



**INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR JAPÓN**

GUÍA
METODOLÓGICA
DE
MASAJE

COMPILADO POR:

MAGÍSTER HAYDEE VASQUEZ G.

ESTÉTICA INTEGRAL 2019

AMOR AL CONOCIMIENTO



1. IDENTIFICACIÓN DE

Nombre de la Asignatura: MASAJE		Componentes del Aprendizaje	Docencia: 64 Trabajo Autónomo: 80 Trabajo Práctico: 16
Resultado del Aprendizaje:			
<p>Conocer compendios de masaje como técnica, así como del efectuar correctamente el subtipo de masaje relajante importantes en la cabina.</p>	<p>Conoce contenidos teóricos de medidas de prevención y cuidado así como de masaje y sus características.</p> <p>Domina contenidos teóricos y prácticos sobre la correcta aplicación de técnicas de masaje relajante, de los diferentes procesos de masaje relajación entre esos el aromaterapia</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Reconocer los diferentes tipos de accidentes e interviene, dentro de la estética integral. • Aplicar técnicas de masaje corporal para prevención y rehabilitación de los pacientes. • Manejar las diferentes técnicas de relajación que se utiliza en cabina. • Hacer masajes estéticos y terapéuticos utilizando los equipos y técnicas adecuadas para el correcto cuidado del paciente. 	
<p>Saber y realizar el subtipo de masaje reductor, moldeador y los diferentes tratamientos especiales necesarios para el buen manejo del paciente en cabina.</p>	<p>Sabe de estrategias que se utilizan en los diferentes tratamientos corporales como la aplicación y técnicas de productos especiales.</p> <p>Elabora propuestas sobre tratamientos corporales aplicados en el paciente.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Conocer diferentes tratamientos corporales con diferentes tipos de masajes. • Aplicar tratamientos faciales y corporales utilizando productos y las técnicas especializadas • Desarrollar tratamientos hidrotermales de acuerdo a cada caso que se presente. 	



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
 GUIA DE APRENDIZAJE

Docente de Implementación:				
Ing. Haydee Vásquez Guevara			Duración: 160 Horas	
Unidades	Competencia	Resultados de Aprendizaje	Actividades	Tiempo de Ejecución
Masaje	Conoce contenidos teóricos de medidas de prevención y cuidado así como de masaje y sus características.	Comprende y maneja conocimientos sobre asepsia y antisepsia. Reconoce los diferentes Biotipos de piel y Fototipos, afecciones y cálculos en general. Sabe los diferentes compendios sobre masaje, tipos, características, efectos, contraindicaciones y mas	Trabajos de investigación teóricos y prácticos relacionado con los siguientes temas: - Medidas de prevención y cuidado, - Manejo y cuidado de objetos cortantes - Biotipos de piel - Fototipos de piel y - Enfermedades de la piel - Lecciones orales sobre el trabajo investigativo. - Realizar talleres en clases IMC - Cuadro sinóptico sobre el tema tratado en clases y resolución de ejercicios.	19 Horas



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
 GUIA DE APRENDIZAJE

Masaje relajante	Domina contenidos teóricos y prácticos sobre la correcta aplicación de técnicas de masaje relajante, de los diferentes procesos de masaje relajación entre esos el aromaterapia	Maneja las diferentes técnicas de relajación que se utiliza en cabina.	Preguntas de compañeros y docentes sobre exposición, como la realización de organizador de masaje relajante según lo captado. Exposición oral sobre los temas de investigación asignados a las estudiantes (rúbrica) y foro de discusión	32 Horas
Masaje reductor o moldeador	Sabe de estrategias que se utilizan en los diferentes tratamientos corporales como la aplicación y técnicas de productos especiales. .	Realizar tratamientos de reducción y moldeamientos con diferentes técnicas	Actividades prácticas aplicadas en el salón de clases, exposición oral sobre los temas de investigación asignados a las estudiantes (rúbrica) foro de discusión.	16 Horas
Tratamiento especiales	Elabora propuestas sobre tratamientos corporales aplicados en el paciente.	Efectúa tratamientos especiales para reducción de medidas y otras técnicas.	Actividades prácticas aplicadas en el salón de clases, exposición oral sobre los temas de investigación asignados a las estudiantes (rubrica) y foro de discusión	94 Horas

2. CONOCIMIENTOS PREVIOS Y RELACIONADOS

<ul style="list-style-type: none"> - La piel - Biotipos de piel cutáneo - Fototipos de piel cutáneo - Músculos 	<ul style="list-style-type: none"> - Huesos - Enfermedades de la Piel
--	---



3. UNIDADES TEÓRICAS

- **Desarrollo de las Unidades de Aprendizaje (contenidos)**

- A. Base Teórica**

- Unidad 1: Masaje**

- 3.1. INTRODUCCIÓN A TRATAMIENTOS CORPORALES.**

[La materia de Masaje es de naturaleza teórica-práctica, de carácter profesional en el campo de lo estético, que permite que el alumno desarrolle técnicas avanzadas en el correcto manejo del paciente en diferentes tratamientos corporales de estética hasta el conocimiento a detalle de cada uno de las formas de procedimientos concernientes a la materia, y a su vez que permitan conseguir a futuro en forma constituida objetivos mediante estrategias, actividades, tácticas y controles; esta asignatura pretende generar la practicidad en el alumno de conocer los diferentes tipos de masajes y tratamientos.

- 3.1.1. Asepsia y Antisepsia**

- Asepsia**

Es todo método encaminado a erradicar el 100% de los microorganismos como virus, bacterias y hongos mediante calor (autoclaves) o con luz ultravioleta y no puede realizarse en tejidos vivos, es usualmente utilizado para materiales quirúrgicos, punzo cortantes, instrumental, ropa, soluciones etc. Este consta de un conjunto de procedimientos físicos o químicos que se utilizan únicamente sobre objetos muy resistentes para lograr la destrucción de todas las formas de gérmenes y conseguir de este modo un material totalmente esterilizado. Algunas de las medidas de asepsia, se pueden mencionar las siguientes: esterilización de los objetos, limpieza de todas las áreas, aplicación de técnicas de aislamiento, uso de indumentaria y utensilios adecuados, etc.



Antisepsia

Es la limpieza o desinfección en tejido vivo para eliminar hasta un 95% de los gérmenes patógenos que hay en la piel para prevenir la contaminación y controlar la diseminación de microorganismos, esta desinfección se logra mediante el uso de sustancias químicas llamados antiséptico que actúan sobre tejidos vivos u objetos que de otro modo se dañarían con métodos más potentes; básicamente busca eliminar o disminuir la proliferación de los microorganismos. Algunos de los antisépticos son alcohol, compuesto yodado y otros más. La asepsia y antisepsia es parte de la salud ocupacional que comprenden el conjunto de medidas preventivas destinadas a mantener el control de factores de riesgo procedentes de agentes biológicos, asegurando que el desarrollo o producto final de los procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de los pacientes y de las personas que desempeñan el servicio. Para quienes se desempeñan en el rubro de la estética y cosmetología, es muy importante establecer las normas de asepsia y antisepsia claramente, ya que estas hacen parte de las medidas fundamentales del control de las infecciones y son indispensables para proteger a los clientes.

3.1.1.1. Medidas de prevención y cuidado

Ante el riesgo de la infección y la contaminación en los establecimientos de belleza facial y corporal, es necesario que se conozcan, adopten e implementen las técnicas y procedimientos seguros que garanticen el control de los riesgos. En la misma medida se requieren estructurar protocolos que promuevan la protección del operador y del cliente durante los procesos que se realizan en el desarrollo de los servicios de cosmetología.

No se debe olvidar que las medidas de prevención y cuidado deben abarcar tres áreas:



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

1. El paciente y/o cliente.
2. Nosotros mismos.
3. Los materiales y medios de trabajo.

Antes de realizar cualquier procedimiento facial o corporal se deben implementar técnicas de limpieza adecuadas según sea el caso, al cliente y a todo el equipo y utensilios destinados para el uso del procedimiento que esta por realizarse, ya que estos requieren de limpieza previa, desinfección (sanitización) y esterilización, con el fin de prevenir el desarrollo de procesos infecciosos y contaminación cruzada. Como profesionales de la belleza es de suma importancia tomar como primer punto la higiene personal, esta es necesaria para poder brindar la confianza necesaria al cliente sobre la seguridad, salud y servicios de alta calidad que ofrece el establecimiento. Nunca se debe subestimar la forma cómo la gente percibe.

La vestimenta adecuada

La vestimenta adecuada es un uniforme profesional impecable (tela antilíquido), fresco y limpio, se debe tener el cabello limpio, ordenado y recogido (fuera de la cara), con un maquillaje sencillo y sin uñas postizas, pero visiblemente limpias y cuidadas. La tela anti líquido es muy importante en el ámbito de la estética al manejar pacientes constantemente por ende tener mayor riesgo de salpicaduras de fluidos y diferentes elementos relacionados con sus actividades diarias; es por esto que esta tela es muy importante ya que es protectora que repele líquidos y salpicaduras accidentales gajes del oficio.

Otros factores de higiene importantes

Un lavado de manos adecuado es la forma más eficaz y simple de prevenir infecciones, ya que el 80% de los gérmenes se transfieren de estas, se realiza con el fin de reducir una biocarga, potencialmente patogénica y evitar la diseminación de microorganismos



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

infectantes, se debe realizar siempre al término e inicio de cada paciente ya que el uso de barreras como los guantes no evita su ejecución. Debido a que existen bacterias tan pequeñas capaces de atravesar las fibras y el látex.

El uso de guantes de látex

Para evitar cualquier contagio entre los pacientes sobre todo en tratamientos faciales como acné, microdermoabrasión, peeling y todo procedimiento en el que intervengan fluidos, sangre y la utilización de agujas y materiales punzo cortantes es necesario el uso de guantes de látex, nitrilo o neopreno entre otros como barrera biológica y química, según el procedimiento técnico o practica a realizar.

El uso de cubre bocas

Los cubre bocas sirven como una barrera protectora entre el medio ambiente y la persona que lo usa. Esta barrera debe permitir el paso de aire, pero no de partículas dañinas como polvo, virus y bacterias. Para cumplir este objetivo debe de cubrir herméticamente la nariz y boca y debe de ser de un material lo suficientemente poroso para permitir la respiración, de este modo se consigue evitar la contaminación de virus entre el paciente y el operador del servicio.

Cómo usar el cubre bocas:

- Cubre perfectamente la nariz y boca
- Ajusta el cubre bocas para que cierre lo más herméticamente posible
- Evita estarte tocando o limpiando la nariz y boca con el cubre bocas
- Si el cubre bocas se humedece o daña, deséchalo inmediatamente
- Procura cambiarlo por lo menos diariamente



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Lávate las manos después de quitarte el cubre bocas

3.1.1.2. Manejo y cuidado de objetos punzo cortantes

Durante la manipulación, limpieza y desecho de elementos punzo cortantes, todo el personal deberá tomar rigurosas precauciones para prevenir accidentes laborales, para ello se recomienda depositar dicho material en los recipientes marcados para estos residuos y situarlos en un lugar visible para su posterior desecho. No se deben colocar estos materiales en cajas de basura, bolsas plásticas o contenedores que no sean resistentes a perforaciones y que estén expuestos en lugares de libre congio. Evitar tapar, doblar, quebrar o reutilizar elementos punzo cortantes una vez abiertos.

Como último se recomienda que la limpieza general del establecimiento se realice a profundidad por lo menos una vez a la semana, y sobre esta desechar instrumentos o materiales que sufran daños y reemplazarlos por nuevos, con el fin de facilitar el uso correcto de estos y de evitar procesos infecciosos en los servicios prestados.

3.1.2. BIOTIPO DE PIEL CUTÁNEO.

La clasificación de los diferentes biotipos cutáneos está relacionada con las secreciones sudorales y sebáceas que forman el manto hidrolipídico de la piel. Estas constituyen una capa natural, en la cual existe un equilibrio secretorio óptimo que le proporciona a la superficie cutánea un estado de lubricación y humectación regulado. Las secreciones sudorales están compuestas por cloruro de sodio, potasio, urea, amoníaco, ácido láctico y proteínas, proporcionando la porción hídrica al manto hidrolipídico mientras que las secreciones sebáceas constituidas por ceramidas, colesterol, ácidos grasos libres y restos del proceso de queratinización epidérmica conforman la porción lipídica del mismo. Cuando este equilibrio se altera se distinguen los distintos tipos de piel. Se debe considerar



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

que además intervienen factores propios del individuo y factores ambientales que modifican sustancialmente las características cutáneas, traduciéndose en la multiplicidad de biotipos que existen.

Desde el punto de vista cosmético se pueden distinguir los siguientes biotipos cutáneos:

1. Piel eudérmica o normal: Es aquella que se encuentra en un perfecto equilibrio secretorio sebáceo y sudoral. Presenta una superficie lisa, suave al tacto, de color uniforme, con brillo moderado, ausencia de aspectos inestéticos y poros poco visibles. La hidratación de esta piel es perfecta y está regulada por la actividad biológica de la capa basal. Las capas más profundas se encuentran equilibradas y en actividad evitando la formación de arrugas una piel casi perfecta. Tolera bien los jabones, no descama y resiste temperaturas extremas.
2. Piel alípica o piel seca: La piel puede estar seca por ausencia de grasa o por pérdida de agua. A menudo estos estados coexisten. Son pieles muy finas, tensas y estriadas, reactivas a estímulos externos, con tendencia a presentar telangiectasias. Es poco elástica, de coloración mate y poros imperceptibles. Se caracteriza por ser pieles opacas, sin brillo, rugosas, descamación fina, poco elástica y con tendencia a las arrugas, y algunas veces con poros abiertos.
3. Piel grasa: Son pieles que presentan una textura gruesa, folículos pilosebáceos dilatados, untuosas, húmedas y bien hidratadas. La tendencia a la aparición de arrugas disminuye, mientras que aumenta la predisposición a la aparición de diferentes comedones. Resisten a la acción de agentes externos debido a la permanencia de la secreción sebácea. La seborrea se localiza en las denominadas regiones seborreicas fisiológicas, cuero cabelludo, centroracial, zona centrotorácica e interescapular.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

4. Piel mixta: Es la coexistencia de diferentes tipos cutáneos en el mismo individuo.

Ejemplo, la piel seborreica deshidratada que presenta oleosidad en la zona central de la cara o zona “T” y sequedad en mejillas y laterales, o a su vez en diferentes zonas pueden presentarse estas características.

5. Piel sensible: Es la piel que presenta reacciones por contacto más fácilmente que el resto de la personas, muchas veces por cuestiones hereditarias, muy diferente a la piel sensibilizada que es un biotipo de piel estacional básicamente por reacciones a tratamiento de peeling entre otros. Los diferentes tipos de pieles pueden presentar estas características.

