pandemia del COVID 19 y se realizó de forma presencial esta encuesta, los cuales muy amablemente nos dieron sus respuestas.

Además, se ha tomado en cuenta las distintas opiniones y perspectivas de cada uno de los expertos con respecto a la metodología de la investigación, siendo un aporte importante para la investigación en cuanto a los masajes descontracturantes con la aplicación de la hidroterapia.

Es así que a continuación se procede a detallar cada respuesta de las 10 preguntas realizadas, de las cuales se codifico y categorizo, que, por medio de una relación de las entrevistas y las encuesta, se pudo determinar la información adecuada, enlistar las categorías de acuerdo a las respuestas pertinentes de cada profesional, por lo tanto, sirve de ayuda para el respectivo análisis y diagramación donde se hace un resumen importante en base a los conocimientos de hidroterapia que se reflejaron en los encuestados.

4.2 Diagramación

Diagrama No. 1. Diagrama de relación a las categorías principales

Pregunta 1: ¿Qué tipos de contracturas musculares ha tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría?									
Informante clave 1	**Informante clave 2**	**Informante clave 3**	**Informante clave 4**	**Informante clave 5**	**Informante clave 6**	**Informante clave 7**	**Informante clave 8**	**Informante clave 9**	**Informante clave 10**
Se ha tratado con mayor frecuencia la contracción concéntrica ya que es más frecuente en los pacientes que llegan a este lugar ya sea por estrés o actividad física.	En mi lugar de trabajo he tratado contracturas isométricas, ya que algunos deportistas traen sus músculos contraídos y necesitan una recuperación inmediata.	La contracción concéntrica, puesto que las personas taren sus músculos contraídos a veces por las malas posturas gracias al tipo de trabajo o una mala práctica que estos adquieren en la actividad física.	La contracción concéntrica es una de las dolencias más habituales que tienen nuestros pacientes, tanto en jóvenes como en personas sometidas a diferentes actividades empresariales que les han producido estrés y por ende tensión en el musculo.	Como profesional he tratado contracturas isométricas y concéntricas con más frecuencia	Se puede decir que las personas acuden más por las contracciones isométricas, también por los dolores musculares que presenta o padecen por diferentes enfermedades**.**	A lo largo de mi profesión los casos más comunes son las contracturas isométricas, puesto que los pacientes tienen mucho dolor muscular, ahora más por el caos que la pandemia ha provocado como el estrés y la necesidad de trabajar con exigencia por lo tanto acuden a un médico.	A este sitio llegan pacientes con dolores musculares de contracción tipo concéntrica y por ende esta es la contracción que más he tratado y he podido observar a lo largo de mi profesión.	He tratado la contracción isométrica e isotónica. Cabe recalcar que estas contracturas requieres de un tratamiento de masajes relajantes con la combinación de los descontracturantes para mejor resultados.	He tratado contracturas isométricas por la cantidad de pacientes con estrés y por su mala postura en los trabajos más de oficina.

Análisis

Los profesionales entrevistados en esta pregunta manifiestan que han tratado contracturas isométricas y concéntricas por la cantidad de pacientes que llegan con dolores musculares por ende esta es la experiencia que más he tratado a lo largo de su profesión, Ya que los pacientes traen sus músculos contraídos y necesitan una recuperación inmediata.

Según el autor (Gallego, Tipos de masajes, 2020) indica que existen diversos tipos de contracciones musculares más importante y de mayor frecuencia en los pacientes que buscan un profesional para una rehabilitación en general los cuales se derivan en

Contracciones isotónicas

Este tipo de contracción se conoce desde el punto de vista fisiológico, como aquellas en las que las fibras musculares tienen dos funciones, la de contraerse y la de modificar su longitud. Estas se caracterizan por ser las más comunes en la práctica deportiva, actividades físicas y actividades que correspondan al desenvolvimiento de la vida diaria, ya que, en su mayoría las tensiones musculares suelen estar acompañadas, bien sea por acortamiento o alargamiento de las distintas fibras musculares de ciertos músculos. (Gallego, Tipos de masajes, 2020)

La contracción concéntrica

En esta contracción el músculo genera una tensión y este a su vez se contrae, produciendo un movimiento, esta es la más común en lo referente a las contracciones musculares. Los tendones ubicados en el origen y en la inserción, se acercarán cuando ocurre un acortamiento del vientre muscular, produciendo movimiento en los huesos, creando algo que se denomina, palancas óseas, donde se originan e insertan dichos tendones.

Como criterio personal podeos manifestar que una contractura muscular es una contracción de los músculos, analizando los criterios de los informantes y citando al autor las contracturas más comunes que se tratan son las isométricas y concéntricas por las cuales los pacientes acuden a hacerse atender con un masajista. Obviamente estas contracciones permanentes son provocadas por el estrés, el deporte, quedando de esta forma la musculatura en constante tensión. Un músculo que se contrae y se distiende, pero en algunos casos, una zona del vasto muscular no se relaja, y sigue contraída. Esta zona se mantiene dura e hinchada, de ahí que el paciente busca ayuda profesional para disminuir y aliviar los dolores en las zonas afectadas.

Pregunta 2: ¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares?									
Informante clave 1	**Informante clave 2**	**Informante clave 3**	**Informante clave 4**	**Informante clave 5**	**Informante clave 6**	**Informante clave 7**	**Informante clave 8**	**Informante clave 9**	**Informante clave 10**
Los síntomas más frecuentes que presentan los pacientes son dolor, rigidez articular y muscular.	Los movimientos reducidos son los síntomas más frecuentes por los que un paciente acude a hacerse tratar. .	Las personas con síntomas más frecuentes que vienen a tratarse son por rigidez muscular y mucho dolor en la zona afectada	Las personas con síntomas de debilidad muscular asisten con mayor frecuencia.	Personas que tienen limitación por el dolor en la zona afecta	Se puede decir que las personas vienen al spa es con síntomas de dolor muscular.	Los pacientes con más problemas son los que padecen dolor muscular.	A este sitio acuden personas con síntomas de dolor y rigidez articular y muscular.	El paciente que más acude a consulta y tratamiento es porque tiene dolor y rigidez muscular	Lo síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares son dolor y rigidez en la zona afectada.

Análisis

En esta pregunta los encuestados nos indican que los síntomas frecuentes que presentan los pacientes que tienen contracturas musculares son dolor, rigidez muscular y articular en la zona afectada con limitación por el dolor. Por ende, con movimientos reducidos que son los síntomas más frecuentes por los que un paciente acude hacerse tratamiento.

Las contracturas musculares son lesiones muy comunes, no solo entre los deportistas, sino también entre personas sedentarias, mayores, con estrés o que adopten malas posturas. (CORBALAN, 2019) Indica que normalmente las contracturas se producen por excesos de trabajo del músculo, en ocasiones por deformidades de la columna o desequilibrios musculares e incluso por adoptar malas posturas durante un tiempo determinado

El Cosmiatra profesional debe tener una correcta interpretación de los síntomas que manifestará el paciente. Posteriormente, el diagnóstico por parte del experto se centrará en la palpación de la zona afecta, en busca de abultamientos o zonas musculares con mayor tensión. Para verificar si las fibras musculares están contraídas. Esta apreciación, unida a la señal de dolor que provocará al paciente la palpación de ese punto, constatará la presencia de una contractura muscular

Pregunta 3: ¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes que padecen contracturas musculares?									
Informante clave 1	**Informante clave 2**	**Informante clave 3**	**Informante clave 4**	**Informante clave 5**	**Informante clave 6**	**Informante clave 7**	**Informante clave 8**	**Informante clave 9**	**Informante clave 10**
Los masajes que he aplicado más frecuentemente es la termoterapia, que consiste en la aplicación de calor sobre la parte del cuerpo afectada o enferma.	Me especializo en la estimulación eléctrica y por ello es los masajes que más frecuentemente los realizó	Los masajes de tratamiento mediante frio me solicitan más los pacientes con dolores musculares	Los masajes más frecuentes que realizo son mediante termoterapia	Los masajes con hidroterapia son los más frecuentes con los cuales trabajo.	Se puede decir que las personas vienen al spa piden *los masajes de termoterapia.* .	Los pacientes con más problemas son los que padecen dolor muscular.	Realizó con más frecuencia los masajes de mediante estimulación eléctrica	La termoterapia es parte fundamental de los masajes que se realzan con más frecuencia.	El masaje que más frecuente realizo es en base a la termoterapia en base a las contracturas musculares

Análisis. -El masaje que más frecuentemente se realiza según los encuestados es, el de termoterapia en base a las contracturas musculares. los masajes mediante estimulación eléctrica, los tratamientos de masajes relajantes mediante frio dentro de la hidroterapia, también nos manifiestan que se han especializado en la estimulación eléctrica y por ello, son los masajes que más frecuentemente los realizan. Como lo menciona (ADMIN, 2017) que los masajes probablemente sean la herramienta terapéutica más antigua que el ser humano utilizó como recurso contra el dolor. Existen muchos tipos, cada uno utiliza distintas técnicas y sirven para diferentes propósitos: estimular el sistema inmunitario, relajar los músculos o aliviar el dolor. Masaje terapéutico

Es el tipo de masaje que normalmente se recibe en un consultorio médico o centro de rehabilitación. Se centra en la corrección del problema que está causando el dolor del paciente y puede ser usado para tratar varios tipos de trastornos musculares. Cotejando la respuesta de los informantes y del autor podemos analizar que existen

Masaje de tejido profundo que por lo general incluye movimientos lentos y fricción, se suele utilizar en centros médicos o atléticos. Implica una intensidad más profunda que la del masaje normal, para lograr eliminar las toxinas, aumentar el rango de movimiento y eliminar la tensión muscular. Puede llegar a causar dolor durante un par de días. Masaje sueco siendo este el tipo más común de terapia de masaje, e incluye los movimientos básicos necesarios para todos los masajes. Comienzan con golpes superficiales en el sentido de la circulación de la sangre para calentar los músculos, para luego pasar a los tejidos más profundos. Su objetivo es relajar y promover la eliminación de toxinas. siendo la hidroterapia un masaje con un tratamiento basado en la utilización externa del agua, esta terapia comprende baños, duchas, chorros a presión, compresas, etc.

Pregunta 4: ¿Al ser un profesional puede usted mencionar los beneficios que se obtiene después de la aplicación de hidroterapia para disminuir el estrés?

Informante clave 1	Informante clave 2	Informante clave 3	Informante clave 4	Informante clave 5	Informante clave 6	Informante clave 7	Informante clave 8	Informante clave 9	Informante clave 10
Los beneficios que existen después de la aplicación de la hidroterapia frecuentemente es la relajación muscular. .	Al aplicarla se puede alcanzar una relajación nerviosa excelente con la hidroterapia y el masaje descontracturante. .	Al aplicar el masaje en base a la hidroterapia se puede conseguir no solo una relajación muscular, sino también una relajación mental que es beneficioso para el paciente	Mediante la aplicación de la hidroterapia se puede disminuir el estrés ya que el musculo se relaja	Los beneficios más evidentes que se tienen después de aplicar la hidroterapia es la relajación muscular que siente el paciente al aplicar todas las técnicas del masaje descontracturante.	La hidroterapia es de gran beneficio para las personas ya que su relajación muscular es evidente al transcurso de las terapias**.**	En mi punto de vista los beneficios de la hidroterapia es cuando el paciente consigue una buena relajación muscular, física, mental y emocional lo cual hace que baje sus niveles de estrés.	La hidroterapia es mucho más beneficiosa para las personas con estrés y también para las que hacen actividad física que ayuda a minimizar los niveles de estrés a una verdadera relajación muscular.	Uno de los beneficios más interesantes de la hidroterapia, es que favorece la circulación vascular como también al alivio de lumbalgias, tendinitis entre otros	Los beneficios son muy importantes puesto que tienen una acción analgésica y sedante que ayuda a controlar el estado de alteración, preocupación y estrés.

Análisis

Uno de los beneficios más interesantes de la hidroterapia, nos indican los encuestados que al aplicar la hidroterapia favorece la circulación vascular, como también el alivio de lumbalgias, tendinitis entre otras. Lo cual ayuda a minimizar los niveles de estrés consiguiendo una buena relajación, muscular física, mental y emocional, ya que su relajación muscular es evidente en el transcurso de la terapia. Citando a (Bernal, 2016) los beneficios de la hidroterapia no solo provienen de la presión que se aplica, sino principalmente de las temperaturas alternas del agua. Las temperaturas cálidas hacen que los vasos sanguíneos se expandan y se dilaten, mientras que las temperaturas frías hacen que se contraigan. Moverse entre aguas cálidas y frías y contraer y dilatar los vasos funciona como una bomba para hacer circular la sangre por todo el cuerpo, suministrando los nutrientes y el oxígeno de manera efectiva para eliminar las impurezas que se acumulan en las células. La hidroterapia es una técnica que emplea el uso del agua para el alivio de algunos síntomas médicos, sobre todo a nivel físico y emocional existiendo muchas técnicas en las que la hidroterapia puede aportar beneficios para tu salud, y actualmente se lo emplea en los diferentes spas de la ciudad.

Pregunta 5: ¿Considera que es necesario aplicar el conocimiento de la técnica de hidroterapia en chorros para contracturas musculares?

Informante clave 1	Informante clave 2	Informante clave 3	Informante clave 4	Informante clave 5	Informante clave 6	Informante clave 7	Informante clave 8	Informante clave 9	Informante clave 10
Claro que es necesario la hidroterapia en chorros de forma circular en la zona afectada o contractura con dolor haciendo un recorrido por todo el cuerpo.	A mi parecer no es necesario aplicar esta técnica de hidroterapia, porque se podría realizar actividad física como terapia para el estrés, aunque depende del paciente.	Si es necesario aplicar el conocimiento de la técnica de hidroterapia.	No es necesario, no utilizo, practico la reflexología que les han	Si es necesario aplicar el conocimiento de esta técnica de hidroterapia en personas con estrés y ansiedad.	Se puede decir Siempre es necesario seguir capacitándose y en especial en esta técnica de hidroterapia para mejorar enfermedades. .	Sí, es muy necesario aprender más sobre la hidroterapia.	No es necesario porque existen otras que son beneficiosas para la salud, que también combaten o controlan el estrés, como es la hidroterapia en piscinas.	Si estoy de acuerdo en aplicar el conocimiento de la técnica de hidroterapia en chorros. .	No estoy descuerdo porque hay otras técnicas como la reflexología facial que previene enfermedades y controla el estrés.

Análisis. En esta pregunta los encuestados nos dan criterios divididos por lo cual no podemos apreciar de la mejor manera las respuestas ya que existe un similar número de respuestas entre sí y no en cuanto a ampliar sus conocimientos de la técnica de hidroterapia. (González Oviedo, 2016) nos indica que existen masajes hidro terapéuticos con baños, duchas, chorros y envolturas se presentan como los principales tratamientos terapéuticos que hacen que este líquido, aprovechado de diferente forma, sea beneficioso para el organismo.

