

## Los beneficios del masaje terapéutico aplicado durante el baño en cama

Elena Mora-Escalante<sup>1</sup>

### INTRODUCCIÓN

El masaje es probablemente la herramienta terapéutica más antigua que el ser humano utilizó para comunicarse y para proporcionar un recurso natural contra el dolor. En los últimos años, se ha acumulado gran cantidad de evidencia que demuestra que el masaje posee una lista de beneficios impresionante, tanto para la salud del cuerpo como de la mente. Disminuye el estrés y la estimulación de las diferentes partes del cuerpo y con ello se produce un mejoramiento general de la funcionalidad orgánica. Por tanto, es un método terapéutico que procura el alivio del dolor y la prevención de algunas alteraciones.

El objetivo del masaje durante el baño en cama es la manipulación de los tejidos blandos del cuerpo para eliminar o disminuir el dolor y descontracturar la fibra muscular. Entre dichos tejidos están los músculos, el tejido conectivo, los tendones, los ligamentos y las articulaciones. El beneficio que la persona recibe es de mucha importancia, porque una contractura le impide al músculo funcionar bien; es decir, se aumenta la tensión muscular, entonces, otros músculos tratan de compensarlo, pero contribuyen a que se produzca una fatiga muscular y nuevas contracturas. Si el tejido no se trata a tiempo se fibrosa, y se convierte en un tejido cicatricial sin elasticidad, que, a su vez, causa un debilitamiento y disfunción del músculo.

El masaje favorece también la reabsorción de exudados y edemas articulares y disminuye la sensibilidad de las terminaciones nerviosas sensitivas, con lo que ocasiona sedación, entonces, se convierte en un acto terapéutico. Por tanto, es importante inte-

grar en el baño de la persona encamada, algunas de las manipulaciones del masaje terapéutico.

### CONSIDERACIONES IMPORTANTES

- Antes de iniciar el procedimiento, se debe saludar a la persona y explicarle lo que se va a realizar. Con el gesto se le disminuye el nivel de ansiedad y se logra una cooperación y aceptación mayor hacia las acciones de enfermería.
- Llevar el equipo completo a la unidad donde se encuentra la persona para evitar pérdidas de tiempo o interrumpir el procedimiento y dejarla sola.
- Descubrir solamente la parte del cuerpo que se va a trabajar con el fin de respetar siempre las reglas del pudor, que consisten en velar que la persona esté siempre cubierta.
- Es necesario un ambiente cálido y sin corrientes de aire para evitar enfriamientos innecesarios.
- Ofrecer a la persona un bidé antes de iniciar el baño para que satisfaga sus necesidades fisiológicas y se sienta cómoda
- Estimular la participación de la persona e idear el cuidado de acuerdo con sus propias capacidades, para que no se sienta inútil o con mayor incapacidad de la que realmente tiene.
- Utilizar las técnicas del masaje estándar en el momento de aplicar el jabón, cuando se procede a secar y al aplicar algún tipo de crema.
- Estar atentos (as) a las reacciones de la persona, porque las maniobras del masaje no deben causar dolor.

<sup>1</sup>Profesora, Escuela de Enfermería de la Universidad de Costa Rica; enfermera especialista en salud mental y psiquiatría, terapeuta familiar. Correo electrónico: moresca@costarricense.cr.

## PROCEDIMIENTO

### 1- La cara

Para incorporar los principios del masaje al realizar la limpieza facial, se sigue el sentido que muestran las flechas de la ilustración (Fig. N° 1).

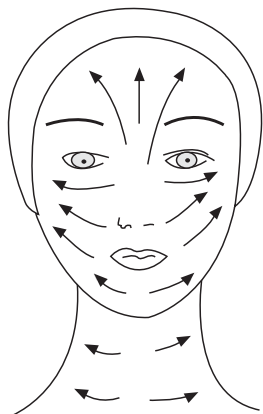


Figura N° 1

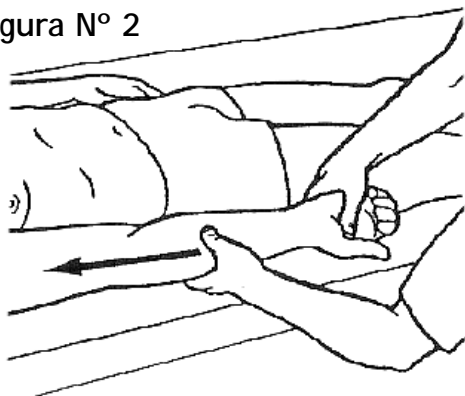
Se realizan simultáneamente con las dos manos roces suaves, de la línea media hacia el lado externo de la cara en el siguiente orden: barbilla, parte superior de la boca, las mejillas, la nariz, los párpados y la frente.