3.1.3. FOTOTIPOS DE PIEL CUTÁNEO

Según la clasificación Fitzpatrick fue desarrollada en 1975 por el Dr. Thomas Fitzpatrick, dermatólogo graduado de la Universidad de Harvard. Esta escala categoriza la piel de una persona de acuerdo a su tez, color de cabello, propensión al bronceado y su tolerancia a la luz solar; los llamados fototipos cutáneos. Basándose en esta información, los profesionales de la salud y la belleza son capaces de determinar el FPS indicado, la tendencia de un individuo a desarrollar cáncer de piel así como qué tan bien reaccionará a los tratamientos estéticos que involucran la aplicación de algún tipo de luz como es el caso del láser y la luz intensa pulsada (IPL).

FOTOTIPO I: piel rosada y/o muy pálida, cabello pelirrojo o rubio, ojos claros. Presenta muchas pecas; siempre se queman, nunca broncean. Común en escandinavos y célticos.

Necesita protección máxima (FPS 50+)



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

FOTOTIPO II: piel clara, cabello rubio, pelirrojo o castaño claro, ojos claros o pardos. Presenta varias pecas; siempre se quema, broncea ligeramente. Común en personas provenientes del Cáucaso. Necesita protección máxima (FPS 50+).

FOTOTIPO III: piel clara tirando a morena, cabello y ojos de cualquier color. Presenta pocas pecas; puede quemarse ligeramente, broncea progresivamente. Común en personas provenientes de Europa Central, algunos mediterráneos con matiz olivo y asiáticos con matiz amarillo claro. Necesita protección alta (FPS 30-50).

FOTOTIPO IV: piel morena clara, cabello castaño, ojos marrones. No presenta pecas; rara vez se quema, siempre broncea bien. Común en mediterráneos con matiz café claro, asiáticos con matices amarillo claro o café claro, latinos con matiz olivo y personas provenientes del Medio Oriente con matices olivo o café claro. Necesita protección moderada (FPS 20).

FOTOTIPO V: piel morena oscura, ojos y cabello color marrón oscuro o negro. No presenta pecas; muy difícilmente se quema, broncea fácilmente. Común en personas provenientes del Medio Oriente con matiz café oscuro, asiáticos con matiz café y latinos con matiz caramelo oscuro. Necesita protección mínima (FPS 20).

FOTOTIPO VI: piel negra, ojos y cabello color marrón muy oscuro o negro. No presenta pecas; nunca se quema, broncea muy fácilmente. Común en personas de raza negra como los Africanos y los Afroamericanos. Necesita protección mínima (FPS 20).

Lo cierto es que cualquier Fototipo de piel es importante la protección UV, para evitar no solo daños solares por quemaduras sino el envejecimiento prematuro cutáneo por rayos UV, melasma entre otras afecciones.



3.1.4. ÍNDICE DE MASA CORPORAL

El índice de masa corporal (IMC) es un método utilizado para estimar la cantidad de grasa corporal que tiene una persona, y determinar por tanto si el peso está dentro del rango normal, o por el contrario, se tiene sobrepeso o delgadez. Para ello, se pone en relación la estatura y el peso actual del individuo. Esta fórmula matemática fue ideada por el estadístico belga Adolphe Quetelet, por lo que también se conoce como índice de Quetelet o Body Mass Index (BMI). El IMC es una fórmula que se calcula dividiendo el peso, expresado kilogramos, entre la altura, siempre en metros al cuadrado. Una cosa importante que destacan los nutricionista es que no se pueden aplicar los mismos valores en niños y adolescentes que en adultos. “Para calcular el IMC en niños se utilizan los percentiles. Estos son una media en los que se establece el peso del niño y se le relaciona con sus iguales de edad y sexo, dentro de la misma área; y si está en la media, tiene un peso adecuado; si está por encima, habría un percentil alto, por lo que tendrían obesidad, y si está por debajo, se calificaría como un bajo peso”, indica Escalada.

Fórmula del IMC usando el sistema métrico. El IMC es su peso en kilos dividido por la altura (estatura) al cuadrado.

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$$

Ejemplo:

Altura: 173 cm (1,73 m).

Peso: 80 kg

$$\text{Cálculo: } 80 \div 1,73 (2,992) = 26,748$$



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

La Organización Mundial de la Salud establece el sobrepeso como un IMC igual o superior a 25, mientras que la obesidad sería un IMC igual o superior a 30. Estos son los dos umbrales más importantes, aunque existen muchas subdivisiones. Sin embargo, a la hora de evaluar la composición corporal de deportistas el índice de masa corporal resulta prácticamente inútil, y esto es debido a que solo contempla el peso, independientemente de que ese peso sea en su mayoría masa muscular o grasa. Un deportista que mida 1,77 y tenga un peso de 88 kilogramos, tendrá un IMC de 28,09 lo que supondría que estaría dentro de la clasificación de sobrepeso grado II, también denominado pre obesidad. Y probablemente este deportista tenga un porcentaje de grasa corporal inferior al 10%, por lo tanto, la medida del IMC en este caso es completamente inválida.

3.2. MASAJE

Masaje es un término que se utiliza para designar un conjunto de manipulaciones que se practican en una parte o la totalidad del cuerpo, para provocar en el organismo un conjunto de reacciones directas o reflejas y con efectos terapéuticos o estéticos.

Características del masaje

1. El profesional (Masajista)

El masajista debe de ser lo más Profesional posible, y estar capacitado para el desarrollo de su labor, ya que va a estar en contacto con personas y una manipulación equívoca podría afectar la salud y calidad de vida del cliente.

Debe contener conocimientos en anatomía y fisiología.

El masajista (profesional), deberá tener conocimiento del cuerpo humano y mejor aún si ha experimentado en él mismo los efectos del masaje para poder realizar correctamente su trabajo.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Cualidades de un buen Profesional:

- Tener resistencia muscular y flexibilidad en toda el área de la mano, el antebrazo, la muñeca.
- Cuidar su presentación e higiene personal.
- Respetar ante todo, la dignidad del cuerpo humano y la intimidad de cada persona.
- Ser delicado y detallista en sus manipulaciones, ya que no manipula un objeto sino a una persona.
- Transmitir control de sí mismo, confianza y serenidad, facilidad para adaptarse a las personas, tener buena observación de los detalles y las reacciones del receptor (paciente o cliente).
- Estar en continuo aprendizaje, tanto a nivel experiencia como de estudio, vocación y calidad de lo que realiza.
- Para un masaje eficaz el masajista debe tener una visión global del cuerpo que se va a masajear, tener en cuenta que tiene una interrelación entre cualquier dolor localizado y el resto del organismo.
- El profesional debe estar fresco, nos referimos que el masajista debe estar descansado, por lo cual es de suma importancia que realice descansos entre cada sesión de masajes.
- Se debe economizar las más que se pueda de su energía, ya que el masaje consume dicha energía y es importante no hacer movimientos innecesarios para dar un mejor servicio de masajes.
- Tener o estar en una ambiente adecuada, en silencio y tener tranquilidad en la habitación del masaje, procurando siempre que no haya interrupciones.
- Los movimientos de las manos siempre deben de ser suaves, rítmicos y sin tener cortes entre los movimientos que realiza.
- Cuando debamos ejercer algún tipo de presión, lo haremos con el peso de los brazos, o del cuerpo y no tensionar los músculos innecesariamente.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

GUIA DE APRENDIZAJE

- Variar la posición del cuerpo durante el masaje para evitar sobrecargas, tensiones y tener mejor acceso a las zonas a masajear.

2. Respeto a la higiene

- Se debe de cuidar la higiene personal, en casos de que tengas excesiva transpiración, halitosis u otros, pondrás especial atención para no molestar al receptor.
- La indumentaria (ropa) debe ser adecuada, cómoda y que evite el contacto de la prenda con el paciente. El calzado debe ser cómodo, siendo recomendable de tipo anatómico.
- No se debe tener sortijas, pulseras, reloj, entre otros que puedan molestar o lesionar al cliente.
- Se debe lavar las manos antes y después de cada masaje, utilizando abundante agua y jabón.

3. Relación Profesional – Cliente (paciente)

- Siempre se debe de escuchar con suma atención y amabilidad lo que el receptor describa, se debe realizar las preguntas necesarias para tener un mejor conocimiento del problema.
- Debe comportarse de una forma cálida y humana, debe de llamar en algunas ocasiones al paciente por su nombre.
- Cuando comenzamos el tratamiento se debe conseguir que el paciente este relajado y evitar que hable en exceso durante la sesión de masajes.
- Debe de transmitir al receptor (paciente) a través de los gestos, las manos y la palabra, toda la confianza necesaria para conseguir el máximo de relajación y eficacia.
- Durante la sesión de masaje el cliente debe tener toda nuestra atención y no se debe atender a otras cuestiones, teléfonos, timbres, entre otros.
- Las manos, las herramientas fundamentales.
- Muy importante, las manos del masajista siempre deben de estar a una temperatura superior a la del cuerpo de su paciente, para así provocar una sensación agradable y favoreciendo durante el masaje y una relajación completa del paciente.
- El contacto con la piel debe ser suave, rítmica y agradable.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

GUIA DE APRENDIZAJE

- Se debe cuidar cualquier afección (las callosidades, cutículas, pequeñas heridas), para evitar sensaciones desagradables o posibles infecciones.
- Las manos debe mantener siempre el contacto con el cuerpo del paciente, este debe de ser siempre durante todo el masaje, el abandono de contacto puede producir sensación de distracción, abandono o provocar alguna molestia en el receptor.

4. El receptor (paciente, cliente)

- Debe tener la piel limpia y seca, importante siempre realizar una exfoliación del área a tratar antes del masaje.
- Es importante que el receptor haya evacuado su vejiga e intestino para evitar interrupciones molestas.
- Debe quitarse toda la ropa que se encuentre en la zona de masaje y evitar cualquier prenda de ropa que comprima o dificulte la circulación.
- Debe estar relajado al recibir el masaje, para que sea un masaje efectivo.
- Después de una sesión de masajes es importante dejarlo uno instante en reposo.

5. La zona de masaje

- La habitación que tenga para desarrollar el masaje debe ser tranquila, silenciosa y bien ventilada, la temperatura debe ser templada (24° a 27°).
- La luz de la habitación debe llegar de forma indirecta al paciente, para evitar molestias al cliente.
- Para conseguir una relajación podemos utilizar de música suave, olores agradables (esencias).
- Se Puede tener instrumentos para generar calor suave (bolsas agua caliente, piedras caliente, paños caliente, entre otros).
- La camilla es importante que tenga la mayor capacidad de ajustes posibles, regula su altura, así como correctamente acolchada. Debe permitir el acceso del profesional en todas sus partes. Además de recubrir con algún tipo de material higiénico y agradable al tacto del cliente.



6. Aceites y cremas utensilio, etc....

- Al usar cremas y aceites para la realización de los masajes, se debe evitar productos muy grasosos o pegajosos.
- Nunca se debe colocar directamente sobre el cuerpo del cliente, sino sobre la mano del masajista para evitar sensaciones desagradables. Se debe aplicar únicamente la cantidad necesaria para evitar excesos que dificulten la labor.
- La aplicación del producto forma parte del propio masaje, y se debe llevar a cabo con la misma atención y cuidado, evitando movimientos bruscos o cortantes.
- Hay que evitar productos que puedan provocar reacciones, o alergias en algún cliente.

3.2.1. Tipos de masajes

Masaje reductor

Es una modalidad de masaje que se realiza con una presión fuerte y una velocidad más rápida a la usual. El masaje reductor busca ayudar a eliminar el acumulo de grasa localizada y a la vez, estilizar el contorno de la figura logrando una silueta más estética. Este tratamiento es ideal para deshacerse de la grasa localizada no deseada. En este masaje se trabajan las zonas con mayor cantidad de grasa del cuerpo, provocando calor con especiales movimientos que ayudan a disolver el tejido adiposo. Los movimientos y técnicas del masaje reductor ayudan al intensificar la circulación y el metabolismo local, a reabsorber las grasas e incrementar el consumo de calorías debido al aumento de la actividad motora.

Masaje deportivo

Masaje Deportivo es un tipo de masaje que prepara los tejidos para el esfuerzo deportivo y prevención y recuperación de lesiones tanto en entrenamiento como en competición. Por



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

este motivo, el masaje es tal vez, dentro de las técnicas fisioterapéuticas, la más apreciada por el deportista.

Masaje terapéutico

El término masaje terapéutico engloba toda una serie de técnicas de masaje que se utilizan en el tratamiento de trastornos neuromusculares y musculo esqueléticos, facilitando la eliminación de toxinas, activando la circulación sanguínea y linfática y mejorando el aporte de oxígeno a los tejidos. También se utilizan para aliviar el estrés y estados de ánimo negativos, pues estimulan la producción orgánica de endorfinas.

Masaje circulatorio

El Masaje Circulatorio es una técnica cuya finalidad es la de activar el riego sanguíneo y linfático favoreciendo el intercambio celular. Al movilizar los líquidos corporales, se consigue por un lado, que los nutrientes lleguen mejor a las células, y por otro, que las toxinas circulantes alcancen los órganos y ganglios encargados de eliminarlas. La técnica consiste en movilizar los líquidos corporales, actuando directamente sobre los vasos sanguíneos y linfáticos, e indirectamente sobre las terminaciones neuromotoras. Este procedimiento favorecerá el funcionamiento del músculo cardíaco e intensificará la distribución sanguínea desde los órganos internos hacia los músculos y la piel. Como resultado, habrá un incremento en la temperatura corporal que calentará y transformará los tejidos, previniendo lesiones circulatorias.

Masaje relajante

El masaje relajante consiste en la realización de maniobras superficiales en las que la intensidad de la presión es suave y 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. Está indicado en personas con tensión, ansiedad, agotamiento lo que les produce agarrotamiento



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

muscular y endurecimiento de las fibras. Acompañando las maniobras propias del masaje, se realizan ejercicios de respiración teniendo en cuenta las zonas donde se acumulan las tensiones como son el trapecio, cervicales, sienes, riñones, etc...

El masaje es un excelente medio para devolver a nuestras vidas el relajante poder del tacto que nos estimula y nos gratifica emocionalmente. Debido a la sensibilidad de la piel, el masaje puede mejorar la función de glándulas, órganos y nervios mientras relaja los músculos y proporciona un sentimiento emocional positivo.

3.2.2. EFECTOS DE MASAJE

Siempre se ha escuchado que los efectos del masaje son beneficiosos para nuestro cuerpo pero, al realizar un masaje podemos observar dos tipos de respuestas: Respuestas mecánicas que se producen tras presionar y manipular tejidos blandos. Respuestas reflejas en el momento en que se estimulan los nervios durante el masaje. No solo los músculos se ven beneficiados tras la realización de un masaje. Aquí tenemos una lista de todas las mejoras que observaremos en nuestro propio cuerpo.

