# Fundamentos y elementos generales asociados al automasaje relajante

Curso: Técnicas de automasaje relajante para el cuidado y bienestar personal

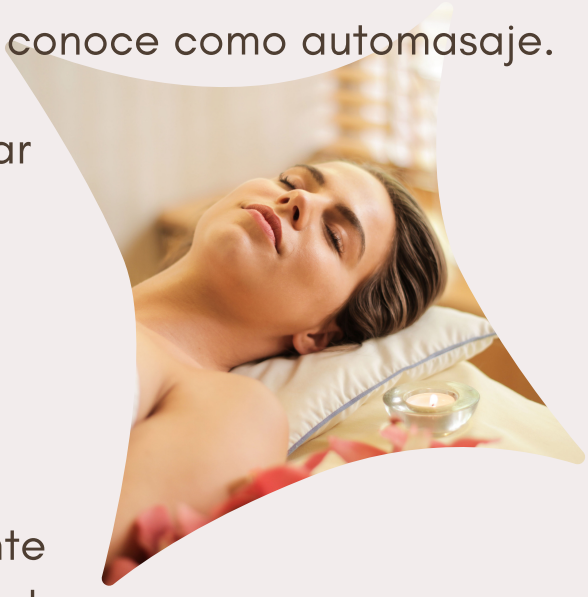
## Semana 3

## Contenidos

- Introducción
- Indicaciones
- Contraindicaciones
- Precauciones
- Beneficios

# Introducción

Las maniobras de masaje han sido parte de la historia del ser humano desde sus inicios, durante nuestra vida cotidiana utilizamos, de manera intuitiva, múltiples movimientos como frotaciones, presiones u otros para calentarnos del frío o tratar de aliviar molestias o dolores de algunas zonas. Como se puede observar, estas son manipulaciones autosuministradas, lo cual hace alusión a lo que actualmente se conoce como automasaje.

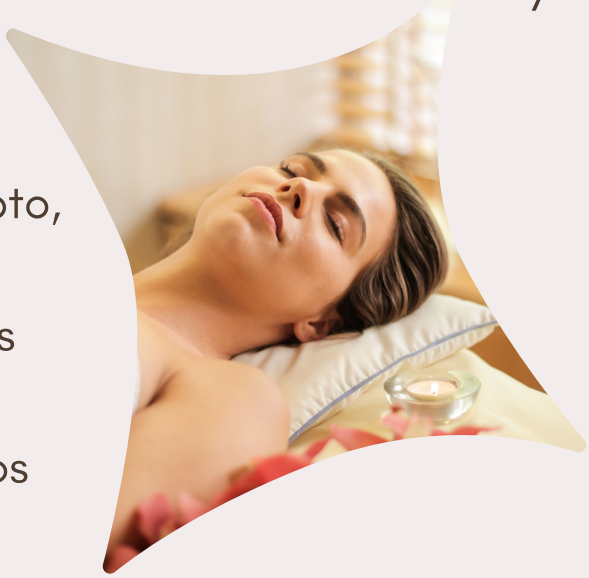


Son técnicas que se deben acompañar con ejercicios de respiración y otros elementos complementarios como aromaterapia, música y otros que han sido analizados previamente en este curso.

El automasaje relajante es un excelente medio para devolver a nuestras vidas el relajante poder del tacto que nos estimula y nos gratifica emocionalmente.

# Introducción

El automasaje relajante comparte sus fundamentos generales con al masaje relajante. En términos generales, las técnicas manuales utilizadas para la relajación consisten en la realización de maniobras superficiales, en las que, la intensidad de la presión es suave, el ritmo lento y reiterativo, de manera que al recibir un contacto repetido y constante, se pierde la sensación de dolor y los músculos se relajan.



Se tiene referencia de los inicios del masaje relajante en China, India, Egipto, Grecia, Roma, Edad Media, Renacimiento, entre otros. En términos generales el masaje ha evolucionado con diferentes técnicas, conocimientos científicos de sus efectos, formas de generar la relajación, entre otros. Todo esto, ha servido de base también, para el automasaje relajante.

# Automasaje relajante

## Indicaciones

## Concepto

Recordemos que las indicaciones hacen referencia a las razones válidas en los que se puede utilizar una técnica, tratamiento, medicamento, entre otros.
En este caso, las indicaciones del automasaje relajante son los casos o momentos en los que, acorde con algunos síntomas, se recomienda realizarse un automasaje relajante.

# Automasaje relajante

## Indicado para:

- Mejorar el estado general del organismo.
- Favorecer la oxigenación de los tejidos del cuerpo.
- Relajación general ante situaciones de estrés o tensión nerviosa.
- Mejorar la circulación sanguínea y linfática. Por ejemplo, en casos de piernas cansadas o mala circulación periférica.
- Combatir la fatiga.
- Ayudar a corregir problemas posturales.
- Mejorar la movilidad del cuerpo.
- Favorecer la nutrición e hidratación de la piel.
- Aliviar tensiones o dolores musculares ocasionados por estrés.
- Mejorar los síntomas ocasionados por la tensión muscular.
- Aliviar o eliminar dolores musculares.
- Aliviar dolores o malestares generales como migraña, insomnio, estados de ansiedad, entre otros.
- Aportar energía y vitalidad al cuerpo.
- Entre otros.