Los roces suaves son manipulaciones realizadas con gran suavidad. Se logra deslizando la palma de la mano o los dedos. La técnica favorece los flujos de retorno venoso y linfático, el mismo produce un aumento de la circulación de la superficie de la piel, elimina las células muertas y con ello se mejora su color y su tono.

### 2- Miembro superior

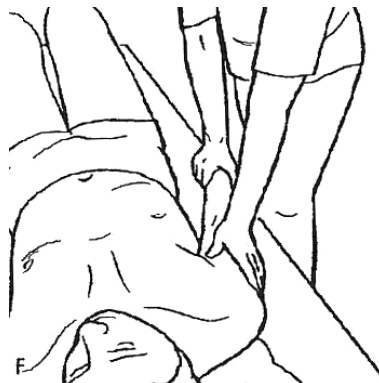
Los miembros superiores se manipulan con fricciones ascendentes de la mano hacia la axila sin devolverse,

Figura N° 2



según el orden del retorno venoso, como lo muestran las flechas de las ilustraciones (Fig. N° 2 y N° 3).

Figura N° 3



La fricción es una técnica en la cual la mano se adhiere firmemente a la piel y se moviliza con cierta presión sobre la superficie. El objetivo de la manipulación del miembro superior, es favorecer el retorno venoso y estimular el flujo de la linfa hacia los ganglios de la axila.

### 3- Cuello y tórax

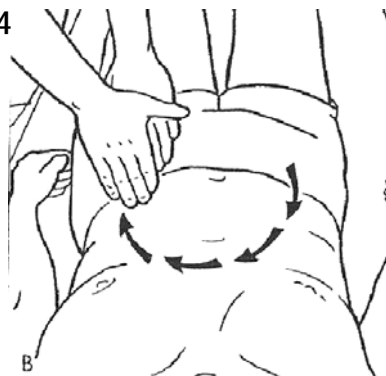
La manipulación para masajear el cuello en la parte anterior, es el roce suave. Se realiza de la línea media hacia el lado externo, como se observa en la ilustración de la figura N° 1. La región central del cuello no se debe manipular, porque ahí se encuentra la glándula tiroides.

En la región del tórax no se realiza ninguna manipulación según los principios del masaje terapéutico, sin embargo durante el baño en cama de la mujer, es importante observarle la región submamaria, para verificar la ausencia de irritación en la piel ocasionada por la humedad.

### 4- El abdomen

El masaje se realiza en dirección hacia el intestino

Figura N° 4



grueso. Se inicia del lado derecho con el colon ascendente, se continúa con el colon transverso y se termina con el colon descendente. La técnica aplicada corresponde a las fricciones, con el objetivo de agilizar la digestión y aumentar el vaciamiento intestinal (Fig. N° 4).

### 5- Espalda y cuello

La mano se desplaza varias veces a lo largo de los músculos a ritmo lento, si inicia con roces suaves y se finaliza con fricciones. La presión ejercida es gradual, suave y uniforme (Figuras N° 5, N° 6, N° 7 y N° 8).