3.2.3. EFECTOS EN EL SISTEMA ESQUELÉTICO

Un buen masaje mejora la movilidad de las articulaciones al eliminar las tensiones en la fascia. Ayuda a liberar las adherencias, mejora la cicatrización y reduce la inflamación. Por otro lado ayuda a disminuir el tono muscular y reduce la presión excesiva en las articulaciones.

EFECTOS EN EL SISTEMA MUSCULAR

Visión frontal de músculos beneficios en nuestro sistema muscular ya que alivia la tensión, la rigidez, los espasmos y las contracturas. Esto conlleva a un aumento de la flexibilidad



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

gracias a la relajación muscular. Durante el masaje también se produce un aumento de la circulación de la sangre, lo que aporta más oxígeno y nutrientes al músculo.

Lo expuesto anteriormente produce una reducción de la fatiga muscular, del dolor y una eliminación más rápida de las toxinas.

EFFECTOS EN EL SISTEMA CARDIOVASCULAR

El sistema cardiovascular se ve beneficiado por el trabajo del masajista ya que sus técnicas mejoran la circulación, aumentando el retorno venoso de la sangre al corazón

Las maniobras de masaje producen una dilatación de los vasos sanguíneos, que aportan mayor cantidad de oxígeno y nutrientes a los tejidos, a la vez que eliminan las sustancias perjudiciales.

Pero no solo en esto mejora nuestro sistema cardiovascular, también baja la presión arterial y reduce de la taquicardia.

EFFECTOS EN EL SISTEMA LINFÁTICO

Las maniobras de drenaje favorecen la eliminación de toxinas a través del sistema linfático.

No olvidemos tampoco que recibir masajes habitualmente ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, ya que incrementa el número de glóbulos blancos.

EFFECTOS EN EL SISTEMA NERVIOSO

Los receptores sensoriales también se ven afectados por un buen masaje. Mediante el masaje se pueden activar y calmar los nervios además de estimular el sistema nervioso parasimpático, lo que ayuda a la relajación y reducción del estrés.

También está recomendado para tratar el dolor ya que se durante la sesión se promueve la liberación de endorfinas.



EFECTOS EN LA PIEL

Nuestra piel también puede verse muy beneficiada por los efectos del masaje. No solo se potencia la regeneración celular, si no que mediante la estimulación de la circulación periférica y las envolturas, que producen sudoración, se excreta urea y otros tipos de productos poco saludables para nuestro cuerpo. Después del masaje se nota una mejor elasticidad, flexibilidad y color de la piel.

EFECTOS EN EL SISTEMA RESPIRATORIO

Mejorar nuestro sistema respiratorio también es posible a través del masaje, ya las maniobras de claping estimulan la eliminación de mucosidades.

EFECTOS EN EL SISTEMA DIGESTIVO

Si tenemos problemas en el sistema digestivo, mediante la ayuda de un masajista profesional, podemos aumentar el peristaltismo en el intestino grueso, de forma que aliviarnos el estreñimiento, los cólicos y los gases.

EFECTOS EN EL SISTEMA URINARIO

El masaje aumenta la producción urinaria debido al aumento de la circulación y el drenaje linfático de los tejidos. Como puedes ver el masaje aporta un gran número de beneficios a nuestro cuerpo.

3.2.4. CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE

Existen 2 tipos de contraindicaciones, aquellas que son relativas (es decir, que dependen de la situación concreta de cada persona) y las que son totales (aquellas que en caso de formar parte del diagnóstico o la historia clínica del paciente hacen del masaje una técnica peligrosa para su salud). Aunque tu fisioterapeuta siempre preguntará sobre tus antecedentes clínicos



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

y patología actual, es fundamental recordarle cual es el estado de salud antes de recibir el masaje. A continuación se citan las contraindicaciones más importantes:

- Durante el embarazo.
- En intervenciones quirúrgicas de menos de 6 meses.
- Enfermedades infecciosas de la piel (hongos, lupus...) y otras no infecciosas generalizadas (por ejemplo la dermatitis alérgica), úlceras por decúbito y quemaduras.
- Enfermedades vasculares inflamatorias (por ejemplo, flebitis), inflamaciones de los ganglios linfáticos, debilidad vascular y retenciones circulatorias graves.
- Trombosis y embolia arterial, venas varicosas y en cardiopatías en general (como taquicardias e hipertensión arterial).
- Inflamaciones agudas o patológicas con sintomatología típica: dolor, calor, rubor (enrojecimiento de la piel) e inflamación (aumento de volumen).
- Hematomas, hemorragias recientes, heridas sin cicatrizar, esguinces agudos, contusiones, edemas agudos y derrames articulares.
- Enfermedades agudas o en fase evolutiva, como estados febriles, náuseas, úlcera gástrica o úlcera duodenal.
- Enfermedades de tipo metabólico (como la gota).
- Fibrosis y enfermedades musculares degenerativas.
- Enfermedades reumáticas agudas.
- Enfermedades infecciosas o tumorales.
- Procesos inflamatorios de origen bacteriano.
- Problemas renales en fase aguda, cálculos de riñón, cálculos biliares.
- Rotura o desgarros de músculos, vainas, tendones, ligamentos.
- Traumatismos recientes y tratamientos quirúrgicos.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Enfermedades del sistema nervioso: lesiones de las vías piramidales y compresión nerviosa.

Unidad 2: Masaje Relajante

3.3. MASAJE RELAJANTE

El masaje relajante es una técnica manual milenaria que existe en casi todas las culturas. Aunque en algunas se ha profundizado más en ella como es el caso de las orientales, por lo que son muy conocidos y apreciadas sus escuelas de masajes.

Existen variedad de técnicas, pero casi todas tienen en común unos pases muy suaves y un proceso de relajación que resulta casi placentero. A diferencia de los masajes terapéuticos que trabajan sobre zonas muy sensibles por la dolencia a tratar, con lo que a veces es inevitable producir más dolor para curar.

El Masaje Relajante es una terapia manual destinada a mejorar el bienestar de la persona ya que su máximo objetivo es aumentar la producción de endorfinas en nuestro cuerpo.

El masaje es un método de valoración y tratamiento manual de aquellas partes del cuerpo humano que presentan alguna dolencia, o susceptibles de presentarla, con el objetivo de mejorar el dolor, reducir o eliminar tensiones musculares, mejorar la circulación sanguínea y linfática y conseguir un alivio del estrés, la ansiedad y las tensiones del día a día.

3.3.1. Características del masaje

Normalmente una sesión de masaje relajante se da sobre una camilla o tatami con la menor ropa posible y el paciente cubierto con toallas. Por lo general se aplica un aceite para suavizar los pases de las manos que pueden contener alguna esencia o no.

Con una música suave y relajante a un volumen tenue que acompañe la sesión o en silencio.

El masajista recurrirá a pases muy suaves quizás en algún caso un poco más profundos,



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

pero intentando que no sea molesto. La sesión completa dura unos 40 minutos o cerca de 1 hora.

El masaje relajante al no ser nada agresivo no tiene contraindicaciones en sí mismo, pero hay casos en los que no conviene aplicarlo. Por ejemplo:

- ▶ Abstenerse las personas con cáncer linfático debido a que puede facilitar que las células malignas circulen por el torrente linfático a otras zonas.
- ▶ En caso de padecer de hipotensión y no tener la tensión controlada ya que este tipo de terapia manual ejerce un efecto hipotensor muy conveniente en el caso de la hipertensión, pero totalmente negativo en el otro supuesto.
- ▶ Y lógicamente cuando existen lesiones en la piel u hongos contagiosos por contacto.
- ▶ Existen variadas formas de realizar un masaje para relajarte, todas muy beneficiosas.
- ▶ Lo beneficioso de los masajes de relajación es que no necesitan más implementos que las propias manos de quien lo realiza y un poco de crema o aceites de aromaterapia.
- ▶ Además, es un regalo universal, ya que no es necesario ir a un centro especializado para que te lo hagan, también puedes ensayar en tu hogar y, quizás, poner un día de la relajación y disfrutar en familia o pareja. Para que comiences a conocer los tipos más comunes de masajes de relajación, te nombraré algunos:

3.3.2. Tipos de masajes de masajes de relajación

Existen variadas formas de realizar un masaje para relajarte, todas muy beneficiosas. Lo beneficioso de los masajes de relajación es que no necesitan más implementos que las propias manos de quien lo realiza y un poco de crema o aceites de aromaterapia. Además, es un regalo universal, ya que no es necesario ir a un centro especializado para que te lo hagan, también puedes ensayar en tu hogar y, quizás, poner un día de la relajación y disfrutar



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

en familia o pareja. Para que comiences a conocer los tipos más comunes de masajes de relajación, te nombraré algunos:

Masaje Lomi lomi o masaje Hawaiano: Originario de esta isla polinésica del océano Pacífico, este masaje se caracteriza por la acción del masajista que utiliza, principalmente, sus antebrazos, codos, algunas piedras, música y aromaterapia. Los movimientos que se asemejan a las olas del mar, logran una acción relajante total y vigorizante en todas las partes del cuerpo.

Masaje en silla: Es uno de los tratamientos más conocidos y requeridos por profesionales ejecutivos pues es rápido, la estructura ocupa poco espacio y es móvil. En general el masaje, que dura de 15 a 20 minutos, es una unión de estilos como el chino, que aplica presión en puntos específicos, el masaje japonés, que emplea los pulgares y las palmas y el masaje clásico. Las zonas de trabajo son: la cabeza, la espalda, los brazos y las manos. Esta silla fue diseñada por el norteamericano David Palmer, en los años 80.

Masaje celta: Esta técnica nórdica se caracteriza por la mezcla de elementos como: aromas, sonidos y música celtas, aceites con esencias, piedras calientes, piedras frías, esferas metálicas e incluso bambú. La idea primordial del masaje celta era la preparación y la revitalización de los guerreros después de las batallas. En la actualidad, el sentido que se le da a esta técnica, es encontrar la relajación profunda energía y disminuir stress.

Masaje sueco: Es una de las estimulaciones corporales más seguras y gratas. Para realizar el masaje se utilizan aceites esenciales, música y piedras calientes junto a movimientos suaves que parecen caricias. Su propósito es relajar y descontracturar el cuerpo, además de estimular la circulación sanguínea

Masaje sensitivo: También conocido como masaje californiano, se caracteriza por su intención de proporcionar bienestar general y relajación, en ningún momento actúa como



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

masaje fisioterapéutico. Muchas veces es utilizado como complemento pues el paciente queda totalmente relajado para iniciar otro tratamiento. Sin embargo, está contraindicado para personas que se encuentren en estados febriles o inflamatorios, erupciones cutáneas, varices, tumores o inflamaciones localizadas.

Masaje a 4 manos: Si recibir un masaje con 2 manos es agradable, el masaje a cuatro manos es aún más relajante pues trabaja más áreas del cuerpo al mismo tiempo. En sí mismo no tiene mayores poderes curativos o terapéuticos, el sólo hecho de provocar mayor placer y relajo es lo que lo hace la última moda en los spas y centros de belleza. Generalmente es acompañado por aceites aromáticos, luz tenue y música ambiental.

Masaje Tântrico: Es uno de los masajes más sensuales de la categoría de los relajantes. Su fin es explorar zonas poco habituales en los masajes como los labios, lóbulo de la oreja, el cuello y los pies. Está recomendado para ser realizado en pareja, pues se debe tener absoluta confianza para llegar a una relajación mayor. Así mismo, puede ser usado como una actividad previa a un encuentro íntimo.

3.3.3. Efectos del masaje

En qué puede ayudar el masaje relajante

La función básica y principal del masaje relajante como su nombre indica es relajar, no tratar dolencias, aunque indirectamente provoquen mejoría en problemas musculares leves:

- Ayuda a personas estresadas.
- Alivia a quien esté padeciendo un proceso de ansiedad.
- El contacto que proporciona un masaje relajante también es muy beneficioso para personas con depresión.
- Para las personas que pasan muchas horas sentadas o de pie y puedan tener problemas leves de circulación o retención de líquidos, ya que los pasos estimulan estas cuestiones.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

GUIA DE APRENDIZAJE

- Si se aprenden los rudimentos para hacerlo en casa, mejora la comunicación con la pareja y la relación en general.
- Ayuda a paliar dolores musculares leves como lumbalgias, cervialgias, etc. (en caso de no ser leves mejor el masaje terapéutico)

3.3.4. Contraindicaciones del Masaje

El masaje relajante al no ser nada agresivo no tiene contraindicaciones en sí mismo, pero hay casos en los que no conviene aplicarlo.

Por ejemplo: Personas con cáncer linfático debido a que puede facilitar que las células malignas circulen por el torrente linfático a otras zonas.

En caso de padecer de hipotensión y no tener la tensión controlada ya que este tipo de terapia manual ejerce un efecto hipotensor muy conveniente en el caso de la hipertensión, pero totalmente negativo en el otro supuesto. Y lógicamente cuando existen lesiones en la piel u hongos contagiosos por contacto.

3.3.5. Técnicas de Masaje Maniobras

Fricción: Consiste en desplazar la mano sobre la piel del paciente se realiza con las palmas de las manos abiertas y apoyadas sobre la superficie del paciente y el dedo pulgar en contra posición al resto de los dedos. Puede realizarse con una mano y con dos manos simultánea y alternada, combinada reforzando la presión y concéntrica.

Influencia fisiológica:

- Explora la zona a tratar.
- Calienta y prepara la zona.
- Sirva como medio de adaptación al paciente.
- Vaso dilatador.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Produce una hiperemia.

Frotación: Se realiza con movimientos circulares de la mano a favor del dedo meñique y consiste en desplazar la piel sobre el musculo puede realizarse con las llamas de los dedos los nudillos colocando el dedo pulgar en contra posición al resto de los dedos, con la región tenar e hipoténar de las manos con las yemas de los dedos pulgares y con los codos.

Influencia fisiológica:

- Vaso dilatador.
- Relajación de las fibras musculares.
- Mejora el riego sanguíneo.
- Aumenta el metabolismo.
- Destruye nódulos y contracturas musculares.

Estrujamiento: De desarrolla en sentido linfático, con la parte interna del pulgar, para reforzar la presión se realiza con la que queda libre, se realiza en los músculos largos y en el masaje deportivo se realiza antes del amasamiento.

Influencia fisiológica:

- Aumenta rápidamente la temperatura corporal.
- No debe causar dolor.
- Aumenta el tono muscular y de la piel.
- Mejora la nutrición de la piel y de los músculos.
- Permite el vaciado de los centros linfáticos tanto periféricos como profundos y es una fricción más profunda.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Amasamiento: Es una de las principales manipulaciones del masaje consiste en agarrar el vientre y realizar movimientos circulares que provocan el desplazamiento del musculo sobre el hueso consta de 5 fases que son, agarre, levantamiento, alón, compresión y empuje.