Las aplicaciones hidroterápicas por medio de los baños son muy variadas. (Bernal, 2016). Hay que destacar que este método se lleva a cabo de forma total o parcial, con una temperatura modificable dependiendo del tipo de posibilidades siendo los más importantes y os cuales aportan a nuestra investigación los baños simples que puede realizarse en una bañera, tanque o piscina. Su finalidad es la relajación del paciente. La temperatura debe ser indiferente o caliente y la duración oscila entre los 15 y 20 minutos. Los baños de inmersión fríos estimulan el sistema nervioso y circulatorio.

Lo baños de vapor en donde se utiliza agua hirviendo para llevarlos a cabo. La temperatura es 40-45ºC y su duración entre 10 y 20 minutos. La forma de aplicación es colocar la zona a tratar sobre la fuente de vapor y tapar con una toalla, también existen los baños parciales usados para resolver problemas específicos en los brazos. Los baños de contraste se caracterizan por la utilización de aguas a distintas temperaturas, fría, caliente y alternada con otras aplicaciones. Primero se debe sumergir la zona a tratar en agua caliente 3 o 4 minutos y, posteriormente, se introduce en fría durante un minuto y se termina con una última aplicación de agua caliente durante 3 o 4 minutos. El ciclo se repite 3 o 4 veces. Este método está indicado para problemas de retorno venoso.

Pregunta 6: ¿Con su experiencia en su profesión en el are de Cosmiatría que técnica de hidroterapia utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares?

Informante clave 1	Informante clave 2	Informante clave 3	Informante clave 4	Informante clave 5	Informante clave 6	Informante clave 7	Informante clave 8	Informante clave 9	Informante clave 10
Utilizo la técnica de empuje en la cual se sumerge el cuerpo en el agua para ejercitar los músculos y relajarlos	En el are de Cosmiatría se utiliza la técnica de empuje y compresión para tratar contracturas musculares.	Se utiliza la hidroterapia con empuje, compresión para aplicar las contracturas musculares. estos	No utilizo ninguna técnica basada en la hidroterapia, solo me baso en los masajes relajantes para el estrés.	Se utiliza para aliviar las contracturas musculares, la técnica de compresión e hidroterapia	Siempre es necesario utilizar con más frecuencia la hidroterapia y la compresión para tratar las contracturas musculares en la hidroterapia.	A La técnica más frecuente es la de empuje.	Es necesario aplicar la técnica de empuje, compresión e hidroterapia para tratar las contracturas musculares cuando se aplica el masaje para el estrés.	La técnica de compresión es la más utilizada cuando se aplica los masajes a base de hidroterapia	La técnica que se utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares es la hidroterapia

Análisis

La técnica que se utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares es la hidroterapia. Siendo necesario aplicar la técnica del empuje, compresión para aliviar las contracturas musculares. Sumergiendo el cuerpo en el agua para ejercitar los músculos y relajarlos. (Ochoa, 2015) siendo la técnica del empuje un tipo de hidroterapia que actúa sumergiendo el cuerpo en el agua. Ayuda a ejercitar los músculos en personas con movilidad reducida, ya que el peso de una persona en el agua es mucho menor del habitual. Compresión: el agua se aplica con fuerza sobre el cuerpo, creando presión en músculos, venas o nervios.

El chorro con presión consiste en poner estos chorros sobre el cuerpo del paciente. Se debe aplicar desde distal (manos o pies) a proximal. Su duración dependerá del tipo de paciente. En el momento en que este comience a tener calor y se observe hipertermia, se termina la aplicación

Pregunta 7: ¿Cómo Cosmiatra profesional como fue su experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contracturas en la zona de la espalda?									
Informante clave 1	**Informante clave 2**	**Informante clave 3**	**Informante clave 4**	**Informante clave 5**	**Informante clave 6**	**Informante clave 7**	**Informante clave 8**	**Informante clave 9**	**Informante clave 10**
Mi experiencia al tener un paciente con contractura muscular fue el encontrarme con personas muy estresadas con los músculos contraídos.	Al tener pacientes con contracturas musculares, es muy frecuente encontrarse con personas que creen más en medicarse que en un masaje. .	La experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contracturas musculares en la zona de la espalda, es que se sienten bien con una sesión de masaje y ya no vuelven más hasta que otra vez aparecen los síntomas de dolor.	Como experiencia puedo manifestar que existen pacientes muy estresados con los músculos contraídos, los cuales necesitan de largas sesiones de masajes. .	Existen diversas experiencias desde los pacientes que se sienten bien con un masaje y no regresan a terminar su tratamiento, hasta personas que se medican para no sentir dolor.	Mi experiencia como profesional es que en nuestra sociedad las personas acuden muy poco a los spa o lugares y prefieren ir a médicos generales que les recetan analgésicos que les pase el dolor, pero no lo tratan como estrés. .	Las personas *están acostumbradas a auto medicarse y no consultar con especialistas para tratar las contracturas* musculares.	Lo más frecuente es que las personas que acuden una vez a tratarse la contractura muscular ya no regresan porque en esas sesiones se sintieron bien y regresan cuando otra vez presentan síntomas perjudicando su tratamiento normal para minimizar el estrés.	Muy frecuentemente se encuentran personas cargadas de estrés y dolores musculares que no soportan	La experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contractura muscular en la zona de la espalda es que se medican y vienen con dolores leves cuando ya no les pasa con los analgésicos el dolor

Análisis

La experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contractura muscular en la zona de la espalda es que se medican y vienen con dolores leves, cuando ya no les pasa con los analgésicos el dolor. muscular la contractura muscular. Las personas están acostumbradas a auto medicarse y no consultar con especialistas para tratar las contracturas musculares. los pacientes que se sienten bien con un masaje y no regresan a terminar su tratamiento hasta personas que se medican para no sentir dolor son estas las diversas respuestas de los entrevistados. (ADMIN, 2017) manifiesta que
las contracturas musculares de espalda son agrupamientos dolorosos de los conjuntos de fibras musculares de esa zona producidos tras un esfuerzo, y que limitan la funcionalidad del músculo o conjunto de músculos.

En base a lo antes mencionado podemos deducir que las contracturas de espalda son lesiones muy comunes que pueden afectar a todo el mundo, aunque las sufren, sobre todo, personas con tipos de vida antagonistas: de un lado, los deportistas y, de otro, personas con un tipo de vida muy sedentario. Es por ello que estas dolencias limitan nuestra calidad de vida, nos incapacitan en muchos aspectos y, a menudo, derivan en lesiones de mayor consideración. Por eso es recomendable estar atento ante cualquier síntoma relacionado con las contracturas en la espalda y analizar sus causas para poder encontrar el tratamiento más adecuado siendo necesario que el profesional identifique las contracturas musculares atendiendo al atender a sus pacientes indagando las causas y dando solución al problema

Pregunta 8: ¿Qué obstáculos se han presentado en aplicar esta técnica de hidroterapia con el masaje descontracturante?

Informante clave 1	Informante clave 2	Informante clave 3	Informante clave 4	Informante clave 5	Informante clave 6	Informante clave 7	Informante clave 8	Informante clave 9	Informante clave 10
El obstáculo más grave es no encontrar una piscina	Un obstáculo más frecuente es que no existan piscinas municipales, que se encuentran muchas veces cerradas.	Hoy en día un obstáculo más frecuente, es los contagios que existen por el COVID	Hoy en día es poco recomendable por el contagio de la pandemia	No existen piscinas que abran las puertas a las personas por el contagio	Es muy difícil tener las tinas hidroterapia por su costo	Hoy en día un obstáculo más frecuente es la del COVID 19	Existen piscinas cerradas	No hay infraestructura adecuada	En pandemia del COVID 19, se necesita estar en contacto con muchas personas

Análisis

La pandemia del COVID 19, ha sido según los encuestados el obstáculo que existe para aplicar la técnica de hidromasaje a los pacientes ya que se necesita estar en contacto con muchas personas. También existen otros como la infraestructura adecuada piscinas cerradas, la obtención de las tinas de hidroterapia por su costo. Es así que debido a la pandemia provocada por el virus SARS-CoV-2 y mediante al aislamiento social, preventivo y obligatorio. Es necesario el distanciamiento social obligatorio como medida de previsión para evitar el contagio del Covid-19, es por ello que el beneficio de la hidroterapia en cuanto a los avances en el área de desarrollo psicomotor, en los déficits de integración sensorial, en ayudar a canalizar los niveles altos de hiperactividad, ansiedad, teniendo un efecto sobre la socialización y la independencia en las actividades de la vida diaria es necesario evitar por la aglomeración.

Es por esta razón que se deberían implementar protocolos sanitarios que las condiciones lo permitan como por ejemplo que el paciente deberá concurrir sin acompañante, en caso contrario el mismo deberá aguardar en la sala de espera manteniendo la distancia de seguridad de 2 metros, y con el uso de tapabocas para poder seguir atendiendo a los pacientes que necesitan estas terapias.

Pregunta 9: ¿Cómo Cosmiatra que contraindicaciones ha tomado en cuenta para aplicar la hidroterapia?

Informante clave 1	Informante clave 2	Informante clave 3	Informante clave 4	Informante clave 5	Informante clave 6	Informante clave 7	Informante clave 8	Informante clave 9	Informante clave 10
Trastornos cardiovasculares Hipertensión arterial Diabetes	Infecciones de transmisión sexual Periodo menstrual Problemas del corazón	Insuficiencia renal Afecciones dermatológicas Problemas pulmonares	Menstruación Problemas renales Problemas respiratorios	Hidrofobias (terror al agua) Heridas abiertas Gastroenteritis	Epilepsias mal controladas Incontinencia de esfínteres Alteraciones cardiopulmonares	Mal estado general Menstruación Infecciones oculares	Pacientes desorientados Hipertensión arterial Diabetes	Problemas respiratorios Insuficiencia renal Infecciones de trasmisión sexual	Heridas abiertas Trastornos basculares Menstruación

Análisis

Par los informantes los trastornos cardiovasculares, Insuficiencia renal, Diabetes Menstruación, Alteraciones cardiopulmonares, Heridas abiertas, Afecciones dermatológicas Hipertensión arterial, Infecciones de transmisión sexual son las causas de contraindicación para no poder realizar los masajes en base a la hidroterapia. (González Oviedo, 2016) aporta a la investigación con el criterio que como es una terapia que tiene múltiples indicaciones y beneficios, también se debe saber que puede estar contraindicada en ciertos casos. Las personas que deben evitar la terapia de agua son las siguientes:

1. Inflamación e infecciones agudas.
2. Pacientes que presenten fiebre.
3. Insuficiencia renal y cardíaca.
4. Hipotensión e hipertensión grave.
5. Presencia de hemorragias.
6. Enfermos con neoplasias.
7. Problemas de la piel.
8. Trastornos circulatorios.

Aunque la terapia de agua tiene múltiples indicaciones, se deben tener en cuenta también en que personas no se recomienda para no hacer una mala práctica profesional y perjudicar al paciente es por ello que es necesario tener en cuenta siempre su historia clínica de salud.

Pregunta 10: ¿Al ser un Cosmiatra profesional de qué manera usted adquirió el conocimiento de la hidroterapia?									
Informante clave 1	**Informante clave 2**	**Informante clave 3**	**Informante clave 4**	**Informante clave 5**	**Informante clave 6**	**Informante clave 7**	**Informante clave 8**	**Informante clave 9**	**Informante clave 10**
Por medio de clases y capacitaciones	Cursos de hidroterapia	Recibo capacitaciones, veo video que complementan mis conocimientos en base a la hidroterapia.	Por medio de clases o capacitaciones de líneas dermatológicas que imparten conocimiento de la hidroterapia.	Cursos, capacitaciones y libros en base a la hidroterapia.	Cursos de hidroterapia	Licenciatura en medicina estética y cosmetología	Posgrado en medicina estética y dermatología con cursos de hidroterapia.	Por medio de capacitaciones de líneas dermatológicas que me impartieron más conocimientos he información sobre el tema de hidroterapia.	Cursos y capacitaciones que forman mi carácter por medio de la práctica, por lo tanto, adquirí más conocimiento y experiencia.

Análisis

Los Cosmiatría han adquirido el conocimiento de hidroterapia Por medio de capacitaciones de líneas dermatológicas que me impartieron más conocimientos he información sobre el tema de hidroterapia Posgrado en medicina estética, Licencia en medicina estética y cosmetología, cursos de hidroterapia.

Los Cosmiatría profesionales reciben los conocimiento de hidroterapia mediante clases presenciales como parte de su carrera estudiantil, también reciben por medio de zoom capacitaciones de líneas dermatológicas que se imparten conocimientos acerca la Cosmiatría Terapias Holísticas e Imagen Integral, cursos de hidroterapias lo cual ayuda aprender sus diferentes técnicas y tratamientos, a así también se complementa los conocimientos con libros sobre la hidroterapia y también clases prácticas que forman parte del aprendizaje.

4.3. Análisis de la entrevista

A partir de la aplicación de las respectivas herramientas de investigación como es la encuesta que tuvo como objetivo adquirir más información sobre los masajes descontracturantes con hidroterapia, podemos manifestar que se obtuvo las siguientes respuestas.

Pregunta 1 *¿Qué tipos de contracturas musculares a tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría?*

Las respuestas más comunes es que se ha tratado contracturas a pacientes que llegan con molestias articulares, por lo cual esta es la experiencia que más he tratado a lo largo de la profesión, Ya que los pacientes llegan con sus músculos contraídos y necesitan de una atención inmediata para su posterior recuperación.

Pregunta 2 *¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares?*

En esta pregunta los encuestados nos indican que los síntomas frecuentes que presentan los pacientes que tienen contracturas musculares, son las limitaciones musculares y articulares de la zona afectada, lo cual no permite sus movimientos.

Pregunta 3 *¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes que padecen contracturas musculares?*

El masaje que frecuentemente emplean a los pacientes, y de acuerdo a los encuestados mencionan lo siguiente: el uso de la termoterapia, estimulación eléctrica y tratamientos de masajes relajantes.

Pregunta 4 *¿Al ser usted un profesional puede mencionar los beneficios que se obtienen después de la aplicación de hidroterapia para disminuir el estrés?*

Dentro de los beneficios que nos ofrece la hidroterapia, los implicados en la encuesta nos mencionan que después de la aplicación de la hidroterapia, favorece a la oxigenación del cuerpo, generando en el paciente una completa relajación, por ende, disminuye los niveles de estrés.