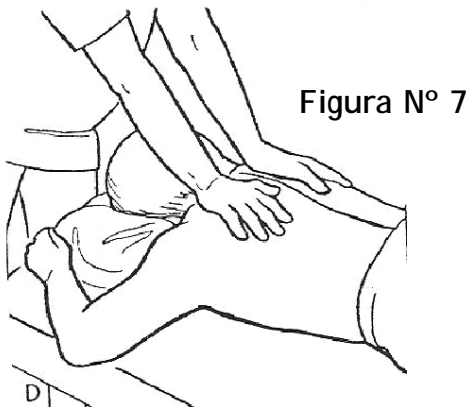
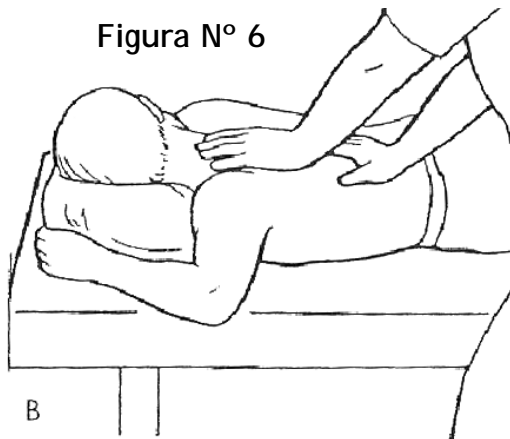
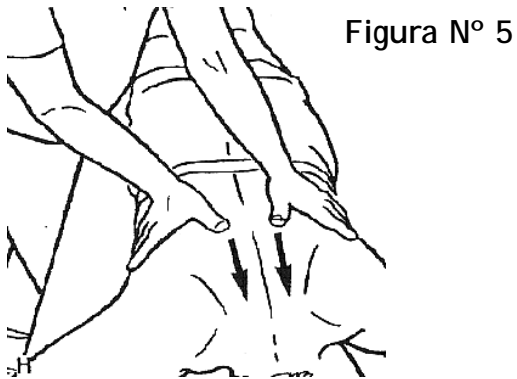
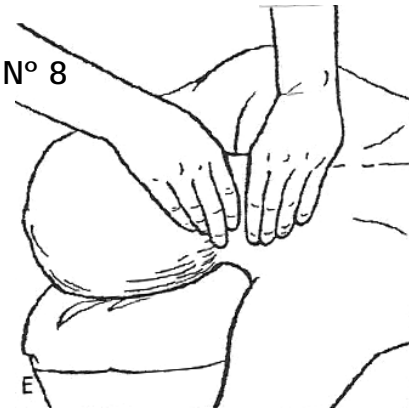


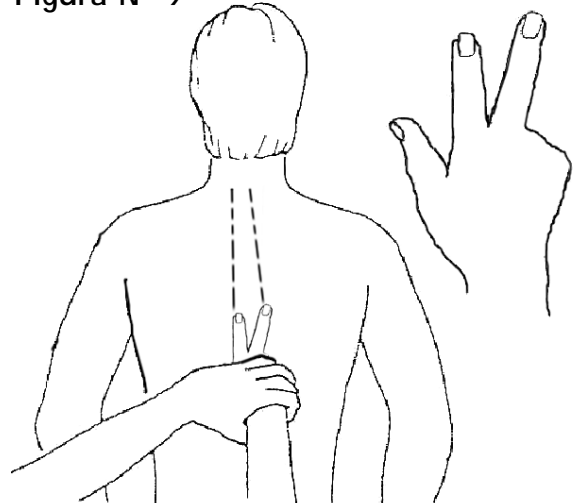
Figura N° 8



Al realizar las manipulaciones, los músculos contracturados se relajan y se reduce la fatiga muscular, asimismo, se elimina el dolor y se mantiene su flexibilidad. Además, en la zona de las vértebras y de las escápulas se previenen las úlceras por presión, porque estimula la circulación sanguínea y elimina la compresión de los tejidos blandos que están comprimidos entre las prominencias óseas y la superficie de la cama.

Sobre la columna vertebral no se debe hacer ningún tipo de presión, solamente a los músculos que se encuentran a su lado, se realiza una "V" con el índice y el dedo del corazón y se aplica una leve presión con deslizamiento, desde la región lumbar hasta la cervical (Fig. N° 9).

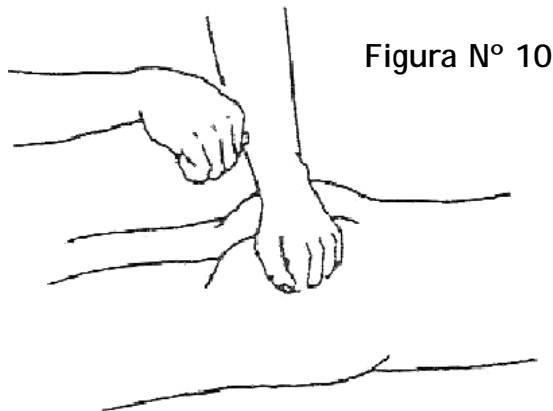
Figura N° 9



En la articulación del hombro, el masaje aumenta su flexibilidad, favorece la absorción de los exudados articulares e incrementa la eliminación de sustancias producidas por procesos inflamatorios o infecciosos.