# Automasaje relajante

## Contraindicaciones

## Concepto

Las contraindicaciones por su parte, hacen referencia, a situaciones o características específicas en las que no se recomienda realizar una actividad.

En este caso las contraindicaciones del automasaje relajante, indican los casos o condiciones personales o de salud en las que **no** se debe realizar esta técnica.

# Automasaje relajante

## Contraindicado en :

- Estados febriles (fiebre).
- Estar bajo los efectos del alcohol o estupefacientes.
- Enfermedades infecciosas de la piel.
- Inflamaciones agudas.
- Venas varicosas, quemaduras, heridas en piel, hematomas, fracturas, fisuras, lesiones menores como esguinces, tendinitis, otros. (se contraindica el masaje en esa zona, pero se puede en las demás partes del cuerpo).
- Cardiopatías en general (no controladas).
- Infecciones agudas y ganglios inflamados.
- Enfermedades hemorrágicas, tumorales y cancerosas.
- Miembros con artritis infecciosas.
- Artritis reactivas en fase aguda (reumatismos).
- Después de una cirugía (primeros meses).
- Alteraciones circulatorias (flebitis, linfangitis, trombosis, embolias y arteriosclerosis).
- Hiperfunción de la glándula tiroides.
- En pacientes con asma bronquial
- Problemas renales
- Insuficiencias coronarias

***Consulte con un profesional en medicina en caso de dudas sobre estas u otras condiciones de salud personales.***

# Automasaje relajante

## Precauciones

## Concepto

Para efectos de este curso, las precauciones abarcan aquellas condiciones, características personales, zonas corporales u otras, en las que se debe consultar con un profesional en salud antes de realizar técnicas manuales de automasaje relajante.

Estas también pueden ser clasificadas o entendidas como contraindicaciones relativas, es decir, que el profesional en salud valora la posibilidad de aplicar masaje.

# Automasaje relajante

## Precauciones:

- En caso de cualquier tipo de intervención quirúrgica (por ejemplo, una cesárea) deberán transcurrir seis meses antes de una sesión de automasaje.
- Perdida de sensibilidad de la zona.
- En los casos de agotamiento excesivo o deshidratación.
- Alteraciones de la piel: eczemas, sorriasis, dermatitis, entre otros.
- Personas con alergias cutáneas cuya causa no esta identificada (revisar producto cosmético para conocer sus ingredientes antes de usarlo).
- Hipersensibilidad cutánea.
- Durante los tres primeros meses del embarazo. Luego de ese período, con visto bueno médico.
- Durante los días de la menstruación no aplicar el masaje sobre el vientre.
- Periodos digestivos.
- Zonas con lesiones, quemaduras, heridas, hematomas, entre otros.
- Insuficiencia hepática.
- Entre otros.

***Consulte con un profesional en medicina en caso de dudas sobre estas u otras condiciones de salud personales.***

# Automasaje relajante

## Beneficios

## Concepto

Los beneficios abarcan todos aquellos aspectos positivos o favorables que se obtienen, en este caso, tras la realización de un automasaje relajante.
Los beneficios de esta técnica pueden ser físicos (asociados efectos fisiológicos), emocionales, mentales, entre otros.

# Automasaje relajante

## Beneficios:

Los beneficios obtenidos se derivan de las reacciones fisiológicas del cuerpo, las cuales fueron estudiadas en la primera semana de este curo, algunos de los principales beneficios son:

- Se reduce la tensión muscular.
- Se reduce el dolor localizado, ante todo el ocasionado por contracturas musculares.
- Mejora la calidad del sueño.
- Mejorar el sentido del humor.
- Disminuye los niveles de ansiedad.
- Mejora la movilidad articular.
- Mejora la capacidad de concentración.
- Mejora la oxigenación de los tejidos, en la piel esto se refleja con un aumento en la vitalidad (se potencia con el uso de cosméticos adecuados a las necesidades de la piel).
- Se produce alivio de la sensación de piernas cansadas.
- Mejora el metabolismo general, entre otros permite favorecer la digestión, la reparación tisular, mejora la respuesta inmunológica del cuerpo.
- Entre otros.

***Para complementar este tema, lea la infografía "Beneficios del automasaje", colocada en los recursos de esta semana.***

# Referencias


- Accerto. (2014). Masaje, primeros pasos. Distribuido por grupo Planeta Spain
- Badía, M., García, E. (2014). Actividades en cabina de estética. Editorial Paraninfo S.A. España, Madrid.
- Bevilacqua, S., Pareschi, S. (2018). Masaje antiestrés. Editorial de Vecchi, S.A.U. Irlanda
- Codina, M. (2015). Masaje estético UF0093. Ediciones Paraninfo S.A. España.
- L´Hermitte, A., Koniecpol, S. (2016). El ABC del masaje. Editorial de Vecchi, S.A.U. Irlanda
- Meeus, C., T. Joshi, B. (2017). Masaje. Editorial Librero. España, Madrid.
- Odriozola, B., Mata, T., Pigem, J., Roselló, J. (2017). El arte del masaje. Editorial RBA Libros, S.A. España, Barcelona.
- Regnault, C. (2017). Masaje. Editorial Esenciales Robin Book.
- Ruiz, K. (2015). Aplicación de masaje relajante. Instituto Nacional de Aprendizaje, Costa Rica.


Continúe su estudio con los demás recursos de esta semana.