Pregunta 5 *¿Considera que es necesario ampliar el conocimiento de la técnica de hidroterapia en chorros para contracturas musculares?*

En esta pregunta los encuestados nos dan criterios divididos por lo cual no podemos apreciar de la mejor manera las respuestas, puesto que existe un similar número de respuestas afirmativas y negativas en cuanto a ampliar sus conocimientos de la técnica de hidroterapia en chorros.

Pregunta 6 *¿Con su experiencia en su profesión en el área de Cosmiatría que técnica de hidroterapia utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares?*

La técnica que se utiliza con frecuencia es la técnica del empuje y compresión para aliviar las contracturas musculares. Sumergiendo el cuerpo en el agua para ejercitar los músculos y relajarlos.

Pregunta 7 *¿Cómo Cosmiatría profesional cual fue su experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contractura muscular en la zona de la espalda?*

La experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contractura muscular en la zona de la espalda, es que se medican y vienen con dolores leves, y al no consultar con especialistas para tratar las contracturas musculares tienden a sufrir dolores, son estas las diversas respuestas de los entrevistados.

Pregunta 8 *¿Qué obstáculos se han presentado al aplicar esta técnica de hidroterapia con el masaje descontracturante?*

La pandemia ha sido uno de los mayores golpes en la aplicación de las diversas maniobras de hidromasaje en pacientes, debido a la limitación de entrar en contacto directo con las personas por la emergencia sanitaria, lo cual conllevo a mantener lugares y establecimientos cerrados a la apertura de pacientes.

Pregunta 9 *¿Cómo Cosmiatra que contraindicaciones ha tomado en cuenta para aplicar la hidroterapia?*

Trastornos cardiovasculares, Insuficiencia renal, Diabetes, Menstruación, Alteraciones cardiopulmonares, Heridas abiertas, Afecciones dermatológicas Hipertensión arterial, Infecciones de transmisión sexual.

Pregunta 10 *¿Al ser un Cosmiatría profesional de qué manera usted adquirió el conocimiento de la hidroterapia?*

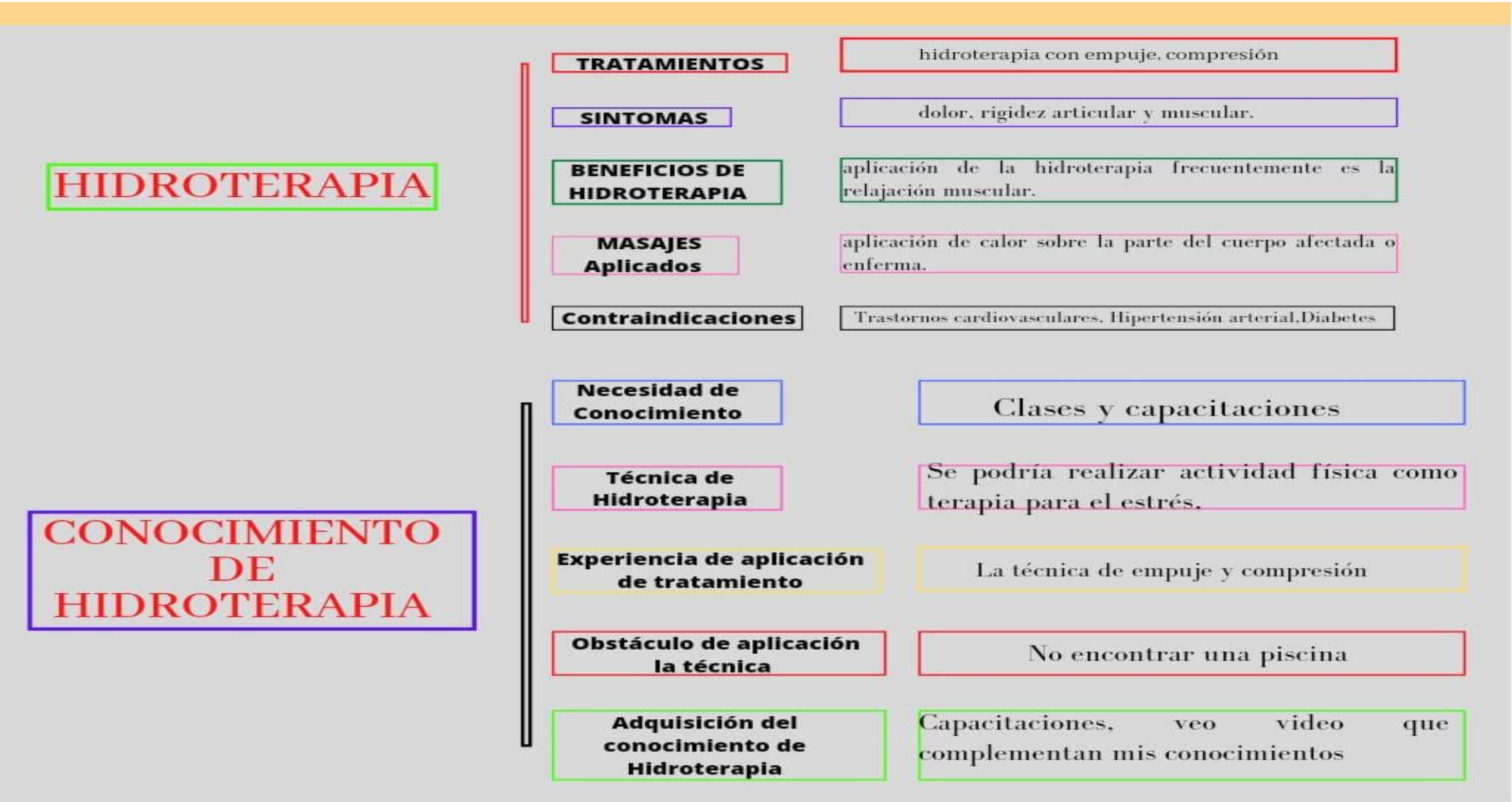
Se adquiere el conocimiento de hidroterapia mediante la actualización de conocimientos, charlas y cursos impartidos por líneas dermatológicas, los cuales sustentan y brindan información oportuna, a su vez describen las bondades y beneficios del mismo entorno a su aplicación.

4.4. Diagrama

En este proceso consiste extraer lo más importante de las categorizaciones de las entrevistas realizadas a las profesionales, los diagramas se encuentran organizados a base de las dimensiones identificadas en la entrevista, en esta diagramación se encuentra lo más relacionado a los masajes descontracturantes y la hidroterapia que un profesional de Cosmiatría utiliza en su lugar de trabajo. En el

diagrama general se presentan todas las dimensiones o ideas principales que han aportado en esta investigación.

Diagrama


HIDROTERAPIA
TRATAMIENTOS
hidroterapia con empuje, compresión
SINTOMAS
dolor, rigidez articular y muscular.
BENEFICIOS DE HIDROTERAPIA
aplicación de la hidroterapia frecuentemente es la relajación muscular.
MASAJES Aplicados
aplicación de calor sobre la parte del cuerpo afectada o enferma.
Contraindicaciones
Trastornos cardiovasculares, Hipertensión arterial,Diabetes
CONOCIMIENTO DE HIDROTERAPIA
Necesidad de Conocimiento
Clases y capacitaciones
Técnica de Hidroterapia
Se podría realizar actividad física como terapia para el estrés.
Experiencia de aplicación de tratamiento
La técnica de empuje y compresión
Obstáculo de aplicación la técnica
No encontrar una piscina
Adquisición del conocimiento de Hidroterapia
Capacitaciones, veo video que complementan mis conocimientos

4.5. MATRIZ

AUTORES	TÍTULO DEL TRABAJO	PROCEDIMIENTO HIDROTERAPIA
(Ahón Jiménez, Hidroterapia en Terapia Fisica , 2018)	Procedimientos de cada tipo de masaje descontracturante con hidroterapia.	**Empuje:** este tipo de hidroterapia actúa al sumergir el cuerpo en el agua.
(Gallego, Tipos de masajes, (S.A))	Tipos de masajes.	**Compresión:** el agua se aplica con fuerza sobre el cuerpo, creando presión en músculos, venas o nervios
(Ochoa, 2015) (Rosales, 2002)	Técnicas de hidroterapia.	**Resistencia hidrodinámica:** se utiliza una superficie acuática al realizar ejercicio en lugar de hacerlo en tierra.
(Rosales, 2002)	Técnicas de hidroterapia.	Se utiliza la técnica del empuje, compresión para aliviar las contracturas musculares

En base a lo antes mencionado podemos deducir que las contracturas musculares según los autores son lesiones muy comunes que pueden afectar a todo el mundo, aunque las sufren, sobre todo, personas con tipos de vida exigente como son, los deportistas o personas con un tipo de vida muy sedentario.

Por otro lado, es recomendable estar atento ante cualquier síntoma relacionado con las contracturas musculares y analizar sus causas para poder encontrar el tratamiento más adecuado, siendo necesario que el profesional identifique las contracturas musculares dando solución al problema siendo la técnica del empuje un tipo de hidroterapia que actúa sumergiendo el cuerpo en el agua. Ayuda a ejercitar los músculos en personas con movilidad reducida, ya que el peso de una persona en el agua es mucho menor del habitual. Compresión: el agua se aplica con fuerza sobre el cuerpo, creando presión en músculos, venas o nervios.

MASAJE DESCONTRACTURANTE CON HIDROTERAPIA

Manual

El instructivo de masajes descontracturantes con hidroterapia se realizó con los respectivos procedimientos en los cuales se estableció un adecuado tratamiento, para que el profesional pueda investigar y el paciente sienta un tratamiento completamente satisfactorio.

www.freeoldbooks.org

PROTOCOLO DE LEVANTAMIENTO DE DATOS

- Hábitos de vida (consumo de agua, actividad física, toma café o fuma etc.)
- Datos que guardan relación con tratamientos estéticos
- Cosméticos utilizados, tratamientos estéticos realizados (cirugía, alergias otros tratamientos)

www.freevectorbooks.org

Tratamiento

- La comunicación con el paciente juega un papel muy importante antes de realizar el procedimiento.
- El diagnóstico y la ficha clínica en constante dialogo y revisión.
- La posición del terapeuta debe ser la adecuada antes del tratamiento.
- La habitación debe estar con una temperatura agradable y confortable, con almohadillas, mantas, toallas y con el aceite la banda espectacular para el estrés, tomar en cuenta otros aspectos que pueda necesitar la persona afortunada de recibir este espectacular proceso con unas manos calidad y entrenadas.

- Es muy importante la continuidad del masaje es por ello que todo debe estar listo de acuerdo a la necesidad del paciente en este caso es el estrés antes de empezar.
- No olvidarse de las necesidades de la persona que va a recibir masaje pues el frío y la incomodidad no son vitales para nuestro objetivo final así que hay que establecerle desde el principio un lugar cómodo el cual dará como resultado satisfacción tanto al paciente como a la profesional.

- Para dar masaje debemos movernos con plena libertad, por ello llevaremos una ropa holgada y cómoda.

Mantenimiento

- Zonas óseas superficiales.
- Plexos vasculares y nerviosos
- base el cuello, axilas.

www.freeoldbooks.org

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN PARA MASAJES

- Observación directa o con equipos de diagnóstico.
- Tacto y palpación Presión y palpitaciones
- Pinzamiento.
- Específicamente nos ayuda a determinar las zonas afectadas ya sea en tratamiento corporal o facial.

Tratamiento

- Pases suaves en toda la extremidad
- Vaciado venoso en toda la extremidad
- Amasamiento digital
- Amasamiento palmo digital
- Vaciado de toda la extremidad Fricciones
- Vaciado de toda la extremidad Flexión, extensión, rotación de la muñeca
- Rotación hacia dentro y hacia fuera del hombro sujetando la extremidad movimientos con más presión.

www.freeoldbooks.org

www.freeoldbooks.org

Mantenimiento

- Antes de comenzar un masaje corporal y al finalizar el mismo nos lavaremos las manos con agua y jabón.

- Es aconsejable realizar gimnasia de manos antes de empezar el masaje, ya que nuestros dedos estarán mucho más flexibles.

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN CON LA HIDROTERAPIA

Prevención

La relajación con la hidroterapia antes y después del cualquier tipo de masaje, es muy importante ya que nos ayuda a liberar tensiones y a descargar estrés acumulado, aparte de proporcionar espectaculares beneficios en nuestra piel.

- Efectos cardiovasculares al favorecer la circulación vascular periférica.
- Estimula el sistema inmunitario
- Disminución de contracturas musculares, alivio de lumbalgias, tendinitis, entre otros.
- Acción sedante y analgésica
- Relajación física y psíquica, que ayuda a reducir el estrés y los estados de ansiedad.
- Mejora el bienestar en general, por lo que también ayuda a los pacientes con trastornos depresivos.
- Elimina toxinas a través del sudor (sauna y baño turco).
- Facilita la respiración.

Es una de las mejores formas para conseguir un completo bienestar físico y emocional con un equilibrio inmediato, antes de realizar el masaje descontracturante sin administrar las propiedades del agua para darle al musculo alivio y descanso.

www.frosolbooks.org

Tratamiento

Vamos a seguir este orden: brazo derecho, brazo izquierdo, tórax y abdomen, piernas, espalda y cabeza.

Siguiendo este mapa corporal el protocolo es siempre el mismo

Destapar la zona a masajear, es decir, retirar la toalla sólo en esa parte.

Así la persona no se enfriará.

Protocolo de Mantenimiento

- No realizar el masaje si la persona padece alguna enfermedad grave o tiene fiebre.
- En la espalda nunca presionar la columna vertebral.
- Respetar la intimidad y el pudor de las personas.
- Realizar el masaje.
- Evitar generar lesiones por una mala aplicación de la técnica

www.frontoldbooks.org

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN PARA EL MASAJE Y LA HIDROTERAPIA

La hidroterapia es el uso del agua con fines terapéuticos, ya sea de forma térmica, mecánica (ejerciendo presión) o química. Es una forma de fisioterapia y sirve para los tratamientos de varias enfermedades, lesiones, trastornos y sobre todo espectacular para aliviar el musculo contractura dos por estrés.

Tratamiento

Efectos cardiovasculares: mejora la circulación vascular periférica.

Estimula el sistema inmunitario.

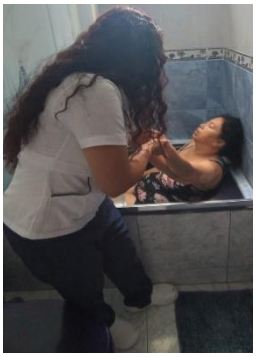
Produce alivio muscular en contracturas, lumbalgias o tendinitis.

Reduce el estrés, la ansiedad y ayuda a la recuperación en trastornos depresivos.

Facilita la respiración

Mantenimiento

- Se da principalmente en los spas, centros que utilizan el agua corriente para tratamientos de relax o cuidado personal, pero no terapéuticos, tomar en cuenta la temperatura del agua.
- Dependiendo de la exposición del agua se distinguen varias formas.



www.freevectorbooks.org

PROTOCOLO DE PREVENCIÓN DE MASAJE COMPRESIÓN

Compresión: el agua se aplica con fuerza sobre el cuerpo, creando presión en músculos, venas o nervios.