Influencia fisiológica:

- Facilita la circulación linfática y sanguínea.
- Elimina las contracturas musculares.
- Favorece la relajación muscular.
- Alivia el dolor en fase sub aguda.
- Favorece la circulación de retorno.
- Ayuda a la eliminación de desechos metabólicos.
- Constituye una de las formas de gimnasia pasiva.

Percusión: La percusión se realiza con pequeñas contusiones sin llegar al valor traumático.

Influencia fisiológica:

- Aumento de la temperatura a la zona tratada.
- Provoca una hiperemia local.
- Rápido desplazamiento de las sustancias de desecho.
- Estimulación de la musculatura.
- Variantes: Cacheteo, cajita, digiteo, hacheteo, puñeteo.

Sacudimiento: Se puede realizar por compresión o por percusión puede ser local o general.

Influencia fisiológica:

- Relajación muscular.
- Alivio al dolor
- Aumento del torrente circulatorio.
- Estimulación de la musculatura.



Movilizaciones: Son todos los movimientos fisiológicos de las articulaciones. Pasivas la realiza solamente los masajista

Influencia fisiológica:

- Para la inactividad muscular.
- Elimina contracturas musculares.
- Mejora la nutrición de los tejidos blandos.
- Ayuda a la recuperación de las funciones de las articulaciones y ligamentos.

3.3.6. Posiciones del masaje

Para la realización tanto de un masaje relajante y de cualquier otro tipo es necesario manejar diferentes posiciones en el paciente expuestas a continuación:

Posición de Cúbito Dorsal o Supino (Boca arriba)

Posición de Cúbito lateral (De lado)

Posición de Cúbito Ventral o Prono (Boca abajo)

Estad posiciones irán variando según la necesidad y la secuencia con la que se va realizando el masaje correspondiente, es muy importante desde ya manejar términos técnicos con los pacientes para demostrar un profesionalismo.

3.4. AROMATERAPIA

La aromaterapia es un tipo de tratamiento o terapia alternativa que emplea aceites esenciales o líquidos aromáticos de plantas, cortezas, hierbas y flores los cuales se frotan en la piel, se inhalan, se ingieren (en algunos casos específicos) o se añaden al agua del baño con el fin de promover tanto el bienestar físico como psicológico. En ocasiones, se pueden usar en



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

combinación con masajes y otras técnicas terapéuticas como parte de un enfoque holístico de tratamiento.

La aromaterapia ofrece diversos beneficios al tener propiedades analgésicas, antibióticas, antisépticas, astringentes, sedantes, expectorantes y diuréticas.

Puede tratar una amplia gama de síntomas y condiciones físicas como los malestares gastrointestinales, las condiciones de la piel, dolor menstrual y las irregularidades, las condiciones relacionadas con el estrés, trastornos del estado de ánimo, problemas circulatorios, las infecciones respiratorias entre otras. Además de estos beneficios físicos, la aromaterapia también ofrece beneficios psicológicos, ya que la volatilidad de algunos aceites o facilidad con que se evapora en el aire tiene un efecto calmante que facilita la relajación

3.4.1. Efectos de la aromaterapia

- Alivio de la ansiedad y la depresión
- Mejor calidad de vida, en especial, para las personas con enfermedades crónicas
- Mejor sueño
- Reducir el dolor en las personas con gonartrosis
- Mejorar la calidad de vida de las personas con demencia
- Reducir el dolor en las personas con cálculos renales

3.4.2. La aromaterapia y su aplicación

Inhalación: El método más básico para la administración de la aromaterapia, ya sea de forma directa o indirectamente, es mediante la inhalación de los aceites esenciales. Varias gotas de un aceite esencial se pueden aplicar en un pañuelo y suavemente se inhala. Una pequeña cantidad de esencia de aceite también pueden añadirse a un tazón de agua caliente y utilizarse como un tratamiento de vapor. También puede usarse difusores y, para ello, se



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

añaden unas pocas gotas del aceite seleccionados en la parte superior de un difusor. El calor provoca que el aroma llene toda la habitación. Estas técnicas se aconsejan para el tratamiento respiratorio y/o condiciones de la piel.

Masaje de aplicación directa: usualmente, los aceites esenciales, cuando van a ser aplicados directamente sobre la piel mediante masajes, se diluyen en una loción o aceite vegetal como la oliva, el aguacate o germen de trigo antes de ser aplicados a la piel para evitar una reacción alérgica. En términos generales, se diluye un 2 al 10% del aceite esencial en la loción. Sin embargo, algunos aceites pueden ser utilizados en concentraciones más altas, y otros deben diluirse aún más para un uso seguro y eficaz

Baños aromáticos: es el más sencillo de utilizar. Un baño con agua tibia que contengan aceites esenciales tiene un efecto de relajación. Cuando se usa en un baño, el agua debe estar tibia y nunca caliente para frenarla rápida evaporación del aceite.

Cataplasmas frías o calientes: se emplean para afecciones físicas especialmente para problemas de la piel y para tratar dolores musculares. Igualmente, se pueden mezclar con cremas y lociones.

Uso interno: algunos aceites esenciales pueden ser consumidos en forma de tinturas o infusiones para el tratamiento de ciertos síntomas o condiciones. Sin embargo, es necesario consultar siempre con un profesional calificado antes de usarlo de forma interna. Algunos aceites, como el eucalipto, el ajeno y salvia, nunca deben tomarse internamente.

Externo: el uso de objetos auxiliares para la relajación del paciente a través de olores también es muy utilizado y no solo en masajes, sino en todos los tipos de sesiones relacionadas con el mundo de la estética, tales como incienso, difusores, velas aromáticas entre otros.



3.4.3. Aceites de aromaterapia.

Los aceites esenciales v sus propiedades curativas		
Aceite esencial	Acción	Propiedades curativas
Bergamota	Estimulante, refrescante, tranquilizante, energético y revitalizador	Alivia el estrés, restablece el apetito y alivia la depresión y la ansiedad
Ciprés	Purificador, sedante y vigorizante	Calma el sistema nervioso y alivia los síntomas de la menopausia, las alergias y el estrés
Geranio	Estimulante y equilibrante	Alivia el síndrome premenstrual y la depresión, calma el sistema nervioso y levanta el ánimo
Jengibre	Caliente, favorece la circulación, tiene propiedades relajantes y anticatarrales	Ayuda a prevenir y aliviar los mareos y las náuseas de viaje, estimula al sistema inmunológico contra los resfriados y la gripe, alivia el sistema digestivo y mejora la circulación



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

Pomelo	Relajante, purificante, estimulante, y equilibrante emocional	Permite regular las emociones, alivia el estrés y la ira y ayuda a combatir los resfriados y los problemas respiratorios
Lavanda	Relajante, sedante, equilibrante, purificante y armonizador	Regula la hipertensión arterial, alivia los dolores de cabeza debidos a la tensión o al estrés y es especialmente sedante para las mujeres después del parto picaduras de insectos, quemaduras. Ayuda a combatir la depresión.
Limón	Purificante, refrescante y estimulante	Reduce el cansancio mental, alivia el estrés, estimula la concentración y mejora la circulación
Menta	Digestiva, descongestionante y antiséptico	Relaja y calma los músculos del estómago y del tracto gastrointestinal trastornos, problemas respiratorios y tensión nerviosa. Es eficaz para el tratamiento de los síntomas de la gripe.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

Sándalo	Purificante, relajante, equilibrante, afrodisíaco y descongestionante	Calma el sistema nervioso, alivia los problemas emocionales, tiene un efecto equilibrante sobre la mente, el cuerpo y el espíritu, y también calma la mente y la prepara para la práctica de la meditación
Romero	Estimulante	Alivia los dolores musculares y reumáticas así como ayuda a la personas con presión arterial baja. Recientemente escáneres cerebrales han demostrado que la fragancia de romero aumenta la circulación sanguínea en el cerebro.
ylang ylang	Calmante, euforizante, equilibrante, purificante, vigorizador y afrodisíaco	Útil en el tratamiento de los problemas sexuales, previene la hiperventilación, calma la ansiedad, ayuda a regular el pulso, reduce los ataques de pánico y alivia la depresión



3.4.4. Precauciones y contraindicaciones

Se aconseja que antes de colocar aceites esenciales sobre la piel, se debe realizar una prueba mediante la aplicación de una pequeña cantidad de aceite diluido detrás de la muñeca y cubriéndolo con un vendaje o tela para un máximo de 12 horas. Si se produce irritación o enrojecimiento, el aceite debe diluirse más y si en una segunda prueba continua la irritación, deberá evitarse por completo.

En el caso de los niños, las mujeres embarazadas o lactantes, resulta necesario antes de usar aceites esenciales tanto interna como externamente, consultar con un especialista en el área de la aromaterapia.

Los individuos que sufren de alguna enfermedad crónica deben informar al médico antes de comenzar el tratamiento con cualquier aceite esencial.

Las personas asmáticas no deben usar la inhalación de vapor de aromaterapia, ya que puede agravar su condición.

Los aceites esenciales son inflamables, y debe mantenerse lejos de fuentes de calor

Nunca aplicar aceites sin diluir sobre la piel, a no ser que el especialista lo aconseje.

Inhalar los aceites poco a poco, pues el efecto puede ser potente.

No mezclar más de cinco aceites diferentes, porque pierden su capacidad curativa

Tener cuidado con los aceites esenciales basados en cítricos como la naranja o mandarina, ya que tiene un efecto fototóxicos. Por ello, se debe evitar exponerse directamente a la luz de sol durante al menos 4 horas después de su aplicación.



Unidad 3: Masaje reductor y moldeador

3.5. MASAJE REDUCTOR Y MOLDEADOR

El masaje reductor es una técnica de masaje que se utiliza en belleza para estimular la pérdida de volumen general. Pero sobretodo en esas zonas localizadas en las que se suele acumular en forma de “michelín” y que, aunque se adelgaza, se mantienen siempre un poco más gruesas. También podemos destacar entre los beneficios del masaje reductor que ayuda a paliar un problema un tanto resistente como es la celulitis. De modo que la función principal del masaje reductor es la de esculpir el cuerpo. Los masajes reductores funcionan a través de la presión manual sobre los tejidos grasos que se van liberando de la adherencia al resto de tejidos como el conjuntivo o a la musculatura. Los diferentes pases (movimientos del masaje) movilizan estas grasas estimulando el sistema linfático (encargado de eliminar toxinas) y el sanguíneo. Además ayudan a movilizar los líquidos del cuerpo eliminando las retenciones que también producen un aumento de volumen. Todo esto también hace que el masaje reductor esté indicado para eliminar la celulitis y para mejorar el aspecto general de la piel, ya que al mejorar la circulación linfática y sanguínea se eliminan toxinas por un lado y entran más nutrientes y oxígeno por el otro.

3.5.1. Características

El abdomen suele ser una de las zonas más complicadas de bajar: puede que hagamos dieta y ejercicio y que nos vaya bien con el resto del cuerpo, pero aún no hayamos conseguido el abdomen deseado. Si ya has probado de todo y no sabes cómo bajar pancita, puede que sea un buen momento para probar los masajes reductores de abdomen

El masaje reductor de abdomen ayuda a nuestro cuerpo a generar calor, lo que hace que los tejidos adiposos se disuelvan y sea más fácil eliminar las grasas. Masajear la zona



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

abdominal derrite el tejido adiposo, permitiendo que sea eliminado más fácilmente y al aumentar la cantidad de oxígeno en la zona, también se quema esa grasa.

Por otra parte, ayuda a mejorar el tono muscular abdominal. Aunque podemos tener músculos tonificados y grasa, debemos saber que el tono muscular permite que nuestro cuerpo queme grasas más rápidamente.

Además, mejora la circulación y tonifica los órganos internos, lo que facilita la desintoxicación por medio de la vejiga y los intestinos. También es bueno para el sistema cardiovascular, linfático y digestivo, fundamentales para la eliminación de toxinas.

Por lo tanto, el masaje no solo permite adelgazar, sino también mantener una mejor salud digestiva y un buen funcionamiento de los riñones y la vejiga. Evita el estreñimiento, mejora el funcionamiento del colon, páncreas, vesícula biliar, hígado e intestino delgado. Según la medicina tradicional china, el masaje abdominal ayuda a fluir la energía chi.

El masaje abdominal también ayuda a reducir la cantidad de hormona del estrés, liberada por el cerebro, lo que también ayuda indirectamente a perder peso. El cortisol, una de estas hormonas, es la encargada de aumentar el volumen de grasa abdominal.

3.5.2. Efectos

Estos son algunos de los más destacados del masaje reductor:

- Tonifica y combate la flacidez.
- Mejora la circulación sanguínea.
- Reduce la celulitis.
- Ayuda con el estreñimiento
- Mejora la textura de la piel a través de estimulación e irrigación sanguínea.
- Estimula el sistema linfático eliminando toxinas



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Mientras que los beneficios de los masajes reductores para la salud del cuerpo son muchos.

Los masajes reductores son una opción estética natural que brinda la medicina con el objetivo de ayudar a solucionar problemas musculares y que devuelven el volumen corporal a la figura por medio de su moldeamiento. A continuación te explicamos los principales beneficios de los masajes reductores.

Moldeamiento: la principal función de los masajes está relacionada con el moldeamiento y la reducción de medidas de zonas específicas del cuerpo.

Circulación: es otro de los aspectos que se ven beneficiados con los masajes, además de que se evitan problemas relacionados como calambres, inflamaciones por líquidos o problemas musculares.

Estética de la piel: es otro aspecto que se ve beneficiado ya que se mejora el aspecto de esta y así luce más joven, fresca y sana.

Estrés: dentro de los principales beneficios de los masajes reductores está el tratamiento del estrés, pues se mejora la sensación de bienestar y armonía del paciente

Valoración previa: antes de cualquier procedimiento estético es muy importante que se realice una valoración previa del paciente para definir mejor el tratamiento y tener mejores resultados.

Técnica: generalmente los masajes reductores se realizan con cremas y productos especiales que ayudan a reducir la zona tratada. Los masajes consisten en movimientos suaves para ayudar a liberar toxinas y remover la grasa de los tejidos.

Resultados: por último para disfrutar completamente los beneficios de los masajes reductores, se recomienda tener mínimo 15 sesiones al mes y combinarlos con una rutina de alimentación sana y actividad física regular. Los resultados visibles del tratamiento se



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

GUIA DE APRENDIZAJE

podrán apreciar mejor después del primer mes, sobre todo en zonas muy visibles como abdomen, piernas, glúteos y brazos.

3.5.3. Tipos

El masaje reductor de abdomen debe hacerse por entre 15 y 30 minutos, puede formar parte de un masaje de cuerpo entero o ser individualizado. No tiene por qué ser dado por otra persona: lo cierto es que los masajes abdominales son fáciles de hacer.

Existen varios tipos de masajes abdominales, aunque al fin y al cabo todos terminan reduciéndose a lo mismo: el masaje chino Chi Nei Tsang, el masaje abdominal maya o el masaje Motley son algunos de ellos.

