

"Regalarse una
sesión de masajes
es cuidarse y
amarse"

Anónimo

Efectos fisiológicos del automasaje relajante

Los efectos fisiológicos del
automasaje relajante son los
mismos que se generan con
el masaje relajante
administrado por otra
persona.

Lo principal, es la sensación
de relajación general y
alivio de tensiones
musculares. Este se consigue
gracias a la suma de varios
efectos fisiológicos.

Efectos fisiológicos

- Los efectos fisiológicos deben comprenderse como una serie de respuestas, reacciones o cambios que se generan en el organismo tras un estímulo, en este caso, los que se generan al realizarse un automasaje relajante.
- Estos efectos pueden comprender reacciones químicas, hormonales, metabólicas y otras.
- Los efectos fisiológicos tras un automasaje se pueden presentar en diversos sistemas corporales como el: tegumentario, nervioso, muscular, circulatorio, linfático, digestivo, entre otros

Efectos fisiológicos

- Mejora la circulación sanguínea y linfática.
- Aumenta la oxigenación y nutrición de tejidos (como la piel y músculos).
- Aumenta la función inmune.
- Produce sedación.
- Aumenta la temperatura local (produce calor).
- Eleva la capacidad de contracción de fibras musculares.
- Aumenta la elasticidad de ligamentos.
- Estimula el metabolismo celular.
- Mejora la conducción nerviosa-sensitiva.
- Entre otros.

La correcta forma de realizarse un automasaje relajante será estudiada en otras semanas de este curso.



Curso: técnicas de automasaje relajante para el cuidado y bienestar personal
Instituto Nacional de Aprendizaje

Elaborado con canva.com