Se utiliza como método de relajación o para tratar el estrés

Tratamiento

- Tiene un efecto predominantemente relajante, pero también sirve como sedante, para relajar el tono muscular, mejorar la circulación sanguínea mediante vasodilatación periférica y como analgésico, aliviando dolores leves

Protocolo de Mantenimiento

Hay ciertas personas para las que no están recomendados los tratamientos de hidroterapia, o que deben consultar a un médico antes de someterse a ellos. Las complicaciones a tener en cuenta son:

- Trastornos cardiovasculares.
- Hipertensión arterial o hipotensión.
- Afecciones dermatológicas.
- Insuficiencia renal.

www.frontalbooks.org

Validación de Protocolos por Expertos

Consideraciones Generales	SI	NO
Las instrucciones orientan claramente para responder	x	
La secuencia de los ítems es lógica	x	
Los ítems se encuentran relacionados con la dimensión que está midiendo	x	
La cantidad de ítems es adecuada (En caso de ser negativa, proponga ítems para añadir al instrumento	x	

Protocolo de Prevención
Hábitos de vida (consumo de agua, actividad física, toma café o fuma etc.)
Datos que guardan relación con tratamientos estéticos
Cosméticos utilizados, tratamientos estéticos realizados (cirugía, alergias otros tratamientos)

Protocolo de Tratamiento
La comunicación con el paciente juega un papel muy importante antes de realizar el procedimiento.
El diagnóstico y la ficha clínica en constante dialogo y revisión.
La posición del terapeuta debe ser la adecuada antes del tratamiento.
la habitación debe estar con una temperatura agradable y confortable, con almohadillas, mantas, toallas y con el aceite la banda espectacular para el estrés, tomar en cuenta otros aspectos que pueda necesitar la persona afortunada de recibir este espectacular proceso con unas manos calidad y entrenadas.
Es muy importante la continuidad del masaje es por ello que todo debe estar listo de acuerdo a la necesidad del paciente en este caso es el estrés antes de empezar.
No olvidarse de las necesidades de la persona que va a recibir masaje pues el frío y la incomodidad no son vitales para nuestro objetivo final así que hay que establecerle desde el principio un lugar cómodo el cual dará como resultado satisfacción tanto al paciente como a la profesional.
Para dar masaje debemos movernos con plena libertad, por ello llevaremos una ropa holgada y cómoda.

Protocolo de Mantenimiento

- Zonas óseas superficiales.
- Plexos vasculares y nerviosos
- base el cuello, axilas.

Consideraciones finales

Favor agregar observaciones que han sido consideradas en este formato

Se propone realizar un masaje de relajación por lo menos una vez cada semana

Validez

Aplicables	x	No Aplicables		Aplicables atendiendo a las observaciones	

Instrumento Validado Por: Estefanía Zambrano		Firma:
Lugar de trabajo: Kalos Estética Medica		
Título académico: Licencia en Cosmiatría	**Profesión**: Cosmetóloga	
Fecha: 10-17-2021		

Consideraciones Generales	SI	NO
Las instrucciones orientan claramente para responder	x	
La secuencia de los ítems es lógica	x	
Los ítems se encuentran relacionados con la dimensión que está midiendo	x	
La cantidad de ítems es adecuada (En caso de ser negativa, proponga ítems para añadir al instrumento	x	

Protocolo de Prevención

La relajación con la hidroterapia antes y después del cualquier tipo de masaje, es muy importante ya que nos ayuda a liberar tensiones y a descargar estrés acumulado, aparte de proporcionar espectaculares beneficios en nuestra piel.

- Efectos cardiovasculares al favorecer la circulación vascular periférica.
- Estimula el sistema inmunitario
- Disminución de contracturas musculares, alivio de lumbalgias, tendinitis, entre otros.
- Acción sedante y analgésica
- Relajación física y psíquica, que ayuda a reducir el estrés y los estados de ansiedad.
- Mejora el bienestar en general, por lo que también ayuda a los pacientes con trastornos depresivos.
- Elimina toxinas a través del sudor (sauna y baño turco).
- Facilita la respiración.

Es una de las mejores formas para conseguir un completo bienestar físico y emocional con un equilibrio inmediato, antes de realizar el masaje descontracturante sin administrar las propiedades del agua para darle al musculo alivio y descanso.

Protocolo de Tratamiento

Vamos a seguir este orden: brazo derecho, brazo izquierdo, tórax y abdomen, piernas, espalda y cabeza.
Siguiendo este mapa corporal el protocolo es siempre el mismo
Destapar la zona a masajear, es decir, retirar la toalla sólo en esa parte.
Así la persona no se enfriará.

Protocolo de Mantenimiento

- No realizar el masaje si la persona padece alguna enfermedad grave o tiene fiebre.
- En la espalda nunca presionar la columna vertebral.
- Respetar la intimidad y el pudor de las personas.
- Realizar el masaje.
- Evitar generar lesiones por una mala aplicación de la técnica.

Consideraciones finales

Favor agregar observaciones que han sido consideradas en este formato

Se propone realizar un masaje de relajación por lo menos una vez cada semana

Validez

Aplicables	x	No Aplicables		Aplicables atendiendo a las observaciones	

Instrumento Validado Por: Doctora Teresa Basurto		Firma:
Lugar de trabajo: Propio consultorio llamado Salud y Bienestar		
Título académico: Medica estética	**Profesión**: Dermatóloga	
Fecha: 10-17-2021		

Consideraciones Generales	SI	NO
Las instrucciones orientan claramente para responder	x	
La secuencia de los ítems es lógica	x	
Los ítems se encuentran relacionados con la dimensión que está midiendo	x	
La cantidad de ítems es adecuada (En caso de ser negativa, proponga ítems para añadir al instrumento	x	

Protocolo de Prevención
Observación directa o con equipos de diagnóstico.
Tacto y palpación Presión y palpitaciones
Pinzamiento.
Específicamente nos ayuda a determinar las zonas afectadas ya sea en tratamiento corporal o facial.

Protocolo de Tratamiento
Pases suaves en toda la extremidad
Vaciado venoso en toda la extremidad
Amasamiento digital
Amasamiento palmo digital
Vaciado de toda la extremidad Fricciones
Vaciado de toda la extremidad Flexión, extensión, rotación de la muñeca
Rotación hacia dentro y hacia fuera del hombro sujetando la extremidad movimientos con más presión.

Protocolo de Mantenimiento

- Antes de comenzar un masaje corporal y al finalizar el mismo nos lavaremos las manos con agua y jabón.
- Es aconsejable realizar gimnasia de manos antes de empezar el masaje, ya que nuestros dedos estarán mucho más flexibles.

Consideraciones finales

Favor agregar observaciones que han sido consideradas en este formato

Se propone realizar un masaje de relajación por lo menos una vez cada semana

Validez

Aplicables	x	No Aplicables		Aplicables atendiendo a las observaciones	

Instrumento Validado Por: Evelyn Lanchimba		Firma:
Lugar de trabajo: Kalos Estética Medica		
Título académico: Licenciada en Cosmiatría	**Profesión**: Cosmiatra	
Fecha: 10-17-2021		

Consideraciones Generales	SI	NO
Las instrucciones orientan claramente para responder	x	
La secuencia de los ítems es lógica	x	
Los ítems se encuentran relacionados con la dimensión que está midiendo	x	
La cantidad de ítems es adecuada (En caso de ser negativa, proponga ítems para añadir al instrumento	x	

Protocolo de Prevención
La hidroterapia es el uso del agua con fines terapéuticos, ya sea de forma térmica, mecánica (ejerciendo presión) o química. Es una forma de fisioterapia y sirve para los tratamientos de varias enfermedades, lesiones, trastornos y sobre todo espectacular para aliviar el musculo contractura do por estrés.

Protocolo de Tratamiento
Efectos cardiovasculares: mejora la circulación vascular periférica.
Estimula el sistema inmunitario.
Produce alivio muscular en contracturas, lumbalgias o tendinitis.
Reduce el estrés, la ansiedad y ayuda a la recuperación en trastornos depresivos.
Facilita la respiración
Protocolo de Mantenimiento

- Se da principalmente en los spas, centros que utilizan el agua corriente para tratamientos de relax o cuidado personal, pero no terapéuticos, tomar en cuenta la temperatura del agua.
- Dependiendo de la exposición del agua se distinguen varias formas

Consideraciones finales

Favor agregar observaciones que han sido consideradas en este formato

Se recomienda tomar duchas o chorros. Sirve para la relajación o la estimulación del sistema nervioso.

Validez

Aplicables	x	No Aplicables		Aplicables atendiendo a las observaciones	

Instrumento Validado Por: Marcela Katherine Gonzales Espinoza		Firma:
Lugar de trabajo: Spa Deysi Aguilar		
Título académico: licenciada en Cosmiatría	**Profesión**: Cosmiatra	
Fecha: 10-17-2021		

Consideraciones Generales	SI	NO
Las instrucciones orientan claramente para responder	x	
La secuencia de los ítems es lógica	x	
Los ítems se encuentran relacionados con la dimensión que está midiendo	x	
La cantidad de ítems es adecuada (En caso de ser negativa, proponga ítems para añadir al instrumento	x	

Protocolo de Prevención
Compresión: el agua se aplica con fuerza sobre el cuerpo, creando presión en músculos, venas o nervios.
Se utiliza como método de relajación o para tratar el estrés

Protocolo de Tratamiento

- tiene un efecto predominantemente relajante, pero también sirve como sedante, para relajar el tono muscular, mejorar la circulación sanguínea mediante vasodilatación periférica y como analgésico, aliviando dolores leves

Protocolo de Mantenimiento
Hay ciertas personas para las que no están recomendados los tratamientos de hidroterapia, o que deben consultar a un médico antes de someterse a ellos. Las complicaciones a tener en cuenta son:

- Trastornos cardiovasculares.
- Hipertensión arterial o hipotensión.
- Afecciones dermatológicas.
- Insuficiencia renal.

Consideraciones finales

Favor agregar observaciones que han sido consideradas en este formato

Se recomienda tomar duchas o chorros. Sirve para la relajación o la estimulación del sistema nervioso.

Validez

Aplicables	x	No Aplicables		Aplicables atendiendo a las observaciones

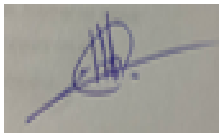
Instrumento Validado Por: Adriana Frías

Lugar de trabajo: Victoria Spa

Título académico: Licencia en Cosmiatría | **Profesión**: Cosmiatra

Fecha: 10-17-2021

Firma:



CAPÍTULO IV

HALLAZGOS Y REFLEXIONES

4.1. HALLAZGOS

- Mediante la investigación se pudo diagnosticar que es necesario que el profesional de Cosmiatría siempre este instruyéndose y actualizando información, ya que por medio de la entrevista se pudo determinar los conocimientos adecuados que los profesionales poseen, gracias a las capacitaciones constantes acerca del masaje descontracturante con hidroterapia, por ende esta investigación nos sirve de ayuda para mejorar la calidad de vida, puesto que los pacientes traen sus músculos contraídos y necesitan una recuperación inmediata.

- Las técnicas de masaje descontracturante con hidroterapia es muy útil ya que es una combinación de tratamientos de las contracturas, derivadas de sobrecargas musculares tomando en cuenta las partes más afectadas en el cuerpo humano e identificando específicamente los problemas de salud, que son indicados para esos tratamientos, lo que brinda beneficios óptimos en la salud por su efecto ultra relajante, debido a que descarga la tensión acumulada sobre el cuerpo y calma la mente, permitiendo así afrontar los momentos de alta exigencia de manera armónica., (Ahón Jiménez, Hidroterapia en Terapia Fisica, 2018)

- Se determinó la manera más adecuada de realizar el masaje descontracturante con hidroterapia mediante las técnicas que existen como: baños, duchas, chorros y envolturas que son los principales tratamientos terapéuticos, aprovechado los protocolos de masajes adecuados de diferentes formas, y este sea beneficioso para el organismo bajo la estructura del manual diseñado para los profesionales de Cosmiatría.

- El manual de masajes descontracturantes con hidroterapia se realizó con los respectivos procedimientos en los cuales se estableció un adecuado tratamiento, para que el profesional pueda investigar y el paciente sienta un tratamiento completamente satisfactorio. (García, Beneficios del masaje , 2018)

4.2. REFLEXIONES

- Se encomienda a los futuros profesionales en el área de Cosmiatría que los tratamiento o procedimientos empleados en los pacientes con estrés sean total mente efectivos, tomando en cuenta la información correcta dentro del manual y los conocimientos adecuados.

- Sería necesario que a futuros investigadores profesionales de la piel indagar sobre nuevas formas de tratar problemas de estrés, en base a los masajes descontracturantes con hidroterapia y buscar capacitaciones para mantenerse con información actualizada, de ser posible realizar un trabajo multidisciplinario con otras áreas del conocimiento terapéutico

- Se invoca a los profesionales de Cosmiatría tener una conversación-informal con el paciente antes del tratamiento, para que, por medio del mismo se conozca también con mayor precisión cuáles son las dolencias a tratar y que se pueda establecer una mejor recuperación con el apoyo de la hidroterapia, en los casos que amerite.

- Se solicita a futuros investigadores realizar estudios acerca de la hidroterapia y una especialización en la misma, puesto que en el trabajo se atienden pacientes que necesitan de todo tipo de tratamientos para descarga muscular.

4.3. ANALISIS E INTERPRETACION DE RESULTADOS

4.3.1. RESULTADO DE LAS ENCUESTAS

En primera instancia se realizó una encuesta a 10 Cosmiatras los cuales nos dieron su criterio en las diferentes preguntas planteadas.

En la pregunta 1 que menciona *¿Qué tipos de contracturas musculares a tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría?*

El encuestado numero 1: Se ha tratado con mayor frecuencia la contracción concéntrica ya que es más frecuente en los pacientes que llegan a este lugar ya sea por estrés o actividad física.

Encuestado número 2: en mi lugar de trabajo he tratado contracturas isométricas, ya que algunos deportistas traen sus músculos contraídos y necesitan una recuperación inmediata.

Encuestado número 3: La contracción concéntrica, puesto que las personas taren sus músculos retraídos a veces por las malas posturas gracias al tipo de trabajo o una mala práctica que estos adquieren en la actividad física.

Encuestado numero 4: La contracción concéntrica es una de las dolencias más habituales que tienen nuestros pacientes, tanto en jóvenes como en personas sometidas a diferentes actividades empresariales que les han producido estrés y por ende tensión en el musculo.

Encuestado numero 5: como profesional he tratado contracturas isométricas y concéntricas con más frecuencia.