3.5.4. Contraindicaciones

Embarazo.

Hipertensión.

Si está haciendo la digestión.

Insuficiencia hepática.

Reumatismo.

Cáncer.

Tener edemas.

Alergias cutáneas.



3.6. TÉCNICAS ESPECIALES: MADEROTERAPIA

La maderoterapia consiste en aplicar un masaje empleando diferentes utensilios de madera especialmente diseñados para equilibrar la energía del paciente, reafirmar y tonificar su cuerpo, y combatir la celulitis.

La maderoterapia, como indica su nombre, es una terapia que consiste en la aplicación de un masaje mediante el empleo de diversos utensilios de madera, de diferentes tamaños y formas, y especialmente diseñados para que se adapten a las distintas zonas del cuerpo.

Se la considera una técnica holística, capaz de estimular y equilibrar la energía, reducir el nivel de estrés, y aliviar dolores musculares y articulares. El uso de esta terapia, además, se ha extendido con fines estéticos, ya que también se puede utilizar para reafirmar y tonificar el cuerpo, y para reducir la grasa localizada y combatir la celulitis.

3.6.1. Características

La maderoterapia se aplica ya, por lo tanto, en numerosos centros de estética, con el objetivo de reafirmar y moldear la figura. Cada sesión dura alrededor de 20 minutos, y los expertos aseguran que se pueden apreciar cambios a partir de la tercera sesión, aunque recomiendan un ciclo completo de 15 sesiones para obtener unos resultados satisfactorios.

La sesión de maderoterapia empieza con un masaje que permite preparar la piel y remover la grasa acumulada. A continuación, el terapeuta aplica aceites esenciales con propiedades reductoras y vuelve a masajear al paciente y, para finalizar, se realiza el masaje con los accesorios de madera.

Los instrumentos que se usan en maderoterapia, pensados para que se adapten a las distintas zonas del cuerpo, están hechos de madera porque este material –uno de los cinco elementos de la naturaleza, que ya utilizaban las culturas orientales para fabricar utensilios con fines



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

terapéuticos–, se considera beneficioso para la salud. Estos utensilios, que al principio eran pesados y difíciles de manejar, fueron perfeccionados a finales de los años 90 del siglo pasado, lo que permitió que se pudieran utilizar directamente sobre la piel del paciente. Los accesorios más usados son:

Rodillo liso. Sirve para activar el sistema circulatorio y linfático, y facilita la eliminación de adipocitos. Hay distintos tipos de rodillo, que se eligen en función de cómo sea la piel del paciente y de la adiposidad que presente éste.

Copa sueca. Se emplea para tratar la adiposidad localizada y modelar zonas como la cintura, los glúteos, los muslos o el abdomen.

Tabla modeladora. Contribuye a drenar la grasa y favorece la eliminación de toxinas. Se emplea para modelar las zonas más delicadas de la piel del paciente.

3.6.2. Efectos

Los diferentes efectos de la Maderoterapia son:

- Relajación Corporal
- Modela y Esculpe la figura
- Mejora la calidad de la piel
- Estimula la circulación
- Activa el sistema linfático (toxina)
- Reduce la celulitis
- Levanta glúteos
- Disminuye tejido adiposo



3.6.3. Tipos

Los tratamientos de maderoterapia más demandados son: corporales, faciales, de busto, anticelulíticos y relajantes. Estas son sus principales aplicaciones:

Maderoterapia corporal. Se aplica, con fines estéticos, para drenar la adiposidad localizada y, de esta forma, reducir y modelar la figura. También puede realizarse para relajar al paciente y reducir su nivel de estrés, así como para tratar contracturas causadas por las malas posturas o la actividad física, aliviando molestias, tanto musculares como articulares.

Maderoterapia facial. Su efecto es reafirmante, y tiene como objetivo reactivar la producción de elastina y colágeno, además de mejorar la circulación sanguínea y tonificar el rostro.

Maderoterapia de busto. Sirve para reafirmar y tonificar el busto, y para moldear y aumentar el volumen de los pechos.

Maderoterapia anticelulítica. Su objetivo es eliminar la grasa que se acumula en distintas partes del cuerpo como las caderas, los muslos o el abdomen. Este tipo de masaje activa la microcirculación de la zona tratada y elimina la retención de líquidos. Se usa además para moldear y reafirmar los glúteos.

- Grasa localizada
- Flacidez
- Celulitis
- Espasmos musculares
- Estrés
- Insomnio



- Tratamiento pre y postquirúrgico
- Tratamientos de rejuvenecimiento facial

3.6.4. Contraindicaciones

- Enfermedad renal: al manipular con un objeto pesado y con presión puede desencadenar problemas con estos órganos si es que el paciente ya tiene antecedentes. Siempre realizarse exámenes médicos con anterioridad.
- Insuficiencia cardíaca: el masaje de reducción no es apacible al contrario muchas veces provoca una pequeña elevación de las pulsaciones cardiacas, por esto es recomendable no realizarlo en personas que tengan problemas con el corazón.
- Dermatitis: al utilizar madera aunque sea tratada debido a los constantes roces y maniobras que se realizara con los instrumentos no es recomendable si el paciente presenta esta afección por cuidados de la piel.

Contenidos de la Unidad 4: Tratamiento especiales.

3.7. Termología

La termología indica generalmente el estudio de la física inherente en la naturaleza y de los efectos del calor. Por ende el termo génico es el nombre científico con el que se conoce a los comprimidos que nos ayudan a quemar grasa y calorías acelerando el metabolismo mediante un proceso conocido con el nombre de termogénesis. Su nombre técnico se debe a que utilizan el aumento de la temperatura corporal para este objetivo. Son suplementos capaces de desencadenar el proceso que reduce grasas y las quema a partir de ese aumento de temperatura, utilizando las calorías como combustible. Casi siempre se realizan partiendo de productos estimulantes como el té verde o la cafeína que ya de por sí producen



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

en el cuerpo ese efecto de aumento de la temperatura. Además, los termos génicos ayudan a empujar la pérdida de peso porque atacan directamente al apetito, reduciéndolo. En cambio, al acelerar el metabolismo producen una sensación mayor de energía, fomentando por tanto las ganas de ejercitarse, que es algo fundamental para que los termos génicos tengan éxito, sobre todo las actividades cardiovasculares.

Es muy importante tener en cuenta que no todo el mundo puede ingerir termogénicos. Las personas que sufren del corazón y los hipertensos no deben porque éstos pueden tener efectos secundarios como taquicardias, arritmias o dañar el corazón ya que aumentan el ritmo cardiaco. Tampoco deben tomarlos aquellas personas que llevan dietas bajas en hidratos de carbono, porque el aceleramiento del metabolismo requiere reservas de glucosa que nos permitan obtener energía extra y de esa forma afrontar con garantías el ejercicio físico. Además, es conveniente incluirlos en la dieta cuando ya estamos en una fase avanzada de la misma por dos motivos. Por un lado, porque al comienzo es cuando más peso se pierde de manera natural sin necesidad de acelerar el proceso, y por otra parte, porque al alterar el metabolismo existe la posibilidad de que trastoque los biorritmos provocando insomnio. Por todo ello, es recomendable que los termogénicos sintéticos se consuman controlados y supervisados por un especialista.

3.7.1. Algunas formas de inducir calor son los siguientes:

Mantas térmicas

Las mantas térmicas son aparatos eléctricos diseñados para complemento a esteticistas, cosmetólogas, cosmiatras, dermatólogos, bariatras, fisioterapeutas, masajistas, y en general a todo profesionalista de la estética corporal; en los tratamientos que se requiera de un ambiente de mediana o alta temperatura, ya sea para inducir la sudoración de la piel;



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

potencializar los activos a alta temperatura; los activos esenciales contenidos en los productos cosmetológicos; o para mejorar la eficiencia de las secuencias de cada tratamiento. Gracias a sus características de diseño, las mantas térmicas resultan ser una excelente ayuda en la aplicación de tratamientos con propósito de reducción de masa corporal, de reafirmación de tejidos, o de eliminación de excesos de grasa; tales como masajes reductivos, drenaje linfático, vaporización, vendas de acrílico, vendas egipcias, baños de parafina, cataplasmas de algas, aplicaciones de barro o fango, y muchos otros más.

Características

Cada modelo de manta térmica permite trabajar en los tratamientos bajo condiciones particulares que pueden proporcionar niveles de temperatura fija o variable, estímulo de la sudoración corporal en forma global o localizada por zonas, mejora en el aprovechamiento del espacio en cabina; y en muchos casos, la sustitución de las funciones del baño sauna, del temascal e inclusive las del baño de vapor. Como característica especial, las mantas térmicas concentran el calor que producen en la superficie de contacto con el cuerpo de la persona que recibe el tratamiento, al tiempo que evitan la excesiva pérdida de calor por efecto de las condiciones ambientales en su habitación o cabina.

Existen dos tipos generales de mantas:

- Mantas “para cubrir” o abiertas, que son un tipo de manta básica que se utiliza para tratamientos de confort; o para tratamientos que requieren de la aplicación de calor, aunque no necesariamente en toda la superficie corporal.
- Mantas “envolventes” o cerradas, que se utilizan en tratamientos de carácter altamente especializado y que requieren de un control integral del calor.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

El tipo de sudoración

La sudoración es una respuesta biológica del cuerpo que persigue varios propósitos, entre los cuales está el de regular la temperatura del mismo. En el proceso de sudoración generalmente se eliminan sales, agua, toxinas y algunas cantidades de grasa que son expulsadas a través del poro abierto de la piel. La sudoración se presenta de dos formas generales:

Natural: cuando está relacionada con el ejercicio físico, fármacos, enfermedades, o situaciones de nerviosismo.

Inducida: cuando se estimula por medio de aparatos que producen calor como las mantas térmicas, el baño de vapor, temascal, sauna, solarios Uva, y otros.

En todos los casos y situaciones de sudoración, se debe considerar que el organismo de cada persona responde de manera diferente a los factores internos y externos que la producen.

Tal es el caso de personas que con poco tiempo de exposición a bajos niveles de temperatura alcanzan rápidamente una sudoración perceptible; mientras que otras personas requieren mayor tiempo o más alta temperatura para lograr alcanzar la sudoración deseada.

Usos

Para tratamientos con propósito de sudoración; desintoxicante, relajación, descanso o de algunas aplicaciones fisioterapéuticas y de cosmetología.

Si el propósito de los tratamientos es manejar problemas de tipo estético corporal, se combina el uso de la manta de acuerdo a cada experiencia con el producto cosmetológico adecuado: con capas aislantes de papel osmótico, capas de vendas de yeso, acrílicas, elásticas; cataplasmas de fango, parafina, Keeling corporal o con cualquier agente activo necesario para los tratamientos de sudoración o reducción.



Higiene en el uso de la manta

Es muy recomendable utilizar envolturas, película plástica o de algodón absorbente entre la superficie interna de la manta y la piel de la persona que recibe el tratamiento. Esto permite manejar con mayor higiene, rapidez y seguridad, la limpieza del sudor, grasas, aceites, cosméticos y en general cualquier residuo de material utilizado en el tratamiento.

Tiempo de aplicación

El tiempo de aplicación de la manta térmica depende en gran parte de la experiencia o de los hábitos de trabajo de la profesionista de la estética corporal por lo que sólo como sugerencia se aplica la manta térmica en intervalos desde 20 hasta 40 minutos por cada sesión del tratamiento. Se aumenta y se disminuye el tiempo de exposición al calor de acuerdo a la sensibilidad de la piel de cada persona, volumen de la masa corporal del usuario y tratamiento.

Hot-packs

Técnica de aplicación por medio de una envoltura que contiene un gel que puede calentarse, bien sumergiéndole en el agua a la temperatura adecuada, bien en el microondas. Su punto de fusión es muy alto y es necesario enfriarlos un poco antes de aplicarlos, para evitar la posibilidad de provocar quemaduras. Este modelo puede aplicarse también en frío por lo que entonces reciben el nombre cold-packs. Aunque el grado de penetración en el cuerpo es de milímetros, el aumento de temperatura local que produce es capaz de producir un aumento del riego sanguíneo y demás efectos que mencionamos posteriormente; en la zona de irradiación, este aumento perdura varios minutos tras el tratamiento. Se suelen utilizar como medio de precalentamiento para iniciar el tratamiento propiamente dicho, como cinesiterapia u otras medidas o modelos de aplicación fisioterápicos.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Los principales efectos son:

- Anti-inflamatorio, pudiendo utilizarse en inflamaciones excepto en fase aguda.
- Analgésico, se obtiene a los pocos minutos. La intensidad de la analgesia depende del grado de temperatura, el tiempo de aplicación y de las condiciones particulares del paciente.
- Antiespasmódico, actúa sobre los espasmos y las contracturas musculares, de los esqueléticos o viscerales.
- Tonificante circulatorio, la termoterapia intensa local puede producir un aumento de la circulación sanguínea.
- Cauterizante, el calor aplicado en una zona limitada y con una intensidad muy superior a la tolerancia cutánea, produce la destrucción de los tejidos por quemadura, aunque debe de aplicarse con precaución.

Como en todas las aplicaciones de termoterapia se obtienen resultados en patologías reumáticas crónicas y también resulta útil como medio para disminuir el dolor localizado, asimismo en patologías que cursan generando contracturas musculares tales como lumbalgias, dorsalgias y cervicalgias. Aparato locomotor: en contusiones musculares y articulares, artritis, artrosis, esguinces, mialgias, desgarros musculares, etc. Sistema nervioso: en neuralgias, neuritis, contracturas y espasmos de origen central. Aparato circulatorio: en enfermedades vasculares como la arterioesclerosis, es un activador de la circulación y tiene efecto regulador de la permeabilidad capilar. Aparato urogenital: en nefritis cistitis, litiasis. Aparato digestivo: dolores gástricos, cólicos. Aparato respiratorio: bronquiectasias, laringitis, pleuritis. Enfermedades metabólicas como la obesidad. Sobre la piel: en procesos inflamatorios como los abscesos y para mejorar la hidratación, favorece la sudoración y eliminación de toxinas. Por lo que la dosis será subjetiva y depende de la sensación térmica del paciente, debemos distinguir tres grados de dosificación: Dosis I,



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

calor moderado, sensación agradable, ligera. Dosis II, calor intenso, sensación de calor fuerte, suele acompañarse de sudoración. Dosis III, calor muy intenso, la sensación está entre el límite de lo tolerable e intolerable, la sensación de calor es difícilmente soportable. En las contraindicaciones en termoterapia deberemos de prestar atención a cardiópatas, patologías psicológicas depresivas, afecciones inflamatorias de la cavidad abdominal como la apendicitis, inflamaciones agudas en el aparato locomotor y pacientes que tomen medicación con anticoagulantes.