### 6- Los glúteos

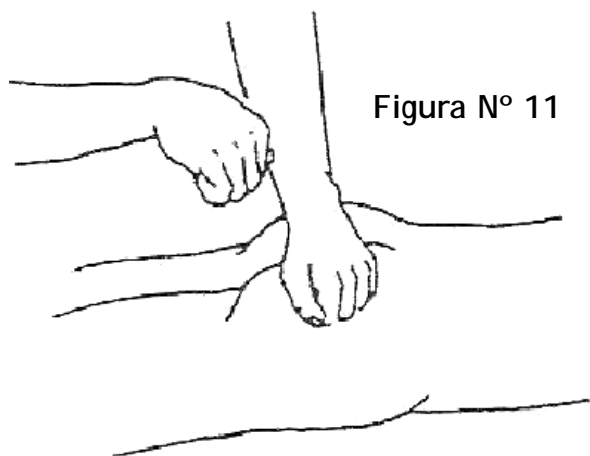
En los glúteos se realiza el masaje mediante la técnica del amasamiento nudillar, que consiste en utilizar los nudillos de los dedos y deslizarlos suavemente en forma circular sobre toda la superficie glútea (Fig. N° 10).



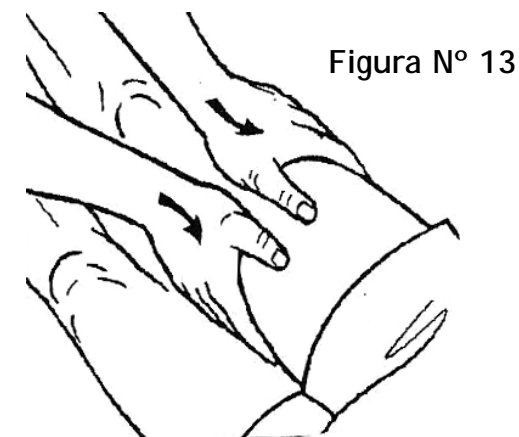
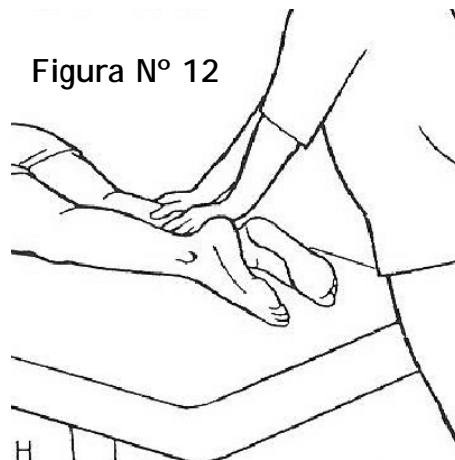
El objetivo es incrementar la circulación y prevenir así la formación de úlceras por presión en la zona isquiática, en los trocánteres y el sacro. También, disminuye la sensación dolorosa ocasionada por el encamamiento prolongado porque funciona como descontracturante de las fibras musculares.

### 7- Miembros inferiores

Para manipular los miembros inferiores, se inicia con el masaje en forma circular alrededor de los tobillos (Fig. N° 11).



Se continúa hacia arriba con fricciones ascendentes en toda la pierna sin devolverse, en la parte anterior y posterior. (Fig. N° 12 y N° 13).



Las manipulaciones favorecen el retorno venoso y ayudan a drenar hacia los ganglios de las ingles, el exceso de linfa que se forma en las áreas edematosas, por lo tanto, se consigue un efecto atiedemizante al favorecer la reabsorción del líquido intersticial.

Cabe recordar que el sistema linfático es el conjunto de vías ramificadas por todo el organismo, que se encarga de drenar los líquidos intersticiales y de llevar a cabo la limpieza natural del organismo. Al realizar el masaje y estimular el drenaje linfático, se asegura que las células reciban mayor cantidad de sustancias nutritivas y se depura la linfa contenida en los ganglios linfáticos.

Por otra parte, el masaje en los miembros inferiores ayuda a que los músculos mantengan su flexibilidad al disminuir la contracción o inflamación e impedir su debilitamiento. Además, elimina la sensación dolorosa ocasionada por la presión que la cama ejerce sobre los músculos. Tener un cuidado especial con las varices, pues si existieran hay evitar riesgos, por eso no debe aplicarse presión, pero sí roces suaves.