Encuestado numero 6: Se puede decir que las personas vienen más por las contracciones isométricas, también por los dolores musculares que presenta o padecen por diferentes enfermedades.

Encuestado número 7: A lo largo de mi profesión los casos más comunes son las contracturas isométricas, puesto que los pacientes tienen mucho dolor muscular, ahora más por el caos que la pandemia ha provocado como el estrés y la necesidad de trabajar con exigencia por lo tanto acuden a un médico.

Encuestado número 8: A este sitio llegan pacientes con dolores musculares de contracción tipo concéntrica y por ende esta es la contracción que más he tratado y he podido observar a lo largo de mi profesión.

Encuestado número 9: He tratado la contracción isométrica e isotónica.

Cabe recalcar que estas contracturas requieres de un tratamiento de masajes relajantes con la combinación de los descontracturantes para mejor resultados.

Encuestado numero 10: he tratado contracturas isométricas por la cantidad de pacientes con estrés y por su mala postura en los trabajos más de oficina.

En la pregunta 2 que menciona *¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares?*

El encuestado numero 1: los síntomas más frecuentes que presentan los pacientes son dolor, rigidez articular y muscular

Encuestado número 2: Los movimientos reducidos son los síntomas más frecuentes por los que un paciente acude a hacerse tratar.

Encuestado número 3: las personas con síntomas más frecuentes que vienen a tratarse son por rigidez musculas, y mucho dolor en la zona afectada

Encuestado numero 4: Las personas con síntomas de debilidad muscular asisten con mayor frecuencia

Encuestado numero 5: Personas que tienen limitación por el dolor en la zona afecta.

Encuestado numero 6: Se puede decir que las personas vienen al spa es con síntomas de dolor muscular.

Encuestado número 7: los pacientes con más problemas son los que padecen dolor muscular.

Encuestado número 8: A este sitio acuden personas con síntomas de dolor y rigidez articular y muscular

Encuestado número 9: el paciente que más acude a consulta y tratamiento es porque tiene dolor y rigidez muscular.

Encuestado numero 10: Lo síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares son dolor y rigidez en la zona afectada

En la pregunta 3 que menciona *¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes que padecen contracturas musculares?*

El encuestado numero 1: responde: Los masajes que he aplicado más frecuentemente es la termoterapia, que consiste en l aplicación de calor sobre la parte del cuerpo afectada o enferma.

Encuestado número 2: me especializo en la estimulación eléctrica y por ello es los masajes que más frecuentemente los realizó.

Encuestado número 3: los masajes de tratamiento mediante frio me solicitan más los pacientes con dolores musculares

Encuestado numero 4: los masajes más frecuentes que realizo son mediante termoterapia

Encuestado numero 5: Los masajes con hidroterapia son los más frecuentes con los cuales trabajo

Encuestado numero 6: Se puede decir que las personas vienen al spa piden los masajes de termoterapia

Encuestado número 7: los tratamientos con hidroterapia son los más frecuentes que realizó y recomiendo

Encuestado número 8: realizó con más frecuencia los masajes de mediante estimulación eléctrica-

Encuestado número 9: la termoterapia es parte fundamental de los masajes que se realzan con más frecuencia.

Encuestado numero 10: el masaje que más frecuente realizo es en base a la termoterapia en base a las contracturas musculares.

En la pregunta 4 que menciona *¿Puede usted mencionar los beneficios que se obtiene después de la aplicación de hidroterapia para disminuir el estrés?*

El encuestado numero 1: los beneficios que existen después de la aplicación de la hidroterapia frecuentemente es la relajación muscular.

Encuestado número 2: al aplicarla se puede alcanzar una relajación nerviosa excelente con la hidroterapia y el masaje descontracturante.

Encuestado número 3: al aplica el masaje en base a la hidroterapia se puede conseguir no solo una relajación muscular sino también una relajación mental que es beneficiosa para el paciente.

Encuestado numero 4: mediante la aplicación de la hidroterapia se puede disminuir el estrés ya que el músculo se relaja.

Encuestado numero 5: Los beneficios más evidentes que se tienen después de aplicar la hidroterapia es la relajación muscular que siente el paciente al aplicar todas las técnicas del masaje descontracturante.

Encuestado numero 6: La hidroterapia es de gran beneficio para las personas ya que su relajación muscular es evidente al transcurso de las terapias.

Encuestado número 7: en mi punto de vista los beneficios de la hidroterapia es cuando el paciente consigue una buena relajación muscular, física, mental y emocional lo cual hace que baje sus niveles de estrés.

Encuestado número 8: La hidroterapia es mucho más beneficiosa para las personas con estrés y también para las que hacen actividad física que ayuda a minimizar los niveles de estrés a una verdadera relajación muscular

Encuestado número 9: uno de los beneficios más interesantes de la hidroterapia, es que favorece la circulación vascular como también al alivio de lumbalgias, tendinitis entre otros.

Encuestado numero 10: los beneficios son muy importantes puesto que tienen una acción analgésica y sedante que ayuda a controlar el estado de alteración, preocupación y estrés.

En la pregunta 5 que menciona *¿Considera que es necesario ampliar el conocimiento de la técnica de hidroterapia en chorros para contracturas musculares?*

El encuestado numero 1: Claro que es necesario la hidroterapia en chorros de forma circular en la zona afectada o contractura con dolor haciendo un recorrido por todo el cuerpo.

Encuestado número 2: a mi parecer no es necesario el aplicar esta técnica de hidroterapia, porque se podría realizar actividad física como terapia para el estrés, aunque depende del paciente.

Encuestado número 3: si es necesario ampliar el conocimiento de la técnica de hidroterapia.

Encuestado numero 4: no es necesario, no lo utilizo, practico la reflexología.

Encuestado numero 5: Si es necesario ampliar el conocimiento de esta técnica de hidroterapia en personas con estrés y ansiedad.

Encuestado numero 6: Siempre es necesario seguir capacitándose y en especial en esta técnica de hidroterapia para mejorar enfermedades

Encuestado número 7: Si es muy necesario aprender más sobre la hidroterapia.

Encuestado número 8: No es necesario, porque existen otras que son beneficiosas para la salud que también combaten o controlan el estrés como es la hidroterapia en piscinas.

Encuestado número 9: Si estoy de acuerdo en ampliar el conocimiento de la técnica de hidroterapia en chorros

Encuestado numero 10: No es necesario, porque hay otras técnicas como la reflexología facial que previene enfermedades y controla el estrés.

En la pregunta 6 que menciona *¿En el área de cosmiatría qué técnica de hidroterapia utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares?*

El encuestado numero 1: La técnica que utilizó es la del empuje, en la cual se sumerge el cuerpo en el agua para ejercitar los músculos y relajarlos.

Encuestado número 2: en el área de cosmiatría se utiliza la técnica de empuje, compresión para tratar contracturas musculares.

Encuestado número 3: Se utiliza la técnica de hidrodinámica, empuje, compresión para aliviar las contracturas musculares.

Encuestado numero 4: no la utilizó ninguna técnica basada en la hidroterapia, solo me baso en los masajes relajantes para el estrés.

Encuestado numero 5: Se utiliza para aliviar las contracturas musculares la técnica de compresión e hidrodinámica.

Encuestado numero 6: Siempre es necesario utilizar con más frecuencia la hidrodinámica y la compresión para tratar las contracturas musculares en la hidroterapia.

Encuestado número 7: La técnica más frecuente es la del empuje.

Encuestado número 8: es necesario aplicar la técnica del empuje, compresión e hidrodinámica para tratar las contracturas musculares cuando se aplica el masaje para el estrés.

Encuestado número 9: La técnica de compresión es la más utilizada cuando se aplica los masajes a base de hidroterapia

Encuestado numero 10: La técnica de hidroterapia que se utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares es la hidrodinámica.

En la pregunta 7 que menciona *¿Cuál fue su experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contractura muscular en la zona de la espalda?*

El encuestado numero 1: Mi experiencia al tener un paciente con contractura muscular fue el encontrarme con personas muy estresada con los músculos contraídos.

Encuestado número 2: Al tener pacientes con contractura muscular es muy frecuente encontrarse con personas que creen más en medicarse que en un masaje.

Encuestado número 3: la experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contractura muscular en la zona de la espalda es que se sienten bien con una sesión de masajes y ya no vuelven más hasta que otra vez aparecen los síntomas de dolor.

Encuestado numero 4: como experiencia puedo manifestar que existen pacientes muy estresados con los músculos contraídos los cuales necesitan de largas sesiones de masajes

Encuestado numero 5: Existen diversas experiencias desde los pacientes que se sienten bien con un masaje y no regresan a terminar su tratamiento hasta personas que se medican para no sentir dolor-

Encuestado numero 6: mi experiencia como profesional es que en nuestra sociedad las personas acuden muy poco a los spa o lugares especializados para tratar las contracturas musculares y prefieren ir a médicos generales que les recetan analgésicos que les pase el dolor, pero no lo tratan como estrés.

Encuestado número 7: Las personas están acostumbradas a auto medicarse y no consultar con especialistas para tratar las contracturas musculares.

Encuestado número 8: Lo más frecuente es que las personas que acuden una vez a tratarse la contractura muscular ya no regresan porque en esas sesiones se sintieron bien y regresan cuando otra vez presentan síntomas perjudicando su tratamiento normal para minimizar el estrés.

Encuestado número 9: muy frecuentemente se encuentra personas cargadas de estrés y con dolores musculares que no soportan

Encuestado numero 10: la experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contractura muscular en la zona de la espalda es que se medican y vienen con dolores leves cuando ya no les pasa con los analgésicos el dolor

En la pregunta 8 que menciona *¿Qué obstáculos se han presentado al aplicar esta técnica de hidroterapia con el masaje descontracturantes?*

El encuestado numero 1: el obstáculo más grave es no encontrar una piscina

Encuestado número 2: un obstáculo más frecuente es que no existen piscinas municipales que se encuentran muchas veces cerradas por la pandemia

Encuestado número 3: hoy en día un obstáculo más frecuente es los contagios que existen por el COVID 19

Encuestado numero 4: Hoy en día es poco recomendable por el contagio de la pandemia

Encuestado numero 5: No existen piscinas que abran las puertas a las personas por el contagio

Encuestado numero 6: es muy difícil tener las tinas de hidroterapia por su costo.

Encuestado número 7: hoy en día un obstáculo más evidente es la del COVID 19.

Encuestado número 8: existen piscinas cercanas.

Encuestado número 9: no hay infraestructura adecuada

Encuestado numero 10: en la pandemia del COVID 19 se necesita estar en contacto con muchas personas

En la pregunta 9 que menciona *¿Cómo Cosmiatría que contraindicaciones ha tomado en cuenta para aplicar la hidroterapia?*

Encuestado 1 Heridas abiertas

Trastornos cardiovasculares

Menstruación

Encuestado 2 Problemas respiratorios

Insuficiencia renal

Infecciones de transmisión sexual

Encuestado 3 Pacientes desorientados

Hipertensión arterial

Diabetes

Encuestado 4 Mal estado general

Menstruación

Infecciones oculares

Encuestado 5 Epilepsias mal controladas

Incontinencia de esfínteres

Alteraciones cardiopulmonares

Encuestado 6 Hidrofóbicos (terror al agua)

Heridas abiertas

Gastroenteritis

Encuestado 7 Menstruación

Problemas renales

Problemas respiratorios

Encuestado 8 Insuficiencia renal

Afecciones dermatológicas

Problemas pulmonares

Encuestado 9 Infecciones de transmisión sexual

Periodo menstrual

Problemas del corazón

Encuestado 10 Trastornos cardiovasculares

Hipertensión arterial

Diabetes

En la pregunta 10 que menciona *¿Al ser un Cosmiatría profesional de qué manera usted adquirió el conocimiento de la hidroterapia?*

Encuestado 1: Cursos y capacitaciones que formaron mi carácter por medio de la práctica, por lo tanto, adquirí más conocimiento y experiencia.

Encuestado 2: Posgrado en medicina estética y dermatología con cursos de hidroterapia.

Encuestado 4: Licenciatura en medicina estética y cosmetología.

Encuestado 5: Cursos de hidroterapia

Encuestado 6: Cursos, capacitaciones y libros en base a la hidroterapia

Encestado 7: Por medio de clases o capacitaciones de líneas dermatológicas que imparten conocimientos de la hidroterapia.

Encuestado 8: Recibo capacitaciones, veo videos que complementan a mis conocimientos en base a la hidroterapia.

Encuestado 9: Cursos de hidroterapia

Encuestado 10: Por medio de clases y capacitaciones

4.4. GLOSARIO

Borde cubital. - Fracturas de muñeca. – Artritis o artrosis de las articulaciones entre los huesos (ASALE, 2014)

Constricción. - positivas externas sirven para ser consideradas como elementos restringentes de la libertad (ASALE, 2014)

Ejercicio vascular. - s todo ejercicio que aumenta la frecuencia cardíaca a un nivel donde aún es posible hablar, pero se empieza a sudar un poco (ASALE, 2014)

Endorfinas. - son péptidos (proteínas pequeñas) que se unen con los receptores de los opioides del sistema nervioso central (ASALE, 2014)

Espasmo muscular. - es una contracción involuntaria de un músculo, el cual se tensa de manera rápida y brusca y forma un bulto. (ASALE, 2014)

Hiperemia. - puede tener causas que no se deben a una enfermedad subyacente. Por ejemplo, calentar las manos y los pies fríos, meterse en una tina caliente, usar una sauna, tener una erección o después del ejercicio (ASALE, 2014)

Hipoxia tisular. - ocurre cuando la presión de O2 en los capilares es insuficiente para aportar el O2 in- dispensable en las necesidades fisiológicas. La oxigenación tisular es el regulador más importante en la producción de eritrocitos. (ASALE, 2014)

Neuralgias. - es un dolor agudo y espantoso que sigue la ruta de un nervio y se debe a la irritación o daño al nervio. (ASALE, 2014)

Paniculitis. - Es la reacción inflamatoria provocada por la necrosis de las células adiposas, sobre todo del tejido subcutáneo, aunque puede afectar también al tejido adiposo en cualquier otro sitio, así como cursar con síntomas y signos de otros muchos sistemas y órganos. (ASALE, 2014)

Pacientes oncológicos. - un paciente que ha sufrido o sufre un tumor y que, a causa de su condición, tiene derecho a protección jurídica y económica (ASALE, 2014)

Presión hidrostática. - es la presión que se somete un cuerpo sumergido en un fluido, debido a la columna de líquido que tiene sobre él. (ASALE, 2014)

Sistema vascular periférico. - consiste en un daño u obstrucción en los vasos sanguíneos más alejados del corazón: las arterias y venas periféricas. Las arterias y venas periféricas transportan sangre hacia y desde los músculos de los brazos y las piernas y los órganos del abdomen. (ASALE, 2014)

Tejidos adyacentes. - es un adjetivo que se utiliza para nombrar a lo que se ubica en las cercanías de alguna cosa. Puede decirse, por lo tanto, que lo adyacente es lo que está al lado. (ASALE, 2014)

Tono muscular espástico. - Se refiere a músculos tensos y rígidos. También se puede llamar tensión inusual o aumento del **tono muscular**. Los reflejos (por ejemplo, un reflejo rotuliano) son más fuertes o exagerados. (ASALE, 2014)

Vasodilatación. - Aumento del calibre de un vaso por relajación de las fibras musculares (ASALE, 2014)

REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bibliografía
(s.f.).