3.8. FANGOTERAPIA

Según los seguidores de la fangoterapia, los médicos del antiguo Egipto empleaban barro para tratar inflamaciones, heridas cutáneas —tales como las úlceras o quemaduras—, y también para embalsamar.

Tal y como aparece en sus escritos, el médico griego Hipócrates (460-337 a. C.) utilizaba el fango para curar enfermedades como trastornos digestivos e inflamaciones.

Actualmente se continúa aprovechando los beneficios del barro en centros curativos o para tratamientos de belleza.

Las mismas propiedades antes mencionadas son las que hacen de él un buen aliado para la belleza. Está recomendado para todo tipo de pieles, ya que no posee agentes agresivos, aunque es excelente para las mixtas y las grasas. Todos sus minerales aseguran un buen funcionamiento de la piel, eso significa que la salud y la belleza van a menudo de la mano. Junto a su capacidad de absorción de toxinas, es apto para varios problemas estéticos relacionados con la piel, pues hidrata y ayuda a hacer desaparecer las pequeñas imperfecciones, incluidos muchos tipos de manchas. Al estimular la circulación mejora la coloración general de la piel, además de dejarla muy suave y rejuvenecida.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Cuando actúa como tensor al secarse, ayuda a mejorar el tono de la piel, habiéndola sometido a un pequeño esfuerzo a modo de estiramiento: da buenos resultados en el acné, erupciones como el sarampión o la varicela, los eczemas o algunas formas leves de psoriasis. La apariencia de la celulitis, las estrías y la flaccidez, también en el busto, se puede ver muy mejorada con unos cuantos tratamientos seguidos. En estos casos las aplicaciones se complementan o realizan con masajes.

La fangoterapia, uso de barros y arcillas para cuidar la salud, es una terapia muy antigua y puede ser usada para tratar un gran número de patologías permite conseguir buenos resultados. La aplicación de barros y arcillas mezclados con agua sobre el cuerpo nos ayuda a restablecer el equilibrio del mismo. Es importante saber que esta terapia no tiene ningún efecto secundario que pueda perjudicarnos. Entre las propiedades beneficiosas de las arcillas y barros podemos destacar: son muy refrescantes, antiinflamatorios y cicatrizantes. La aplicación suele ser externa, pero también, siempre bajo la supervisión de un experto, se puede tomar oralmente.

3.8.1. Características

Se basa en la aplicación de fangos y arcillas. Las arcillas y barros tienen una gran capacidad de absorción de toxinas, pero al mismo tiempo que realizan esta función aportan al cuerpo, a través de la piel, gran cantidad de minerales y oligoelementos que son absorbidos rápidamente proporcionando energía y fuerza al organismo. Al someternos a un tratamiento de fangoterapia nuestro cuerpo recibe todos los beneficios de la tierra y el agua unidos y, como veremos a continuación, son muchas las enfermedades que pueden ser tratadas con esta terapia y muchos los beneficios que podemos obtener.



3.8.2. Efectos

Patologías del sistema locomotor: inflamaciones de las articulaciones, secuelas de traumatismos óseos y articulares, contusiones, luxaciones, lumbagos, dolores musculares en general, prevención del reumatismo y la artritis, gota, ácido úrico.

Para el sistema digestivo: aplicado sobre el abdomen ayuda en los problemas de indigestión, reduce la temperatura visceral y ayuda en la peristalsis intestinal. Asimismo, puede rebajar la inflamación de algunos órganos internos como el hígado, el útero o los ovarios.

Para el sistema nervioso: aparte de algunas neuralgias, muchas personas han mejorado también los estados de insomnio, angustia y ansiedad al utilizar la fangoterapia como tratamiento de relajación.

Para cicatrizar heridas, picaduras, quemaduras, abscesos y supuraciones, llagas, úlceras, incluso algunos tumores benignos.

Como complemento en los programas de pérdida de peso, ya que atrae los líquidos a la superficie, mejora el funcionamiento de los órganos de eliminación y mitiga la celulitis.

Alivia dolores musculares, articulares y dolores: El calor profundo de las aguas geotérmicas y de lodo tienen propiedades anti-inflamatorias increíbles.

Relajación como nunca has sentido: La mezcla suave del lodo se siente increíble y permite a tu cuerpo relajarse totalmente.

Desaparece la tensión de tu cuerpo: Al estar completamente suspendido, no hay presión sobre tu cuerpo mientras flotas en el baño de fango.

Suaviza de forma espectacular la piel: La ceniza volcánica es uno de los mejores exfoliantes para la piel.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN

GUIA DE APRENDIZAJE

Equilibra los niveles de pH: Los minerales complejos de aguas geotérmicas penetran en cada poro de tu piel, ayudando a equilibrar el pH natural de tu organismo. Pero no hace falta sufrir de ninguna dolencia para darse unas envolturas o baños de fango, ya que es revitalizante y vigorizante de por sí.

3.8.3. Tipos

Existen diferentes tipos, pero el más común es la arcilla, que a su vez se encuentra en las variedades blanca, roja, verde y gris, cada una especializada en distintos tratamientos. El barro es más antiséptico porque se extrae a cierta profundidad y es filtrado y secado a temperaturas que no permiten el desarrollo de la vida microscópica, además contiene ácido silícico, elemento refractario para ella.

La variedad blanca es la única que puede ingerirse disuelta en agua para problemas digestivos.

La arcilla debe mezclarse con agua mineral para su uso. Pero otros fangos y barros son extraídos y transportados con la propia humedad y se aplican directamente, aunque por regla general se suelen usar en el mismo lugar de donde proceden.

Se pueden clasificar según su origen y composición:

Lodo marino, muy rico en sales y algas microscópicas, resulta muy buen drenante.

Lodos de río y pantanos: están provistos de ácidos y azufre, muy indicados para activar la circulación y para problemas articulares, también muy sedantes. En este grupo entrarían los barros provenientes de aguas ferruginosas, muy utilizadas para fracturas y todo tipo de inflamaciones.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Barros termales, situados cerca de zonas volcánicas. Son muy ricos en oligoelementos y restos orgánicos, los más remineralizantes y regeneradores. A veces se mezcla la arcilla con las aguas termales para tratamientos faciales

3.8.4. Contraindicaciones

La aplicación de barro requiere cierta integridad de las funciones cardiovascular y renal, de lo contrario debe hacerse de forma parcial, con el fin de someter al cuerpo a un impacto más limitado. Cuando la aplicación del barro en la superficie corporal es mayor del 50%, se pueden manifestar cambios en la frecuencia cardíaca y respiratoria por la estimulación provocada. Está pues desaconsejada para los enfermos del corazón o de la circulación arterial y en casos de insuficiencias respiratorias, enfisemas o tuberculosis pulmonar. Asimismo lo está en problemas circulatorios graves, debido al calor que desprende el lodo, aunque se puede aplicar en frío con moderación sobre las varices. En ningún caso donde haya habido tromboflebitis o cualquier tipo de hemorragia, incluidas las úlceras gástricas y duodenales e incluso durante la fase menstrual. También deben abstenerse los epilépticos, las embarazadas y las personas afectadas de tumores malignos.

3.9. CRIOTERAPIA

La crioterapia es un tratamiento médico, deportivo y estético mediante la aplicación de frío a bajas temperaturas. Desde hace años se utiliza el frío para tratar lesiones y mejorar el estado físico y estético de una persona. Al levantarnos por las mañana, lo primero que hacemos es lavarnos la cara con agua fría. Con este simple gesto nació la crioterapia, una técnica con unos resultados increíbles y sorprendentes.

La crioterapia es la aplicación de frío con fines terapéuticos e implica el uso de temperaturas muy bajas en una cabina o criocámara (por debajo de -130°C) utilizándola tanto con fines



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

médicos, deportivos como estéticos. La crioterapia es ideal para mejorar y tratar lesiones, mejorar la recuperación muscular y física tras una sesión de ejercicio o ayudar al cuerpo para aprovechar mejor el rendimiento en el esfuerzo físico.

El tratamiento de crioterapia se aplica en sesiones de unos tres minutos y medio y lo ideal es someterse a este tratamiento durante 10 días seguidos.

La crioterapia también mejora el estado de la piel, ayudando a eliminar toxinas de nuestro organismo y a quemar grasas de nuestro cuerpo, lo que hace que la crioterapia se presente como un tratamiento muy eficaz en el mundo de la medicina deportiva para mejorar el estado general de cualquier persona.

Como tratamiento estético, la crioterapia está indicada para tratar alteraciones dérmicas como la psoriasis, dermatitis atópica, eccemas, celulitis, etc. La crioterapia estética es un tratamiento efectivo para adelgazar porque a partir del minuto y medio de aplicación de la crioterapia, el paciente empieza a quemar grasas, por lo que es un método ideal para perder peso. El organismo trata de equilibrar el fuerte descenso de temperatura corporal creando calor y lo hace sacando energía de los depósitos de grasa y acelerando el metabolismo, por lo que se produce una eliminación más rápida de los cúmulos de grasa. La crioterapia activa los músculos y se tonifican ligeramente para producir calor eliminando más calorías, pero a su vez ejercitándose y combatiendo la flacidez. En la piel la crioterapia funciona produciendo una vasoconstricción (estrechamiento de los vasos sanguíneos) y al retirar el estímulo del frío produce el efecto contrario, la vasodilatación que oxigena y tonifica la dermis produciendo un efecto tensor que facilita la contracción de sus fibras elásticas y la revitaliza.



Cómo funciona en la estética:

La crioterapia estética funciona en el caso de la pérdida de peso porque el descenso fuerte de temperatura corporal el organismo trata de equilibrarlo creando calor y lo hace sacando energía de los depósitos de grasa y acelerando el metabolismo. Se produce así una eliminación más rápida de esos cúmulos de grasa. La crioterapia también activa los músculos, que se tonifican ligeramente para producir calor eliminando más calorías, pero a su vez ejercitándose y combatiendo la flacidez. En la piel la crioterapia funciona produciendo una vasoconstricción (estrechamiento de los vasos sanguíneos) y al retirar el estímulo del frío produce el efecto contrario, la vasodilatación que oxigena y tonifica la dermis produciendo un efecto tensor que facilita la contracción de sus fibras elásticas y la revitaliza.

3.9.1. Tipos de técnicas de crioterapia

Existen diferentes técnicas y tratamientos de crioterapia, éstas son las más comunes:

La cabina de hielo: Se aplica en una cámara y consiste en que la persona se introduce en ella y le irán cayendo constantemente cubos de hielo que la persona debe frotar por todo su cuerpo. Se realiza tras un baño tipo sauna o turco de pocos minutos produciendo un fuerte efecto vasodilatador y vasoconstrictor por el gran contraste.

- **Vendas frías:** El paciente se acomoda sobre una camilla y se le aplica sobre la piel una composición a base de sustancias criogénicas y otras como cafeína y algas durante unos cuarenta minutos aproximadamente. Para que no sea muy incómodo el frío en ese tiempo se emplea una crema que mitiga esa sensación.
- **Hieloterapia:** Masajes reductores con barras de hielo preparados con extractos de cafeína, hierbas y raíces de plantas con propiedades que potencian los resultados deseados. Este tratamiento de crioterapia suele constar de doce sesiones y detrás de cada una se colocan vendas



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

frías en la zona durante veinte minutos. Con este tipo de aplicación combinada se asegura que se puede llegar a perder dos tallas.

- Yesoterapia: Comienza con masajes de media hora aplicados con una crema especial. Después se pone una máscara helada tensora de yeso durante otra media hora. Este método de crioterapia se efectúa durante unas 20 sesiones. Esta técnica reduce grasas y tonifica los músculos, se dice que se pueden reducir entre 5 y 9 centímetros.

Beneficios de la crioterapia estética

- Estos algunos de los beneficios de la crioterapia estética:
- Para la eliminación de la grasa acumulada.
- Consigue disminuir bastante la acumulación de toxinas.
- Aumento en el gasto de calorías.
- Uno de los beneficios de la crioterapia estética es que estimula la circulación sanguínea.
- Disminuir la celulitis es uno más de los beneficios de la crioterapia estética.
- Para optimizar la oxigenación de la piel.
- Consigue reafirmar de forma natural los tejidos combatiendo la flacidez.
- Elimina verrugas.
- Estimula el sistema linfático.
- Otro de los beneficios de la crioterapia estética es que favorece la liberación de serotonina y otras sustancias que favorecen la relajación.

Contraindicaciones

- Trastornos de la presión arterial.
- Enfermedades autoinmunes.
- Enfermedad de Raynaud.



- Problemas reumáticos.
- Cardiopatías.
- Piel muy sensible.
- Diálisis renal.
- Diabetes.
- Urticarias.

3.10. Vendas frías

La Crioterapia es una técnica que utiliza el frío como método terapéutico para bajar de peso y mejorar la textura de la piel.

En forma fisiológica, lo que ocurre es el descenso de la temperatura corporal y nuestro cuerpo trata de compensar este descenso aumentando el metabolismo y sacando energía de los depósitos de grasa de nuestro cuerpo, esta reacción nos ayuda a bajar de peso y tonificar la flacidez. Tipos de técnicas de crioterapia Existen diferentes técnicas y tratamientos de crioterapia, éstas son las más comunes:

Vendas frías: El paciente se acomoda sobre una camilla y se le aplica sobre la piel una composición a base de sustancias criogénicas y otras como cafeína y algas durante unos cuarenta minutos aproximadamente. Para que no sea muy incómodo el frío en ese tiempo se emplea una crema que mitiga esa sensación.

Beneficios

- Ayuda a perder peso.
- Tonifica los tejidos y evita la flacidez.
- Es un tratamiento que reduce edemas.
- Disminuye la celulitis.
- Estimula el Sistema Linfático.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

La aplicación es con geles, cremas o lociones frías, también se puede utilizar en forma conjunta con yesoterapia. Lo ideal es aplicarla en más de una zona del cuerpo para lograr en forma más rápida el descenso de la temperatura.

Las vendas frías y toda técnica para bajar centímetros se debe complementarla con una dieta para adelgazar, una rutina diaria de ejercicios, masajes o estimulaciones que ayuden a eliminar los depósitos grasos de tu cuerpo.

Contraindicaciones de la crioterapia

- La crioterapia tiene contraindicaciones, éstas son las más importantes:
- Trastornos de la presión arterial.
- Enfermedades autoinmunes.
- Enfermedad de Raynaud.
- Problemas reumáticos.
- Cardiopatías.
- Piel muy sensible.
- Diálisis renal.
- Diabetes.
- Urticarias.

