

Masaje

El masaje implica frotar o ejercer presión sobre tejidos blandos del cuerpo. La piel, los músculos, los tendones y los ligamentos son tejidos blandos. Los masajes pueden ayudar a reducir el dolor, así como promover y mejorar la recuperación. Además, puede promover la relajación y disminuir el estrés y la ansiedad.

Pregunte al equipo de atención médica cómo un terapeuta capacitado para hacer masajes puede tratarlo de manera segura. Los familiares y amigos también pueden hacer masajes, pero es posible que deban seguir instrucciones específicas para hacerlo de manera segura. Si usted es un cuidador, recuerde que un simple masaje en los pies o la cabeza y el cuello aporta a sus seres queridos beneficios duraderos para el sueño, el dolor y el estado de ánimo.

Busque un terapeuta masajista matriculado o certificado. Comunique al masajista cualquier enfermedad que tenga y busque a alguien con experiencia en sus necesidades individuales.

CÓMO PRACTICAR MASAJES

- 1 Cree un ambiente cálido y relajado para hacerlo.
- 2 Pídale a su ser querido que se coloque en una posición cómoda, sentado o acostado. Pregúntele cada tanto si está cómodo.
- 3 Utilice un lubricante, como aceite de coco o de jojoba. Si el proveedor de atención médica le indica que no debe usar estos productos, siga sus indicaciones.
- 4 No masajee sobre incisiones. Evite masajear áreas en las que los huesos sobresalen más, como codos y rodillas.
- 5 Masajee de manera suave, lenta y rítmica. Tenga cuidado de no masajear con fuerza al punto de causar dolor. Cada tanto, pregúntele a su ser querido si lo que está haciendo le produce molestias. De ser así, deténgase.





TENGA CUIDADO

No debe masajear cerca de coágulos sanguíneos (trombosis venosa profunda), quemaduras, heridas abiertas o incisiones quirúrgicas recientes. Se debe obtener la autorización del médico antes de recibir masajes si se tienen las siguientes afecciones: osteoporosis avanzada, metástasis en los huesos, trombocitopenia, embolia pulmonar o cualquier otro tipo de afección crónica.

OTROS RECURSOS

Para encontrar un masajista certificado en su área, consulte los siguientes registros nacionales. Si bien Mayo Clinic no puede respaldar a los terapeutas, cada organización tiene un proceso de acreditación riguroso:

Directorio de terapeutas de National Certification Board for Therapeutic Massage and Bodywork (Junta Nacional de Certificación de Masaje Terapéutico y Trabajo Corporal)
<https://ncbtmb.org/directory/>

Directorio de terapeutas de la Asociación Estadounidense de Masoterapia (AMTA, por sus siglas en inglés):
amtamassage.org/findamassage/index.html

Página de búsqueda de la Asociación de Profesionales de Masaje y Trabajo Corporal: abmp.com/public

Si usted es un cuidador o la pareja de la persona, puede consultar estos videos para obtener instrucciones:

- Instrucciones para hacer un masaje simple en los pies:
[youtube.com/watch?v=Bu6RlmvuDA4](https://www.youtube.com/watch?v=Bu6RlmvuDA4)

PREGUNTAS PARA HACER AL SELECCIONAR UN TERAPEUTA MASAJISTA

¿Ha trabajado con personas que tuvieron la misma enfermedad que yo?

Lo ideal es que busque un masajista que cuente con experiencia en su afección y sus necesidades individuales.

¿Podría adaptar la presión?

Dependiendo de su enfermedad, aplicar demasiada presión puede causar riesgos para salud. Lo ideal es que el masajista trabaje con una presión segura y apropiada que favorezca la gestión del dolor en lugar de exigir al cuerpo.

¿En qué posición me pondrá si no puedo estar boca abajo o boca arriba?

Los masajes se pueden practicar de forma segura y eficaz en diferentes posiciones cómodas y con el soporte apropiado. El masajista deberá contar con cojines, almohadas y protocolos específicos para colocarlo de manera segura en una posición relajada.

¿Sabe cómo trabajar de forma segura cuando hay hinchazón?

A menudo, el masaje puede ayudar con la hinchazón, siempre y cuando el masajista tenga en cuenta la presión y la dirección de los masajes.

¿Está capacitado y tiene experiencia en la movilización y recuperación de tejido cicatricial?

Muchos masajistas cuentan con capacitación especializada en esta área. Si desea este tipo específico de masaje, busque un masajista con capacitación especializada.

Busque un terapeuta masajista matriculado que haya aprobado satisfactoriamente los exámenes de la Junta Nacional de Certificación de Masaje Terapéutico y Trabajo Corporal (NCBTMB, por sus siglas en inglés) o el examen para obtener la Certificación en Masaje y Trabajo Corporal (MBLEx, por sus siglas en inglés).