(3 de diciembre de 2019). Obtenido de Cuales son las principales tecnicas para masajes deportivos: https://caractervital.com/tecnicas-masajes-deportivos/

ADMIN. (2017). Masajes para los malos hábitos posturales. BOGOTA: ZANTILLANA.

Ahón Jiménez, C. O. (2018). Hidroterapia en Terapia Fisica . Lima- Perú .

Ahón Jiménez, C. O. (2018). Hidroterapia en Terapia Fisica. Lima- Perú: cartoon Book.

Alvarez. (2020). natomía, Fisiología e Higiene. QUITO: EDICIONES CIENTÍFICAS.

Arias, E. (2020). procesos de diagramacion en la investigacion. bogota: ediciones lima.

Arias, F. G. (2012). El proyecto de investigacion. Quito: Episteme.

Bernal, L. (14 de 05 de 2016). Hidroterapia. Obtenido de http://www.sld.cu/galerias/pdf/sitios/rehabilitacion-bal/hidroterapia3.pdf

Bryant, N. y. (2019). Importancia de la relajacion . colombia: Iberoamericana de Educación.

Cedeño, S. J. (2017). Tecnicas de masajes corpoal y su incidencia en el aprendizaje de las estudiantes de cosmetologia del centro de formacion tecnico artesanal guayaquil del canton quevedo provincia de los rios. Quevedo-Ecuador .

Díaz, M. A. (2017). Beneficios de la hidroterapia como parte de los servicios esteticos de un spa . Guatemala .

Egas Yanchapaxi, C. A. (2018). “EFECTOS DEL MASAJE DEPORTIVO PRE COMPETENCIA SOBRE. Ambato.

Escamilla, M. D. (24 de julio de 2021). Aplicación básica de los métodos. Obtenido de https://www.uaeh.edu.mx/docencia/VI_Presentaciones/licenciatura_en_mercadotecnia/fundamentos_de_metodologia

ESNECA Bussines Scholl. (20 de 11 de 2019). Diferencias entre cosmetología y cosmiatría. Obtenido de https://www.esneca.com/blog/diferncias-cosmetologia-cosmiatria/#:~:text=Cuando%20hablamos%20de%20cosmiatr%C3%ADa%20nos,en%20pieles%20sanas%20y%20enfermas.&text=En%20aquel%20momento%20llam%C3%B3%20cosmiatra,le%20acompa%C3%B1aba%20durante%20su%20presentaci%

Fisioterapia, G. d. (2019). Masaje Deportivo.

fude. (s.f.).

FUDE. (2018). Recuperado el 28 de 11 de 2020, de https://www.educativo.net/articulos/que-es-el-masaje-deportivo-648.html

Gallego, V. ((S.A)). Tipos de masajes. Quito .

Gallego, V. (2020). Tipos de masajes. Quito: CIENTIFICA.

García, D. K. (2014). Beneficios del masaje descontracturante con la aplicacion de bambuterapia como Terapia Holistica . Quito .

García, D. K. (2018). Beneficios del masaje descontracturante . Quito: CONEJO.

Gonzalez. (2018). La incorporación de terapias naturales en los servicios de. MADRID: GLOBAL.

González Oviedo, A. S. (2016). La Hidroterapia como Metodo Preventivo ante lesiones Osteomusculares en adultos mayores . Ambato-Ecuador .

Hidalgo, L. (22 de 09 de 2005). Validez y confiabilidad en la investigación cualitativa. Obtenido de www.ucv.ve/uploads/media/Hidalgo2005.pdf

Hurtado, J. (2012). Metodología de la investigación. Bogotá.

Hurtado, J. (2019). Metodología de la investigación. Bogotá: Santilllana.

J, S. (2018). ABC del masaje. Alcobena: LIBSA.

KINE. (2017). beneficios de un masaje descontracturante. BARCELONA: CERVANTES.

LOOR, E. N. (2019). EL MASAJE DEPORTIVO Y SU INCIDENCIA EN EL ENTRENAMIENTO. Guyaquil .

López, J. Á. (2013). INFLUENSIA DEL MASAJE DEPORTIVO EN RENDIMIENTO MUSCULAR . QUITO.

Maria Victoria Ocaña Chica, J. A. (2014). Terapias Complrmrntaris y Alternativas: La Hidroterapia . Quito.

Masaquiza Guamán, L. C. (2015). MANIOBRAS BÁSICAS DEL MASAJE VS MASAJE CON MOVIMIENTO. Ambato.

Monzón, D. D. (2018). Beneficio del masaje deportivo en futbolistas amateur. Gutemala : Ipetch.

MORALES, S. M. (2020). GUÍA PARA LA ELABORACIÓN DE UN PLAN DE TESIS. Bogotá, Colombia: ESTANDARIZACIÓN Y NORMALIZACIÓN.

Ochoa, A. J. (2015). Estudio de factibilidad para la creacion de un centro de hidroterapia . Quevedo .

Otero, J. J. (2016). Vademecum de las agua mineromineralesde galicia . Europa.

PATIÑO, G. (2018). Folios. Bogota: Revista Folios,.

Peña, L. (2013). La revisión bibliográfica. UNIVERSIDAD JAVERIANA.

Rivadeneira Arregui, J. G. (2015). Efectos del masaje sueco terapéutico para mejorar la calidad de vida en pacientes oncologicos en la fundacion Divina Misericordia. Ambato- Ecuador .

Rosales, J. M. (2002). Técnicas de hidroteriapia.Hidrocinesiterapia. Estados Unidos .

Roubini, D. (2019). la hidroterapia . Barcelona: Oniro Editores.

TAMAYO, M. T. (2020). TIPOS DE INVESTIGACIÓN. rabajodegradoucm.weebly.com/uploads/1/9/0/9/19098589/tipos_de_investigacion.pdf.

Urrialde, M. (2006). el masaje deportivo . España .

Urrialde, M. (2006). El masaje deportivo . Madrid: española .

Urrialde, M. (2015). Madrid: española.

ANEXOS

CUESTIONARIO CUALITATIVO

UNIVERSIDAD IBEROAMERICANA DEL ECUADOR-UNIB.E

ESCUELA DE COSMIATRIA TERAPIAS HOLÍSTICAS E IMAGEN INTEGRAL

Objetivo de la encuesta

Recopilar toda la información necesaria para sustentar dicha investigación.

Instrucciones: No debe dejar espacios en blanco, los resultados son absolutamente confidenciales por lo cual sus criterios son reservados.

Objetivo: Recopilar información acerca de masajes descontracturantes con hidroterapia que poseen los profesionales de Cosmiatría.

De acuerdo a su criterio responda las siguientes preguntas abiertas

1. ¿Qué tipos de contracturas musculares a tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría?

……

……

……

2. ¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares?

……

……

……

3. ¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes que padecen contracturas musculares?

……

……

……

4. ¿Al ser un profesional puede usted mencionar los beneficios que se obtiene después de la aplicación de hidroterapia para disminuir el estrés?

……

……

……

5. ¿Considera que es necesario ampliar el conocimiento de la técnica de hidroterapia en chorros para contracturas musculares?

……

……

……

6. ¿Con su experiencia en su profesión en el área de cosmiatría qué técnica de hidroterapia utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares?

……

……

……

7. ¿Cómo Cosmiatría profesional como fue su experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contractura muscular en la zona de la espalda?

……

……

……

8. ¿Qué obstáculos se han presentado al aplicar esta técnica de hidroterapia con el masaje descontracturante?

……

……

……

9. ¿Cómo Cosmiatra que contraindicaciones ha tomado en cuenta para aplicar la hidroterapia?

……

……

……

10. ¿Al ser un Cosmiatra profesional de qué manera usted adquirió el conocimiento de la hidroterapia?

……

……

……

Entrevistada: Andrea Cueva

Medio de la entrevista: Spa

Lugar donde se encontraba la informante: en el Spa Salud y Vida

Fecha: 07/01/2022

Hora: 3:00 PM

Duración: 20 minutos

Tabla No. II. *Transcripción del encuestado N 1*

CATEGORIZACIÓN	LÍNEA	TEXTO
	1	1. ¿Qué tipos de contracturas musculares ha tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría?
	2	
	3	
	4	
Tipo de contractura	5	Se ha tratado con mayor frecuencia la contracción concéntrica ya que es más frecuente en los pacientes que llegan a este lugar ya sea por estrés o actividad física.
Frecuencia 5-6	6	
Causa 8-9	7	
	8	
	9	
Síntomas	10	2. ¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares?
	11	
	12	
	13	
	15	Los síntomas más frecuentes que presentan los pacientes son dolor, rigidez articular y muscular.
Causas 17-18	16	
	17	
	18	
	19	3. ¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes
Masajes	20	

Frecuencia 24 Aplicación 25-26-27	21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53	que padecen contracturas musculares? Los masajes que he aplicado más frecuentemente es la termoterapia, que consiste en la aplicación de calor sobre la parte del cuerpo afectada o enferma. 4. ¿Al ser un profesional puede usted mencionar los beneficios que se obtiene después de la aplicación de hidroterapia para disminuir el estrés? Los beneficios que existen después de la aplicación de la hidroterapia frecuentemente es la relajación muscular. 5. ¿Considera que es necesario aplicar el conocimiento de la técnica de hidroterapia en chorros para contracturas musculares? Claro que es necesario la hidroterapia en chorros de forma circular en la zona afectada o contractura con dolor haciendo un recorrido por todo el cuerpo. 6. ¿Con su experiencia en su profesión en el are de Cosmiatría que técnica de hidroterapia utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares? Utilizo la técnica de empuje en la cual se sumerge el cuerpo en el
Beneficios hidroterapia *Relajación muscular 36,37*		
Técnica de hidroterapia *Chorros43* *Circular 44* *Recorrido45*		
Tratamiento *Empuje52* *Sumerge53*		

	54	agua para ejercitar los músculos y
	55	relajarlos.
Experiencia	56	7. ¿Cómo Cosmiatra profesional como
Personas 63	57	fue su experiencia en el tratamiento
Estresadas 64	58	de un paciente que presenta
	59	contracturas en la zona de la
	60	espalda?
	62	Mi experiencia al tener un paciente
	62	con contractura muscular fue el
	63	encontrarme con personas muy
		estresadas con los músculos
	64	contraídos.
	65	8. ¿Qué obstáculos se han presentado
	66	en aplicar esta técnica de
Obstáculos	67	hidroterapia con el masaje
Piscinas 71	68	descontracturante?
	69	El obstáculo más grave es no
	70	encontrar una piscina
	71	9. ¿Cómo Cosmiatra que
	72	contraindicaciones ha tomado en
Contraindicaciones	73	cuenta para aplicar la hidroterapia?
Trastornos 75	74	Trastornos cardiovasculares
cardiovasculares75	75	Hipertensión arterial
Hipertensión arterial 76	76	Diabetes
Diabetes77	77	10. ¿Al ser un Cosmiatra profesional de
	78	qué manera usted adquirió el
Conocimiento de la	79	conocimiento de la hidroterapia?
hidroterapia	80	Por medio de clases y
clases 81	81	capacitaciones
capacitaciones 82	82	

Fuente: Encuesta a 10 Profesionales
Realizado por: Eileen Malena Jiménez Pazmiño

Entrevistada: Belén Andrade

Medio de la entrevista: Spa

Lugar donde se encontraba la informante: en el Spa Bienestar y Salud

Fecha: 07/01/2022

Hora: 3:00 PM

Duración: 20 minutos

Tabla No. III. *Transcripción del encuestado N 2*

CATEGORIZACIÓN	LÍNEA	TEXTO
Tipo de contractura *contracturas isométricas 6 músculos contraídos 8* **Síntomas** *movimientos reducidos 13* **Aplica** *Estimulación eléctrica 22,23*	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 15 16 17 18 19 20 21 22 23	1. ¿Qué tipos de contracturas musculares a tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría? En mi lugar de trabajo he tratado contracturas isométricas, ya que algunos deportistas traen sus músculos contraídos y necesitan una recuperación inmediata. 2. ¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares? Los movimientos reducidos son los síntomas más frecuentes por los que un paciente acude a hacerse tratar. 3. ¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes que padecen contracturas musculares?