3.11. Reflexología

La reflexología es la aplicación de presión a las zonas de los pies, manos, cara y orejas de manera generalmente relajante y puede ser una manera eficaz para aliviar el estrés así como dolores en distintas partes del cuerpo. Es una técnica curativa. La teoría detrás de la reflexología es que las distintas zonas de los pies, manos, etc., corresponden a los órganos y sistemas del cuerpo. Se cree que si se aplica la presión adecuada a estas zonas, se afecta



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

directamente a los órganos y se obtienen beneficios para la salud de la persona. La reflexología utiliza mapas de los pies, manos y otras zonas para guiar los movimientos

La reflexología utiliza mapas de los pies, manos y otras zonas para guiar los movimientos con los que se aplica presión en las áreas específicas. Algunas ocasiones los profesionales utilizan objetos como pelotas de goma, bandas de goma o palos de madera, para ayudarse en su trabajo. Los profesionales de la reflexología son quiroprácticos, fisioterapeutas y terapeutas de masaje, entre otros.

Varios estudios de la salud indican que la reflexología puede reducir el dolor y los síntomas psicológicos, como la ansiedad y la depresión, y aumentar la relajación y el sueño. Los estudios también demuestran que la reflexología puede tener beneficios en el cuidado paliativo de las personas con cáncer. Reflexólogos afirman que la reflexología también puede tratar una amplia variedad de condiciones médicas, tales como el asma, la diabetes y el cáncer. Sin embargo, aún no hay evidencias científicas que apoyen estas afirmaciones.

La reflexología es considerada segura generalmente, a pesar de que la presión muy fuerte puede causar molestias a algunas personas. Lo cierto es que no es más que un masaje de presión que se aplica a distintas partes del cuerpo por lo que, por lo general, no debería causar problemas. La mayoría de las personas encuentran la reflexología en su mayor parte, relajante. La reflexología no debe ser dolorosa, si siente molestias, asegúrate de decirlo al reflexólogo. Se debe trabajar dentro de tu zona de confort. Algunas áreas pueden estar sensibles o adoloridas, y el reflexólogo puede pasar más tiempo en estos puntos. El dolor debe disminuir con la presión.

La reflexología es una terapia alternativa popular. Promueve la relajación, mejora la circulación, reduce el dolor, alivia los pies cansados, y favorece la cicatrización total. Reflexología también se utiliza para el cuidado post-operatorio o paliativo. Un estudio



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

publicado en la revista de la Sociedad Americana del Cáncer descubrió que un tercio de los pacientes con cáncer utilizan la reflexología como una terapia complementaria.

En todo caso, la reflexología se recomienda como tratamiento complementario y no debe sustituir el tratamiento médico.

3.11.1. Beneficios

- Problemas digestivos, como por ejemplo, el estreñimiento.
- El dolor de espalda.
- Los desequilibrios hormonales.
- Los trastornos digestivos.
- El estrés y las condiciones relacionadas con el estrés.
- Artritis.
- Insomnio.
- Las cefaleas tensionales.
- Las lesiones deportivas.
- Trastornos menstruales, como el síndrome premenstrual (PMS).
- Tipos

3.11.2. Tipos

Reflexología Podal

Los puntos de reflexología podal son los más utilizados en la mayoría de prácticas realizadas con esta terapia. Cada pie equivale a varios órganos que se encuentran localizados en dicho lado.

Existe la teoría subyacente a la reflexología que dice que hay zonas de reflejo en los pies y las manos que corresponden a determinados órganos, glándulas y otras partes del cuerpo.

Por ejemplo:



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Las puntas de los dedos de los pies reflejan la cabeza.
- El corazón y el pecho son alrededor de la bola del pie.
- El hígado, el páncreas y el riñón están en el arco del pie.
- La parte baja de la espalda y los intestinos son hacia el talón.

Reflexología en las Manos

Aunque en esta terapia no se utilizan mucho los puntos localizados en las manos, sí que puede resultar de mucha ayuda como herramienta de diagnóstico. Por ejemplo, si tú tienes un dolor y sientes que hay algo parecido a granos de arena en algunas partes de la palma de la mano, esto puede indicar que tal vez haya un problema con el órgano o sistema de coordinación, y el reflexólogo podrá utilizar ese diagnóstico como guía para saber qué áreas de la mano estimular.

Reflexología en las Orejas

Esta terapia no es muy conocida a realizarse en las orejas, pero es igual de eficaz para aliviar situaciones de estrés, ansiedad o dolor.

De hecho, tiene gran importancia porque se dice que el oído externo tiene un gran parecido a un feto humano en posición invertida, por lo cual desde esa zona de nuestro cuerpo se puede conectar con casi todos los órganos internos y parte de las emociones.

Reflexología facial:

El rostro también tiene puntos de estimulación

Con los mismos principios que se rigen para los pies, las manos o las orejas, la cara también tiene diversos puntos que se pueden estimular para la distensión de todos los músculos faciales y las terminaciones nerviosas, llevando a la relajación y re-equilibrio de la energía.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

Beneficios de la reflexología facial:

Alivio instantáneo de la tensión en la cara, el cuero cabelludo, del cuello y el cerebro.

Trabaja con todo el sistema del cuerpo para hacer frente a problemas específicos.

Trabaja para reafirmar los músculos faciales, reduce y / o previene las líneas de expresión y arrugas.

Estimula y aumenta la circulación de la sangre y activa el drenaje linfático para lograr un cutis naturalmente brillante.

La estimulación facial es de gran alcance, ya que tiene los caminos más cortos hacia los nervios y células que se conectan a la base del cerebro, además libera sustancias químicas llamadas endorfinas.

También es un ejercicio esencial para la cara para conseguir un aspecto más joven y saludable.

3.11.3. Contraindicaciones

A pesar de que la reflexología es muy segura y que prácticamente se lo pueden realizar casi todas las personas, debes consultar antes de realizarte esta terapia si padeces de alguna de las siguientes enfermedades, afecciones u otras.

Lista de las principales contraindicaciones en la terapia:

- Cualquier enfermedad contagiosa de la piel: Sarna, varicela, paperas, etc.
- La psoriasis severa o eczema en el pie, ya que sería demasiado doloroso al tacto.
- Hemorragia interna
- Venas varicosas graves, es decir, la flebitis. Esto es porque la reflexoterapia puede aumentar la presión sanguínea.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

- Cualquier forma de infección, enfermedad o fiebre (puede hacer que el paciente se sienta peor y propagar la infección al terapeuta)
- La diarrea y vómitos – infección cruzada
- Moretones en los pies
- Los cortes, rozaduras, piel abierta, erupciones, picaduras, quemaduras, fracturas
- Primeros días de la menstruación (puede hacer el periodo más pesado)
- Inmediatamente después de una comida pesada – Deberías dejar pasar al menos 3 horas
- Pie de atleta
- Hinchazón localizada / inflamación localizadas en pies o manos
- El tejido cicatricial
- Las quemaduras de sol
- Implantes hormonales
- Fracturas recientes (mínimo 4 meses)
- Hematomas

Por ultimo esta terapia es similar a la acupuntura y la acu presión en que funciona con la energía vital del cuerpo a través de la estimulación de algunos puntos específicos en el cuerpo. Sin embargo, los puntos de la acupuntura/ acupresión no siempre coinciden con los puntos reflejos utilizados en la reflexoterapia.

La reflexología no tiene algo similar al masaje cabe aclarar que no son lo mismo. Aunque ambas terapias usan las manos, los dedos y en general el tacto, los enfoques son muy diferentes.

Las terapias basadas en masajes como por ejemplo la masoterapia, se basan en la manipulación de los tejidos blandos del cuerpo, usando técnicas específicas para relajar los músculos (por ejemplo: amasando, acariciando, y la fricción).



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

La terapia de reflexología se centra en los mapas de reflejos de puntos y zonas específicas del cuerpo y utiliza técnicas de micro-movimientos únicos para crear una respuesta en todo el cuerpo.

En resumen, los terapeutas de masajes trabajan “de afuera hacia adentro” la manipulación de grupos musculares específicos para liberar la tensión. La reflexoterapia en cambio trabaja “de adentro hacia afuera” para estimular el sistema nervioso y liberar la tensión. Otra diferencia entre el masaje y la reflexoterapia es que un cliente se quedaría totalmente vestido para una sesión de reflexoterapia, a excepción del calzado, mientras que los clientes siempre deben quitarse la ropa para una sesión de masaje.

B. Base de Consulta

TÍTULO	AUTOR	EDICIÓN	AÑO	IDIOMA	EDITORIAL
El ABC del masaje	L'Hermitte, A., & Konieczpol, S.	Primera	2016	Español	DE VICCHI
Masaje: Conozca los principales beneficios del masaje y las técnicas más adecuadas para conseguirlos	Regnault, C.	Primera	2016	Español	Robinbook.
Masaje Rápido	Rehm-Schwepe, R.	Primera	2008	Español	Hispano Europea
El Masaje	Rumpler, B., & Schutt, K.	Primera	s.f	Español	Paidotribo
Manual Profesional del Masaje	Vázquez, J.	Primera	2009	Español	PAIDOTRIBO



C. Base práctica con ilustraciones

Técnica de rutina para el lavado de manos

1. Se debe retirar todos los objetos que se tengan en las manos anillos, relojes, pulseras etc.
2. Humedecer las manos y aplicar jabón antiséptico; frotando vigorosamente dedo por dedo haciendo énfasis en los espacios interdigitales.
3. Frotar palmas y dorso de las manos, 5cm por encima de la muñeca, las personas que trabajan en el cuidado de estética facial y corporal deben comprometer el lavado de antebrazo.
4. Enjuague las manos con abundante agua sin frotar para que el barrido sea efectivo.
5. Finalice secando con toalla desechable.
6. Esta técnica debe usarse al inicio y termino de cada jornada laboral y entre paciente y paciente.



Figura 1. Paso a paso de un correcto lavado de Manos. Copyright 2000 por Grupo de Desarrollo Web de La Demajagua.

Como ya habíamos mencionado anteriormente los diferentes Biotipos de piel presentan característica que los diferencian los uno a los otros y a continuación en la figura se ilustran:



Figura 2. Biotipos de Piel Cutáneo. Copyright 2015 por Beauty Life Fitness.

La siguiente figura presenta las diferentes características importantes en el manejo de las mismas:

FOTOTIPOS DE PIEL

					
					
Fototipo I	Fototipo II	Fototipo III	Fototipo IV	Fototipo V	Fototipo VI
Siempre se quema y nunca se broncea.	Casi siempre se quema y a veces se broncea.	A veces se quema y generalmente se broncea.	Raro que se queme y siempre se broncea.	Se quema raramente. Bronceado muy intenso.	Casi nunca se quema.
Ojos y pelo claros. Piel muy blanca.	Ojos azules o pardos. Pelo rubio o pelirrojo. Piel blanca.	Tipo nórdico alpino.	Ojos y pelo oscuros. Piel blanca o un poco tostada.	Piel con un tono marrón.	Razas negras.
50 Protección ultra.	50 Protección ultra.	30 Protección máxima.	20 Protección moderada.	20 Protección moderada.	20 Ninguna.

www.depilaciondiodo.com



Centros especialistas **Láser SHR**
Depilación Diodo

Figura 3 Fototipos de Piel Cutáneo. Copyright 2017 por depilaciondiodo.blogspot.com.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

Con la fórmula del IMC antes expresada en la base teorica la desarrollaremos a continuación:

Recordar el IMC es su peso en kilos dividido por la altura (estatura) al cuadrado.

$$\text{IMC} = \text{Peso (kg)} / \text{altura (m)}^2$$

Ejemplo:

Altura: 173 cm (1,73 m).

Peso: 80 kg

$$\text{Cálculo: } 80 \div 1,73 (2,992) = 26,748$$

Por el resultado anteriormente expuesto y revisando la figura a continuación se puede llegar a la conclusión que el paciente a tratar, tendría un sobrepeso.

Índice de Masa Corporal	Tu rango
15 o menos	Delgadez muy severa
15 – 15.9	Delgadez severa
16 – 18.4	Delgadez
18.5 – 24.9	Peso Saludable
25 – 29.9	Sobrepeso
30 – 34.9	Obesidad Moderada
35 – 39.9	Obesidad severa
40 o más	Obesidad muy severa (obesidad mórbida)

Figura 4. Fototipos de Piel Cutáneo. Copyright s.f. por cuidateplus.marca.com.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

En las figuras siguientes se muestra los ejemplos de cómo tanto esteticista y lugar de trabajo deben de presentarse:

El esteticista siempre pulcro y con un buena presencia



Figura 5. Vestimenta del Esteticista. Copyright 2019 por cimformacion.com



Figura 6. Lugar de trabajo. Copyright 2019 por cimformacion.com

Las posiciones del cuerpo según las maniobras de masajes que utilizará el esteticista en el masaje, explicados en la parte teórica.



Figura 7. Posiciones del Paciente. Copyright 2019 por Haydee Vásquez G.

El masaje relajante y aromaterapia en cabina, son dos técnicas que se pueden combinar para una mejor conexión con el paciente, es recomendable que la cabina como los instrumentos a utilizarse estén limpios y en perfectas condiciones como en la figura abajo señalada.



Figura 8. Masaje Relajante y Aromaterapia. Copyright 2019 por ChinchonSpa.

Masaje Reductor y moldeador en la Cabina



Figura 9. Masaje Reductor y Moldeador. Copyright 2014 por natalymurcia.blogspot.com.

Para el masaje reductor moldeador se realizan movimientos básicos de fricción, amasado y golpeteo con las manos, masajeando la zona afectada. Estos masajes deben ir aumentando en fuerza y presión a lo largo de las sesiones, para ayudar al organismo a que, de a poco, comience a movilizar grasas. Los masajes se realizan con la orientación de las agujas del reloj.

Generalmente esta técnica va acompañada de cremas reductoras y/o reafirmantes, aceites, con el objetivo de lograr un mayor efecto sobre los depósitos grasos, aunque algunos profesionales sólo usan glicerina líquida para lubricar la zona. La técnica de pellizcos está contraindicada, porque sólo logra romper los capilares, sin lograr el efecto deseado.

Masajes anticelulíticos



Figura 10. Masaje Anticelulítico. Copyright s.f. por EDUCATON.

Este tipo de masaje está especialmente creado para estimular la circulación y el drenaje linfático. Su uso regular facilita la remoción y eliminación de tus depósitos grasos. Contribuyen a modelar tu figura, lo que te permite lucir más delgada. Al mismo tiempo, combaten la celulitis, liberándote de la antiestética piel de naranja. Existen diferentes tipos, desde los rudimentarios cepillos y los clásicos guantes hasta otros más avanzados, con diferentes velocidades. Conjunto con los masajes reductores anticelulíticos se puede aplicar la técnica de maderoterapia, la cual se encuentra explicada en la parte teórica a continuación enunciaremos los elementos que son utilizados:



Figura 11. Rodillo liso y otros rodillos. Copyright 2014 por RelaxWood.es.



Figura 12. Copa sueca. Copyright 2014 por RelaxWood.es.



Figura 13. Tabla modeladora. Copyright 2014 por RelaxWood.es.