### Beneficios del masaje terapéutico

- El efecto sobre la piel es de limpieza. Las fricciones ayudan a la liberación de células muertas.
- El masaje tiene efecto anestésico sobre las terminaciones nerviosas, porque estimula la liberación de endorfinas que son los analgésicos naturales del cuerpo, pues dan una sensación de bienestar y ayudan a combatir el dolor.
- Mejora el flujo de la linfa, con lo que ayuda a eliminar impurezas y sustancias tóxicas, al favorecer el vaciamiento y la reabsorción de líquidos y detritus titulares.
- Aumenta el vaciamiento intestinal.
- Genera dilatación bronquial.
- Relaja los músculos respiratorios.
- Moviliza las secreciones bronquiales.
- Produce en los huesos un mejor aporte de nutrientes mediante estimulación del sistema circulatorio.
- Aumenta la flexibilidad de las articulaciones.
- Aumenta la absorción de los exudados articulares.
- Ayuda a que los músculos mantengan su flexibilidad, relaja los músculos contracturados y con inflamaciones. Además, proporciona un medio de ejercicio en aquellas personas con atrofiaciones musculares, e impide el debilitamiento de los músculos en personas cuyo movimiento es limitado.
- Acelera el flujo venoso, al favorecer el retorno sanguíneo.
- Ayuda a combatir la depresión y los estados de ánimo negativos.
- La sensación del contacto sobre la piel, puede ser una experiencia poderosa para la persona, porque le recuerda que no está sola en el mundo.

### Indicaciones

- Lumbalgias o lumbociáticas
- Estrés
- Insomnio
- Agotamiento físico
- Linfoedemas
- Edemas postraumáticos o por inmovilización
- Estreñimiento.
- Cólicos
- Asma
- Broncopatías
- Procesos infecciosos de las vías urinarias (ya sanado)
- Excreción de sustancias resultado de fármacos
- Inmovilización
- Sedentarismo
- Inflamación articular
- Enfermedades reumatológicas
- Contractura articular
- Atrofia muscular por desuso o inmovilización
- Procesos dolorosos
- Contractura muscular

- Problemas de la circulación de retorno
- Prevención de flebitis
- Hematomas

### Contraindicaciones

- Pérdida de la continuidad de la piel (úlceras por presión, quemaduras). No se debe manipular una zona lesionada, pues se puede provocar un proceso infeccioso.
- Reacciones cutáneas. No se debe manipular la zona afectada por el riesgo de empeorar la reacción o esparcirla a otras partes del cuerpo.
- Procesos infecciosos. Si el proceso infeccioso se encuentra localizado en una parte del cuerpo, al manipularlo se puede esparcir la infección por la estimulación del sistema linfático. Por tal razón, es importante recordar los signos y los síntomas superficiales de un proceso infeccioso.
- Intolerancia por aumento del dolor
- Cáncer (en todo el cuerpo)
- Gastritis o colitis en fase aguda
- Insuficiencia renal
- Infecciones de vías urinarias en fase aguda (fiebre)
- Fracturas no consolidadas
- Brotos reumatológicos en fase aguda
- Traumatismo
- Desgarre muscular
- Desgarre tendinoso
- Cardiopatías descompensadas
- Hipertensión descompensada
- Hemorragias
- Flebitis

### BIBLIOGRAFÍA

Baugé, Jacques. 1999. *Masaje neurosensorial y drenaje linfático*. Editorial Sirio. Málaga, España.

Bentley, E. 2000. *Masaje en la cabeza, paso a paso*. Editorial RBA Libros. Barcelona, España.

Caja Costarricense de Seguro Social. 1977. *Manual de procedimientos de enfermería*. San José, Costa Rica.

Corral, Isabel. 2000. *Gran atlas del masaje*. Editorial LIBSA. Madrid, España.

Equipo de la Revista Integral. 1992. *El arte del masaje*. Editorial Integral. Barcelona, España.

Mateovich, Delia. 1992. *Masaje energético*. Editorial Robinbook. Barcelona, España.

Netter, F. 1996. *Atlas de anatomía humana*. Editorial Masson S.A. Estados Unidos.

Sitios en Internet:

- <http://www.trainermed.com/>
- <http://www.reflexologia y salud.com/>
- <http://www.reflexologia podal.com/>
- <http://www.cepvi.com/>
- <http://www.proyectosalónhogar.com>