	24	Me especializo en la estimulación
	25	eléctrica y por ello es los masajes
Beneficios	26	que más frecuentemente los realizó.
Relajación	27	4. ¿Al ser un profesional puede usted
Nerviosa 32	28	mencionar los beneficios que se
	29	obtiene después de la aplicación de
	30	hidroterapia para disminuir el
	31	estrés?
	32	Al aplicarla se puede alcanzar una
	33	relajación nerviosa excelente con la
	34	hidroterapia y el masaje
	35	descontracturante.
Técnica	36	5. ¿Considera que es necesario
Hidroterapia 40	37	aplicar el conocimiento de la técnica
Física 41	38	de hidroterapia en chorros para
Estrés42	39	contracturas musculares?
	40	A mi parecer no es necesario aplicar
	41	esta técnica de hidroterapia, porque
	42	se podría realizar actividad física
	43	como terapia para el estrés, aunque
Experiencia	44	depende del paciente.
	45	6. ¿Con su experiencia en su profesión
técnica 50	46	en el are de Cosmiatría que técnica
empuje compresión 50	47	de hidroterapia utiliza con
	48	frecuencia para tratar contracturas
	49	musculares?
	50	En el are de Cosmiatría se utiliza la
	51	técnica de empuje y compresión
	52	para tratar contracturas
	53	musculares.
	54	7. ¿Cómo Cosmiatra profesional como
Experiencia	55	fue su experiencia en el tratamiento
Personas 60	56	de un paciente que presenta

Medicarse61	57	contracturas en la zona de la
Masaje 62	58	espalda?
	59	Al tener pacientes con contracturas
	60	musculares, es muy frecuente
	61	encontrarse con personas que
	62	creen más en medicarse que en un
Obstáculo	63	masaje.
Piscinas cerradas	64	8. ¿Qué obstáculos se han presentado
69,71	65	en aplicar esta técnica de
	66	hidroterapia con el masaje
	67	descontracturante?
	68	Un obstáculo más frecuente es que
	69	no existan piscinas municipales, que
	70	se encuentran muchas veces
Contraindicaciones	71	cerradas.
Infecciones 75	72	9. ¿Cómo Cosmiatra que
transmisión sexual 75	73	contraindicaciones ha tomado en
Periodo menstrual 76	74	cuenta para aplicar la hidroterapia?
Problemas del corazón	75	Infecciones de transmisión sexual
77	76	Periodo menstrual
	77	Problemas del corazón
Profesional	78	10. ¿Al ser un Cosmiatra profesional de
Cursos 81	79	qué manera usted adquirió el
	80	conocimiento de la hidroterapia?
		Cursos de hidroterapia

Fuente: Encuesta a 10 Profesionales
Realizado por: Eileen Malena Jiménez Pazmiño

Entrevistada: Camila Enríquez

Medio de la entrevista: Spa

Lugar donde se encontraba la informante: en el Spa Salud y vida

Fecha: 07/01/2022

Hora: 3:00 PM

Duración: 20 minutos

Tabla No. IV. *Transcripción del encuestado N 3*

CATEGORIZACIÓN	LÍNEA	TEXTO
Tipo de contractura	1	1. ¿Qué tipos de contracturas musculares a tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría?
Frecuencia 5	2	
Síntoma 6-7	3	
Causa 8-9-10	4	
	5	La contracción concéntrica, puesto que las personas taren sus músculos contraídos a veces por las malas posturas gracias al tipo de trabajo o una mala práctica que estos adquieren en la actividad física.
	6	
	7	
	8	
	9	
	10	
Síntomas	11	
	12	2. ¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares?
Rigidez18	13	
dolor 18	15	
	16	Las personas con síntomas más frecuentes que vienen a tratarse son por rigidez muscular y mucho dolor en la zona afectada.
	17	
	18	
Tratamiento	19	
Frio 25	20	3. ¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes
Dolor 26	21	

	22	que padecen contracturas
	23	musculares?
Beneficios	24	Los masajes de tratamiento
hidroterapia	25	mediante frio me solicitan más los
Relajación muscular 35	26	pacientes con dolores musculares.
Mental36	27	4. ¿Al ser un profesional puede usted
	28	mencionar los beneficios que se
	29	obtiene después de la aplicación de
	30	hidroterapia para disminuir el
	31	estrés?
	32	Al aplicar el masaje en base a la
	33	hidroterapia se puede conseguir no
	34	solo una relajación muscular, sino
	35	también una relajación mental que
	36	es beneficioso para el paciente.
Técnica de	37	5. ¿Considera que es necesario
hidroterapia	38	aplicar el conocimiento de la técnica
necesario 42	39	de hidroterapia en chorros para
conocimiento43	40	contracturas musculares?
	41	Si es necesario aplicar el
	42	conocimiento de la técnica de
	43	hidroterapia.
Tratamiento	44	6. ¿Con su experiencia en su profesión
Hidroterapia 50	45	en el are de Cosmiatría que técnica
Empuje 51	46	de hidroterapia utiliza con
Compresión 51	47	frecuencia para tratar contracturas
	48	musculares?
	49	Se utiliza la hidroterapia con
	50	empuje, compresión para aplicar las
	51	contracturas musculares.
	52	7. ¿Cómo Cosmiatra profesional como
	53	fue su experiencia en el tratamiento
	54	de un paciente que presenta

	55	contracturas en la zona de la
Experiencia	56	espalda?
Contractura 60	57	La experiencia en el tratamiento de
Espalda 61	58	un paciente que presenta
Dolor 64	59	contracturas musculares en la zona
	60	de la espalda, es que se sienten
	61	bien con una sesión de masaje y ya
	62	no vuelven más hasta que otra vez
	63	aparecen los síntomas de dolor.
		8. ¿Qué obstáculos se han presentado
	64	en aplicar esta técnica de
Obstáculos	65	hidroterapia con el masaje
Contagios 70	66	descontracturante?
COVID 71	67	Hoy en día un obstáculo más frecuente,
	68	es los contagios que existen por el
	69	COVID.
	70	9. ¿Cómo Cosmiatra que
Contraindicaciones	71	contraindicaciones ha tomado en
Insuficiencia renal 75	72	cuenta para aplicar la hidroterapia?
Afecciones	73	Insuficiencia renal
dermatológicas 76	74	Afecciones dermatológicas
Problemas pulmonares	75	Problemas pulmonares
77	76	10. ¿Al ser un Cosmiatra profesional de
	77	qué manera usted adquirió el
Adquisición	78	conocimiento de la hidroterapia?
conocimientos	79	Recibo capacitaciones, veo video
capacitaciones 82	80	que complementan mis
videos 82	81	conocimientos en base a la
	82	hidroterapia.
	83	

Fuente: Encuesta a 10 Profesionales
Realizado por: Eileen Malena Jiménez Pazmiño

Entrevistada: Fernanda Maldonado

Medio de la entrevista: Spa

Lugar donde se encontraba la informante: en el Spa Bienestar y Salud

Fecha: 07/01/2022

Hora: 3:00 PM

Duración: 20 minutos

Tabla No. V. *Transcripción del encuestado N 4*

CATEGORIZACIÓN	LÍNEA	TEXTO
Experiencia Tipo de contractura Dolencias 6 Jóvenes 8 Actividades 9 Estrés 11	1 2 3 4 6 7 8 9 10 11 12	1. ¿Qué tipos de contracturas musculares a tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría? La contracción concéntrica es una de las dolencias más habituales que tienen nuestros pacientes, tanto en jóvenes como en personas sometidas a diferentes actividades empresariales que les han producido estrés y por ende tensión en el musculo.
Síntomas *Debilidad 18* *Muscular 18*	13 15 16 17 18 19 20 21	2. ¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares? Las personas con *síntomas de debilidad muscular* asisten con mayor frecuencia. 3. ¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes

Tratamiento a un padecimiento *Termoterapia 25*	22 23 24 25	que padecen contracturas musculares? Los masajes más frecuentes que realizo son mediante termoterapia.
Beneficios hidroterapia *Relajación 33 muscular34*	26 27 28 29 30 31 32 33	4. ¿Al ser un profesional puede usted mencionar los beneficios que se obtiene después de la aplicación de hidroterapia para disminuir el estrés? Mediante la aplicación de la hidroterapia se puede disminuir el estrés ya que el musculo se relaja.
Técnica *Reflexología40*	34 35 36 37 38 39	5. ¿Considera que es necesario aplicar el conocimiento de la técnica de hidroterapia en chorros para contracturas musculares? No es necesario, no utilizo, practico la reflexología.
Tratamiento *Masaje 48*	40 41 42 43 44 45 46 47 48	6. ¿Con su experiencia en su profesión en el are de Cosmiatría que técnica de hidroterapia utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares? No utilizo ninguna técnica basada en la hidroterapia, solo me baso en los masajes relajantes para el estrés.
Experiencia *Pacientes 56* *Estrés 57* *Sesiones 59*	49 50 51 52 53 54	7. ¿Cómo Cosmiatra profesional como fue su experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contracturas en la zona de la espalda?

	55 56 57 58 59	Como experiencia puedo manifestar que existen pacientes muy estresados con los músculos contraídos, los cuales necesitan de largas sesiones de masajes.
Obstáculos *Contagios 66*	60 61 62 63 64 65	8. ¿Qué obstáculos se han presentado en aplicar esta técnica de hidroterapia con el masaje descontracturante? Hoy en día es poco recomendable por el contagio de la pandemia.
Contraindicaciones *Menstruación 70* *Problemas renales 71* *Problemas respiratorios 72*	66 67 68 69 70 71	9. ¿Cómo Cosmiatra que contraindicaciones ha tomado en cuenta para aplicar la hidroterapia? Menstruación Problemas renales Problemas respiratorios
Adquisición conocimientos *clases 76* *capacitación 77*	72 73 74 75 76 77 78 79	10. ¿Al ser un Cosmiatra profesional de qué manera usted adquirió el conocimiento de la hidroterapia? Por medio de clases o capacitaciones de líneas dermatológicas que imparten conocimiento de la hidroterapia.

Fuente: Encuesta a 10 Profesionales
Realizado por: Eileen Malena Jiménez Pazmiño

Entrevistada: Verónica Aguirre

Medio de la entrevista: Spa

Lugar donde se encontraba la informante: en el Spa Salud y Vida

Fecha: 07/01/2022

Hora: 3:00 PM

Duración: 20 minutos

Tabla No. VI. *Transcripción del encuestado N 5*

CATEGORIZACIÓN	LÍNEA	TEXTO
Tipo de contractura	1	1. ¿Qué tipos de contracturas musculares a tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría?
Frecuencia 6	2	
Causa 7	3	
	4	
	5	Como profesional he tratado
	6	contracturas isométricas y
	7	concéntricas con más frecuencia.
Síntomas	8	2. ¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares?
	9	
Dolor 12	10	
	11	Personas que tienen limitación por
	12	el dolor en la zona afecta.
	13	3. ¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes que padecen contracturas musculares?
Masajes	15	
Hidroterapia 18	16	
frecuentes 19	17	
	18	Los masajes con hidroterapia son
	19	los más frecuentes con los cuales
	20	trabajo.
	21	

Beneficios hidroterapia *Relajación muscular 28, 29*	22 23 24 25 26 27 28 29 30 31 32	4. ¿Al ser un profesional puede usted mencionar los beneficios que se obtiene después de la aplicación de hidroterapia para disminuir el estrés? Los beneficios más evidentes que se tienen después de aplicar la hidroterapia es la relajación muscular que siente el paciente al aplicar todas las técnicas del masaje descontracturante.
Técnica de hidroterapia *Necesario37* *estrés 39*	33 34 35 36 37 38 39 40	5. ¿Considera que es necesario aplicar el conocimiento de la técnica de hidroterapia en chorros para contracturas musculares? Si es necesario aplicar el conocimiento de esta técnica de hidroterapia en personas con estrés y ansiedad.
Tratamiento *Compresión 48* *Hidroterapia 48*	41 42 43 44 45 46 47 48	6. ¿Con su experiencia en su profesión en el are de Cosmiatría que técnica de hidroterapia utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares? Se utiliza para aliviar las contracturas musculares, la técnica de compresión e hidroterapia
Experiencia *Masaje 56* *Terminar57* *auto medicar 58*	49 50 51 52 53 54	7. ¿Cómo Cosmiatra profesional como fue su experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contracturas en la zona de la espalda?

	55 56 57 58 59 60	Existen diversas experiencias desde los pacientes que se sienten bien con un masaje y no regresan a terminar su tratamiento, hasta personas que se medican para no sentir dolor.
Obstáculos *Piscinas 64* *Contagios 66*	61 62 63 64 65 66 67	8. ¿Qué obstáculos se han presentado en aplicar esta técnica de hidroterapia con el masaje descontracturante? No existen piscinas que abran las puertas a las personas por el contagio.
Contraindicaciones *Hidrofobias 70* *Heridas abiertas 71* *Gastroenteritis 72*	68 69 70 71 72 73	9. ¿Cómo Cosmiatra que contraindicaciones ha tomado en cuenta para aplicar la hidroterapia? Hidrofobias (terror al agua) Heridas abiertas Gastroenteritis
Conocimiento de la hidroterapia *Cursos 76* *capacitaciones 76*	74 75 76 77 78	10. ¿Al ser un Cosmiatra profesional de qué manera usted adquirió el conocimiento de la hidroterapia? Cursos, capacitaciones y libros en base a la hidroterapia.

Fuente: Encuesta a 10 Profesionales

Entrevistada: Gabriela Quinteros

Medio de la entrevista: Spa

Lugar donde se encontraba la informante: en el Spa Bienestar y Salud

Fecha: 07/01/2022

Hora: 3:00 PM

Duración: 20 minutos

Tabla No. VII. *Transcripción del encuestado N 6*

CATEGORIZACIÓN	LÍNEA	TEXTO
	1	1. ¿Qué tipos de contracturas musculares a tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría?
Tipo de contractura	2	
Acuden 6	3	
dolores7	4	
	5	Se puede decir que <u>las personas acuden más por las contracciones isométricas, también por los dolores musculares</u> que presenta o padecen por diferentes enfermedades.
	6	
	7	
	8	
Síntomas	9	
	10	2. ¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares?
	11	
Dolor 17	12	
	13	Se puede decir que las personas vienen al spa es con <u>síntomas de dolor muscular.</u>
	15	
	16	
	17	3. ¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes que padecen contracturas musculares?
Masajes	18	
Termoterapia 24	19	
	20	
	21	
	22	

	23	Se puede decir que las personas
	24	vienen al spa piden *los masajes de*
Beneficios	25	*termoterapia.*
hidroterapia	26	4. ¿Al ser un profesional puede usted
Relajación muscular 32	27	mencionar los beneficios que se
	28	obtiene después de la aplicación de
	29	hidroterapia para disminuir el
	30	estrés?
	31	La hidroterapia es de gran beneficio
	32	para las personas ya que su
	33	relajación muscular es evidente al
	34	transcurso de las terapias.
Técnica de	35	5. ¿Considera que es necesario
hidroterapia	36	aplicar el conocimiento de la técnica
Necesario38	37	de hidroterapia en chorros para
enfermedades 41	38	contracturas musculares?
	39	Siempre es necesario seguir
	40	capacitándose y en especial en esta
	41	técnica de hidroterapia para mejorar
	42	enfermedades.
Tratamiento	43	6. ¿Con su experiencia en su profesión
necesario48	44	en el are de Cosmiatría que técnica
Tratar 50	45	de hidroterapia utiliza con
	46	frecuencia para tratar contracturas
	47	musculares?
	48	Siempre es necesario utilizar con
	49	más frecuencia la hidroterapia y la
	50	compresión para tratar las
	51	contracturas musculares en la
	52	hidroterapia.
Experiencia	53	7. ¿Cómo Cosmiatra profesional como
Sociedad 59	54	fue su experiencia en el tratamiento
Acuden 60	55	de un paciente que presenta

medico 62	56	contracturas en la zona de la
	57	espalda?
	58	Mi experiencia como profesional es
	59	que en nuestra sociedad las
	60	personas acuden muy poco a los
	61	spa o lugares y prefieren ir a
	62	médicos generales que les recetan
	63	analgésicos que les pase el dolor,
	64	pero no lo tratan como estrés.
Obstáculos	65	8. ¿Qué obstáculos se han presentado
tinas 69	66	en aplicar esta técnica de
precio 70	67	hidroterapia con el masaje
	68	descontracturante?
Contraindicaciones	69	Es muy difícil tener las tinas
Epilepsias 74	70	hidroterapia por su costo.
esfínteres 75	71	9. ¿Cómo Cosmiatra que
cardiopulmonares 76	72	contraindicaciones ha tomado en
	73	cuenta para aplicar la hidroterapia?
Conocimiento de la	74	Epilepsias mal controladas
hidroterapia	75	Incontinencia de esfínteres
Cursos 81	76	Alteraciones cardiopulmonares
	77	10. ¿Al ser un Cosmiatría profesional de
	78	qué manera usted adquirió el
	79	conocimiento de la hidroterapia?
	80	Cursos de hidroterapia
	81	