Terminología

Los Cosméticos termogénitos, mantas y envolturas térmicas, hot packs, fangos y lodos se los utilizada después de las sesiones de masaje de reducción de moldeamiento para mejores resultado a continuación se detallan las imágenes de algunos:



La Manta Térmica se la aplica después de una sesión de masaje de reducción, en la zona a tratar se coloca gel de reducción de preferencia térmico, para luego envolver esta con plástico osmótico para un mejor trabajo y protección de la piel, con una duración mínima de 20 minutos.

Manta Térmica Reductora

Elimina la grasa y mejora el metabolismo

- Elimina el exceso de grasa.
- Reduce medidas.
- Combate la celulitis y la flacidez.
- Brinda a la piel un aspecto bello y terso.
- Permite tener una figura esbelta.
- Activa la circulación sanguínea.
- Disminución de grasa localizada.



Medidas: 50cm x 140cm

Figura 14. Manta Térmica Reductora. Copyright 2015 por Abigail Estética.
Hot Packs



Figura 15. Hot Packs Localizados. Copyright 2019 por Groupon.

Este tipo de aplicación es exotérmica. Debe aplicarse en contacto íntimo con la zona corporal a tratar, si bien ocasionalmente podemos utilizar algún medio aislante de leve espesor, aunque es necesario enfriarlos un poco antes de aplicarlos, para evitar la posibilidad de provocar quemaduras, son aplicaciones locales de una duración que oscila entre 10 y 30 minutos.

Fangoterapia en la cabina



Figura 16. Virtudes del barro. Entre sus beneficios, su acción sedante ayuda a combatir el estrés. Copyright 2019 por ARTEAR.

En cabina hay muchas maneras de aplicar el barro: baños, envolturas, cataplasmas, compresas, masajes. Los baños pueden tomarse en una bañera o en piscinas llenas del lodo donde se puede estar sentado. Las envolturas, más típicas de los tratamientos de spa, se realizan sobre una camilla y con el barro cubierto por plástico o mantas. La cataplasma es la aplicación de una cantidad considerable en una zona concreta a tratar. La compresa también, pero con la diferencia que el barro se encuentra dentro de una gasa y no directamente sobre la piel. Dependiendo del efecto deseado, se puede recibir a temperatura ambiente o ligeramente superior a la del cuerpo, entre 30 y 50 grados. Esto último para que abra los poros, dilate los vasos sanguíneos y se absorba más rápidamente, facilitando así su acción. Tras la aplicación, la persona reposará entre 20 y 30 minutos hasta que empiece a secarse o esté seco del todo. Hay que tener en cuenta que el barro es activo cuando está húmedo, así que no es conveniente dejarlo más tiempo del necesario. Después de retirarlo es mejor continuar con el reposo, ya que se remueve todo el metabolismo. En los tratamientos de belleza se complementa posteriormente con un masaje hidratante y drenante.



Crioterapia

A su vez la Crioterapia, frío, geles, se los utiliza después de las sesiones de masaje de reducción de moldeamiento para mejores resultado con las mismas uno de los métodos más efectivos a la hora de tonificar la piel son las vendas frías las cuales se explicaran a continuación:

Vendas frías a en la Cabina método utilizado para causar descenso de la temperatura para la tonificación de brazos, abdomen y piernas para realizar la sesión se requerirá los materiales abajo en listados.

Materiales

- Gel Criógeno
- Guantes
- Espátula
- Plástico Osmótico
- Plástico de Camilla
- Sábanas y colchas
- Vendas
- Tónico criógeno



Figura 17. Vendas Frías. Copyright 2019 por Salón Estética Natal.

Aplicación

Se da un masaje con crema anticelulítica, la sesión normal de masaje de reducción, para luego retirar el exceso de grasa con una toalla. Seguido de la aplicación de gel en todo el cuerpo menos



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN GUIA DE APRENDIZAJE

en pezones, pulmones, huesos y huecos poplíteos. Se procede a mojar las vendas en tónico criógeno y se envuelve al paciente, se enrolla de plástico osmótico por todo el cuerpo, al paciente se lo acuesta en la camilla, se lo cubre con el plástico, sábana y colcha. Se deja reposar en camilla hasta que se pase el frío. Por último se retira el gel con una toalla.

Reflexología en la cabina y Mapas según la zona a tratar.

Un tratamiento típico de reflexología es de 45 a 60 minutos de duración y comienza con una consulta sobre la salud del paciente y su estilo de vida. Se le pide que se quite los zapatos y los calcetines (dependiendo de la zona a tratar) y que se siente cómodamente en una silla reclinable o en una mesa de masaje. El resto del cuerpo, permanece completamente vestido. El reflexólogo evaluará los pies y luego estimulará varios puntos para identificar las áreas de sensibilidad o tensión. A continuación, se utilizará movimientos bruscos para calentar los pies. Después, aplicará presión desde los dedos hasta el talón de acuerdo a la comodidad (y al mapa de reflexología). Se pueden utilizar lociones o aceites. La mayoría de personas se sienten tranquilas y relajadas después de un tratamiento. Incluso pueden sentir sueño. En ocasiones, las personas sienten náuseas, ansiedad, pero esto es sólo temporal y se considera que es parte del proceso de curación.

Si estás embarazada, es recomendable consultar con el médico primero, Si el paciente presenta úlceras en los pies, lesiones o enfermedad vascular, como coágulos de sangre la misma recomendación antes de practicar la reflexología.

En la reflexología se utiliza “mapas” para representar cómo los sistemas de todo el cuerpo se interrelacionan entre sí. A continuación se presenta los principales puntos en pies, manos, orejas y facial.

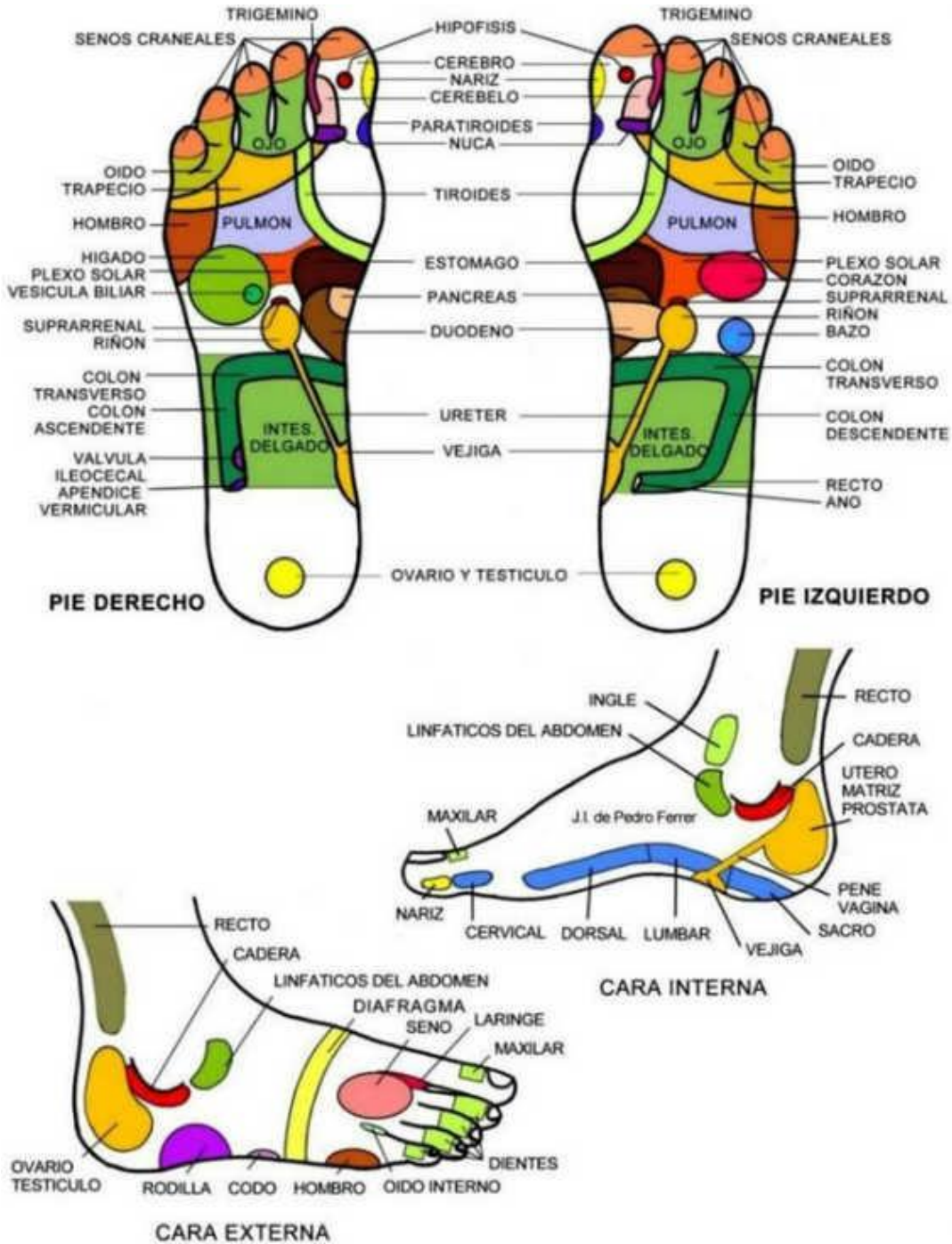


Figura 18. Reflexología Podal. Copyright 2019 por Medicina Natural y Alternativa.

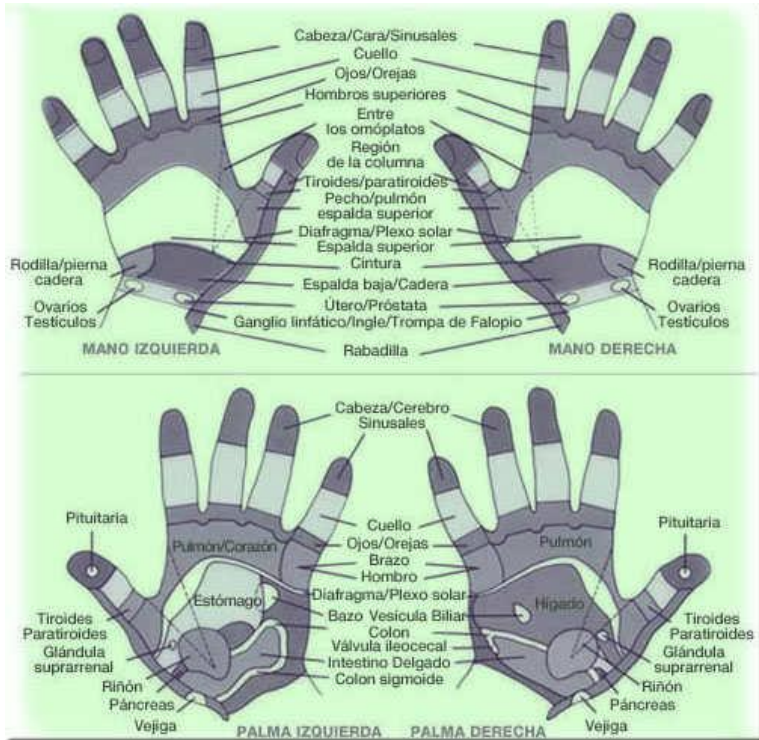


Figura 19. Reflexología de Manos. Copyright 2019 por Medicina Natural y Alternativa.

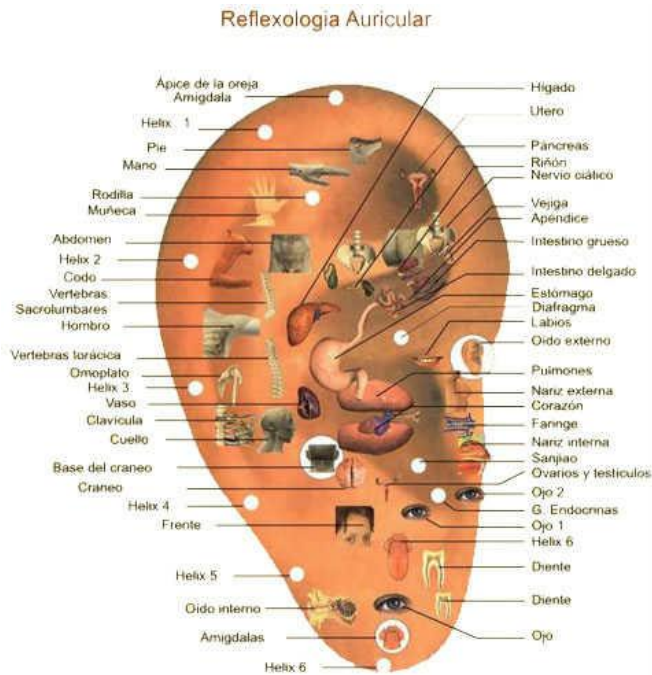


Figura 20. Reflexología de Orejas. Copyright 2019 por Medicina Natural y Alternativa.



Figura 21. Reflexología de Rostro. Copyright 2019 por Medicina Natural y Alternativa.

4. ESTRATEGIAS DE APRENDIZAJE

ESTRATEGIA DE APRENDIZAJE 1: Análisis y Planeación	
Descripción:	<p>Discusión sobre las lecturas, artículos y videos.</p> <p>Observación atenta y detallada sobre casos prácticos, con temas relacionados al Masaje y sus diferentes técnicas.</p>
Ambiente(s) requerido:	Aula taller amplia con buena iluminación e infraestructura,
Material (es) requerido:	Infocus, Camillas para corporal masaje, Banco auxiliar para subir la camilla, taburetes, mesas de 2 niveles para cabina, Biombo
Docente:	Con conocimiento de la materia.

5. ACTIVIDADES

- Controles de lectura



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO JAPÓN
GUIA DE APRENDIZAJE

- Exposiciones
- Practicas
- Evaluaciones Orales.
- Evaluaciones sobre práctica.
- Presentación del Trabajo final
- Portafolio del estudiante.

6. EVIDENCIAS Y EVALUACIÓN

Tipo de Evidencia	Descripción (de la evidencia)
De conocimiento:	Ensayo expositivo grupal de temas específicos al Masaje. Definición del tema de investigación.
Desempeño:	Trabajo grupal e informes sobre las diferentes técnicas del Masaje. Prácticas en clases y autónomas.
De Producto:	Informe sobre técnicas del Masaje.
Criterios de Evaluación (Mínimo 5 Actividades por asignatura)	Lecciones, trabajos autónomos, Foros, Plataforma, control de lectura.

Compilado por: Ing. B. Haydee Vásquez Guevara.	Revisado Por: MSc. Daniel Shauri R.	Reportado Por: Abg. Milton Altamirano



INSTITUTO TECNOLÓGICO
SUPERIOR JAPÓN

AMOR AL CONOCIMIENTO

POMASQUI-

c/Marieta Veintimilla E5-471 y Sta. Teresa 4ta transversal

Tlfs: 022356-368 - 0986915506

www.itsjapon.edu.ec