Fuente: Encuesta a 10 Profesionales
Realizado por: Eileen Malena Jiménez Pazmiño

Entrevistada: Daniela Pérez

Medio de la entrevista: Spa

Lugar donde se encontraba la informante: en el Spa Bienestar y Salud

Fecha: 07/01/2022

Hora: 3:00 PM

Duración: 20 minutos

Tabla No. VII. *Transcripción del encuestado N 7*

CATEGORIZACIÓN	LÍNEA	TEXTO
	1	
Tipo de contractura	2	1. ¿Qué tipos de contracturas musculares a tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría?
Isométricas 9	3	
muscular 11	4	
estrés 17	6	
	7	A lo largo de mi profesión los casos
	8	más comunes <u>son las contracturas</u>
	9	<u>isométricas, puesto que los</u>
	10	<u>pacientes tienen mucho dolor</u>
	11	<u>muscular, ahora más por el caos</u>
	16	<u>que la pandemia ha provocado,</u>
	17	<u>como el estrés</u> y la necesidad de
	18	trabajar con exigencia por lo tanto
	19	acuden a un médico.
Síntomas	20	2. ¿Qué síntomas frecuentes
	21	presentan los pacientes que tienen
Dolor 24	22	contracturas musculares?
	23	Los pacientes con más problemas
	24	son los que padecen <u>dolor</u>
	25	<u>muscular.</u>

Masajes Dolor 33	26 27 28 29 30 31 32 33	3. ¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes que padecen contracturas musculares? Los pacientes con más problemas son los que padecen dolor muscular.
Beneficios hidroterapia *Relajación 43* *muscular 43* *Física 43* *Emocional 44*	34 35 36 37 38 39 40 41 42 43	4. ¿Al ser un profesional puede usted mencionar los beneficios que se obtiene después de la aplicación de hidroterapia para disminuir el estrés? En mi punto de vista los beneficios de la hidroterapia es cuando el paciente consigue una buena relajación muscular, física, mental y emocional lo cual hace que baje sus niveles de estrés.
Técnica de hidroterapia *Necesario 50*	44 45 46 47 48 49 50	5. ¿Considera que es necesario aplicar el conocimiento de la técnica de hidroterapia en chorros para contracturas musculares? Sí, es muy necesario aprender más sobre la hidroterapia.
Tratamiento *Empuje 58*	51 52 53 54 55 56	6. ¿Con su experiencia en su profesión en el are de Cosmiatría que técnica de hidroterapia utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares? La técnica más frecuente es la de empuje.
Experiencia *Costumbre 65*	57 58	7. ¿Cómo Cosmiatra profesional como fue su experiencia en el tratamiento

auto medicar 66	59	de un paciente que presenta
no consultar 66	60	contracturas en la zona de la
	61	espalda?
	62	Las personas *están acostumbradas*
	63	*a auto medicarse y no consultar con*
	64	*especialistas para tratar las*
	65	*contracturas* musculares.
Obstáculos	66	8. ¿Qué obstáculos se han presentado
COVID 19 74	67	en aplicar esta técnica de
	68	hidroterapia con el masaje
	69	descontracturante?
	70	Hoy en día un obstáculo más
Contraindicaciones	71	frecuente es la del COVID 19
Menstruación 79	72	9. ¿Cómo Cosmiatra que
Infecciones 80	73	contraindicaciones ha tomado en
	74	cuenta para aplicar la hidroterapia?
	75	Mal estado general
	76	Menstruación
Conocimiento de la	77	Infecciones oculares
hidroterapia	78	10. ¿Al ser un Cosmiatra profesional de
Medicina 84	79	qué manera usted adquirió el
cosmetología 85	80	conocimiento de la hidroterapia?
	81	Licenciatura en medicina estética y
	82	cosmetología
	83	
	84	
	85	

Fuente: Encuesta a 10 Profesionales
Realizado por: Eileen Malena Jiménez Pazmiño

Entrevistada: Emily Sánchez

Medio de la entrevista: Spa

Lugar donde se encontraba la informante: en el Spa Salud y Vida

Fecha: 07/01/2022

Hora: 3:00 PM

Duración: 20 minutos

Tabla No. IX. *Transcripción del encuestado N 8*

CATEGORIZACIÓN	LÍNEA	TEXTO
Tipo de contractura Concéntrica 9 **Síntomas** Dolor 18 Rigidez 18 **Masajes** Estimulación eléctrica26,27	1 2 3 6 7 8 9 10 11 12 13 15 16 17 18 19 21 22 23 24	1. ¿Qué tipos de contracturas musculares a tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría? A este sitio llegan pacientes con dolores musculares de contracción tipo concéntrica y por ende esta es la contracción que más he tratado y he podido observar a lo largo de mi profesión. 2. ¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares? A este sitio acuden personas con síntomas de dolor y rigidez articular y muscular. 3. ¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes que padecen contracturas musculares?

	25 26 27 28 29 30 31 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56 57	Realizó con más frecuencia los masajes de mediante estimulación eléctrica 4. ¿Al ser un profesional puede usted mencionar los beneficios que se obtiene después de la aplicación de hidroterapia para disminuir el estrés? La hidroterapia es mucho más beneficiosa para las personas con estrés y también para las que hacen actividad física que ayuda a minimizar los niveles de estrés a una verdadera relajación muscular. 5. ¿Considera que es necesario aplicar el conocimiento de la técnica de hidroterapia en chorros para contracturas musculares? No es necesario porque existen otras que son beneficiosas para la salud, que también combaten o controlan el estrés, como es la hidroterapia en piscinas. 6. ¿Con su experiencia en su profesión en el are de Cosmiatría que técnica de hidroterapia utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares? Es necesario aplicar la técnica de empuje, compresión e hidroterapia para tratar las contracturas musculares cuando se aplica el masaje para el estrés.
Beneficios hidroterapia *Estrés 35* *Actividad física 36*		
Técnica de hidroterapia *No 44* *Otras 45* *Controlar47*		
Tratamiento *Empuje 55* *Compresión 55* *Hidroterapia 55*		

Experiencia *Acudir 65* *No regresar 67* *Sesiones 68*	58 59 60 61 62 63 64 65 66 67 68 69 70 71	7. ¿Cómo Cosmiatra profesional como fue su experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contracturas en la zona de la espalda? Lo más frecuente es que las personas que acuden una vez a tratarse la contractura muscular ya no regresan porque en esas sesiones se sintieron bien y regresan cuando otra vez presentan síntomas perjudicando su tratamiento normal para minimizar el estrés.
Obstáculos *Piscinas 77*	872 73 74 75	8. ¿Qué obstáculos se han presentado en aplicar esta técnica de hidroterapia con el masaje descontracturante? Existen piscinas cerradas.
Contraindicaciones *Pacientes desorientados 81* *Hipertensión arterial 82* *Diabetes 83*	76 77 78 79 80 81 82 83	9. ¿Cómo Cosmiatra que contraindicaciones ha tomado en cuenta para aplicar la hidroterapia? Pacientes desorientados Hipertensión arterial Diabetes
Conocimiento de la hidroterapia *posgrado 87* *cursos 88*	84 85 86 87 88	10. ¿Al ser un Cosmiatra profesional de qué manera usted adquirió el conocimiento de la hidroterapia? Posgrado en medicina estética y dermatología con cursos de hidroterapia.

Fuente: Encuesta a 10 Profesionales
Realizado por: Eileen Malena Jiménez Pazmiño

Entrevistada: Karen Díaz

Medio de la entrevista: Spa

Lugar donde se encontraba la informante: en el Spa Bienestar y Salud

Fecha: 07/01/2022

Hora: 3:00 PM

Duración: 20 minutos

Tabla No. X. *Transcripción del encuestado N 9*

CATEGORIZACIÓN	LÍNEA	TEXTO
Tipo de contractura isométrica 5 isotónica 6 **Síntomas** Dolor 18 Rigidez 18	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 15 16 17 18 19 20	1. ¿Qué tipos de contracturas musculares a tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría? He tratado la contracción isométrica e isotónica. Cabe recalcar que estas contracturas requieres de un tratamiento de masajes relajantes con la combinación de los descontracturantes para mejor resultados. 2. ¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares? El paciente que más acude a consulta y tratamiento es porque tiene dolor y rigidez muscular. 3. ¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes

Masajes	21	que padecen contracturas musculares?
Termoterapia 23	22	
	23	La termoterapia es parte
	24	fundamental de los masajes que se
	25	realzan con más frecuencia.
	26	4. ¿Al ser un profesional puede usted
	27	mencionar los beneficios que se
Beneficios	28	obtiene después de la aplicación de
hidroterapia	29	hidroterapia para disminuir el
circulación 33	30	estrés?
alivio 34	31	Uno de los beneficios más
	32	interesantes de la hidroterapia, es
	33	que favorece la circulación vascular
	34	como también al alivio de
	35	lumbalgias, tendinitis entre otros.
Técnica de	36	5. ¿Considera que es necesario
hidroterapia	37	aplicar el conocimiento de la técnica
Si 40	38	de hidroterapia en chorros para
Chorros 42	39	contracturas musculares?
	40	Si estoy de acuerdo en aplicar el
	41	conocimiento de la técnica de
	42	hidroterapia en chorros.
Tratamiento	43	6. ¿Con su experiencia en su profesión
Compresión 49	44	en el are de Cosmiatría que técnica
	45	de hidroterapia utiliza con
	46	frecuencia para tratar contracturas
	47	musculares?
	48	La técnica de compresión es la más
	49	utilizada cuando se aplica los
	50	masajes a base de hidroterapia.
		7. ¿Cómo Cosmiatra profesional como
	51	fue su experiencia en el tratamiento
Experiencia	52	de un paciente que presenta

Estrés 57 *Dolor 58* *No soportable58, 59*	53 54 55 56 57 58 59 60	contracturas en la zona de la espalda? Muy frecuentemente se encuentran personas cargadas de estrés y dolores musculares que no soportan. 8. ¿Qué obstáculos se han presentado en aplicar esta técnica de hidroterapia con el masaje descontracturante?
Obstáculos *Infraestructura 64*	61 62 63	No hay infraestructura adecuada
Contraindicaciones *Problemas 68* *Insuficiencia renal 69* *Infecciones 70*	64 65 66 67 68 69	9. ¿Cómo Cosmiatra que contraindicaciones ha tomado en cuenta para aplicar la hidroterapia? Problemas respiratorios Insuficiencia renal Infecciones de trasmisión sexual
Conocimiento de la hidroterapia *Capacitaciones 74* *Información 77*	70 71 72 73 74 75 76 77 78	10. ¿Al ser un Cosmiatra profesional de qué manera usted adquirió el conocimiento de la hidroterapia? Por medio de capacitaciones de líneas dermatológicas que me impartieron más conocimientos he información sobre el tema de hidroterapia.

Fuente: Encuesta a 10 Profesionales
Realizado por: Eileen Malena Jiménez Pazmiño

Entrevistada: Doménica Martínez

Medio de la entrevista: Spa

Lugar donde se encontraba la informante: en el Spa Bienestar y Salud

Fecha: 07/01/2022

Hora: 3:00 PM

Duración: 20 minutos

Tabla No. XI. *Transcripción de la entrevista pregunta N 10*

CATEGORIZACIÓN	LÍNEA	TEXTO
Tipo de contractura Frecuencia 6 Causa 7 **Síntomas** Dolor 12 **Masajes** Hidroterapia 18 frecuentes 19	1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 15 16 17 18 19 20 21 22	1. ¿Qué tipos de contracturas musculares a tratado desde su experiencia como profesional en el área de Cosmiatría? He tratado contracturas isométricas por la cantidad de pacientes con estrés y por su mala postura en los trabajos más de oficina. 2. ¿Qué síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares? Lo síntomas frecuentes presentan los pacientes que tienen contracturas musculares son dolor y rigidez en la zona afectada. 3. ¿Qué masajes aplica usted de manera recurrente en los pacientes que padecen contracturas musculares?

Beneficios hidroterapia *Relajación muscular 28, 29* **Técnica de hidroterapia** *Necesario37* *estrés 39* **Tratamiento** *Compresión 48* *Hidroterapia 48* **Experiencia** *Masaje 56* *Terminar57* *auto medicar 58*	23 24 25 26 27 28 29 30 32 33 34 35 36 37 38 39 40 41 42 43 44 45 46 47 48 49 50 51 52 53 54 55 56	El masaje que más frecuente realizo es en base a la termoterapia en base a las contracturas musculares. 4. ¿Al ser un profesional puede usted mencionar los beneficios que se obtiene después de la aplicación de hidroterapia para disminuir el estrés? Los beneficios son muy importantes puesto que tienen una acción analgésica y sedante que ayuda a controlar el estado de alteración, preocupación y estrés. 5. ¿Considera que es necesario aplicar el conocimiento de la técnica de hidroterapia en chorros para contracturas musculares? No estoy descuerdo porque hay otras técnicas como la reflexología facial que previene enfermedades y controla el estrés. 6. ¿Con su experiencia en su profesión en el are de Cosmiatría que técnica de hidroterapia utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares? La técnica que se utiliza con frecuencia para tratar contracturas musculares es la hidroterapia. 7. ¿Cómo Cosmiatra profesional como fue su experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta

	57 58 49 60 61 62 63 64 65	contracturas en la zona de la espalda? La experiencia en el tratamiento de un paciente que presenta contractura muscular en la zona de la espalda es que se medican y vienen con dolores leves cuando ya no les pasa con los analgésicos el dolor.
Obstáculos *Piscinas 64* *Contagios 66*	66 67 68 69 70 71 72	8. ¿Qué obstáculos se han presentado en aplicar esta técnica de hidroterapia con el masaje descontracturante? En pandemia del COVID 19, se necesita estar en contacto con muchas personas.
Contraindicaciones *Hidrofobias 70* *Heridas abiertas 71* *Gastroenteritis 72*	73 74 75 76 77 78	9. ¿Cómo Cosmiatra que contraindicaciones ha tomado en cuenta para aplicar la hidroterapia? Heridas abiertas Trastornos basculares Menstruación
Conocimiento de la hidroterapia *Cursos 76* *capacitaciones 76*	79 80 81 82 83 84 85	10. ¿Al ser un Cosmiatra profesional de qué manera usted adquirió el conocimiento de la hidroterapia? Cursos y capacitaciones que forman mi carácter por medio de la práctica, por lo tanto, adquirí más conocimiento y experiencia.

Fuente: Encuesta a 10 Profesionales
Realizado por: Eileen Malena Jiménez Pazmiño