

MASAJE Y TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

**Gemma Martín Paniego
Carolina Navarro Vidagañy**

© Gemma Martín Paniego y Carolina Navarro Vidagañy

© Derechos de edición:

Nau Llibres

Periodista Badía 10. 46010 Valencia. Tel.: 96 360 33 36

E-mail: nau@naullibres.com - web: www.naullibres.com

Diseño de portada e interiores:

Pablo Navarro y Artes Digitales Nau Llibres

Imágenes e ilustraciones:

| | | |
|-----------------------------|--------------------------------|------------------------------|
| Pág. 022 @glisic_albina | Pág. 087 @kopitin | Pág. 133 @Noppharat_th |
| Pág. 024 @nd3000 | Pág. 088 @Dudaeva | Pág. 133 @spline_x |
| Pág. 029 @SerbBgd | Pág. 091 @liza5450 | Pág. 134 @robynmac |
| Pág. 030 @robertprzybysz | Pág. 091 @liza5450 | Pág. 135 @spline_x |
| Pág. 032 @baranq | Pág. 092 @liza5450 | Pág. 136 @andresvic |
| Pág. 033 @belchonock | Pág. 092 @liza5450 | Pág. 137 @MadeleineSteinbach |
| Pág. 038 @Equatore | Pág. 098 @darvale | Pág. 137 @griffin024 |
| Pág. 040 @pakhay | Pág. 101 @serezniy | Pág. 138 @spline_x |
| Pág. 042 wikimedia L0026364 | Pág. 111 @kentoh | Pág. 139 @aomner7 |
| Pág. 044 @mazzachi | Pág. 112 @Vallabh | Pág. 143 @duskbabe |
| Pág. 047 @jbroggi | Pág. 114 @microgen | Pág. 153 @edesignua |
| Pág. 049 @Furian | Pág. 117 @duskbabe | Pág. 153 @olinchuk |
| Pág. 051 @EdZbarzhyvetsky | Pág. 119 @natis76 | Pág. 154 @starast |
| Pág. 053 @cokacoka | Pág. 123 @VadimVasenin | Pág. 154 @VGGeorgiev |
| Pág. 058 @imagepointfr | Pág. 125 @AlexSmith | Pág. 157 @rolencino |
| Pág. 060 @ktsdesign | Pág. 127 @chormail@hotmail.com | Pág. 164 @aremafoto |
| Pág. 084 @kotin | Pág. 129 @amnachphoto | Pág. 166 @coolvectormaker |

Imprime:

Podíprint. Impreso en España. Printed in Spain.

ISBN13: 978-84-19755-16-2

Depósito Legal: V- 3748 - 2023

Nau Llibres apoya las leyes de propiedad intelectual que protegen a los creadores de contenido, fomentan la diversidad de ideas, estimulan la creatividad y favorecen el desarrollo de nuestra sociedad. Gracias por comprar una edición autorizada de este libro y por no reproducir, escanear ni distribuir ninguna parte de esta obra por ningún medio sin autorización previa. De esta forma, usted está respaldando a los autores y permitiendo que Nau Llibres continúe publicando libros. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesita utilizar algún fragmento de esta obra (www.conlicencia.com; 91 702 19 70 / 93 27204 45).



Agradecimientos

Este libro no hubiera sido posible sin el trabajo y dedicación de ambas autoras y mucho menos sin las horas robadas al editor (perdón Pablo por tantos cambios y tanta faena que te hemos dado).

Agradecer a nuestras familias y en especial a nuestras parejas, por no dejar que nuestra luz se apagara en ningún momento y sobre todo a nuestras hijas, por aguantar las horas de dedicación, algunas de las cuales se las hemos robado a ellas.

Y como la familia no es sólo en la que naces, también agradecer la presencia en este libro de nuestras Esther y la colaboración de las Guamanzara, que sirvieron de modelos para las fotos y sin las que sin duda este proyecto no habría salido a la luz.

Gracias infinitas. Os queremos

Índice

| | |
|---|-----------|
| Agradecimientos..... | 5 |
| TEMA 1. DEONTOLOGÍA PROFESIONAL..... | 15 |
| 1. Introducción | 15 |
| 2. Origen del concepto | 16 |
| 3. Importancia de la deontología profesional en estética..... | 17 |
| 4. Principios éticos en la deontología profesional en estética..... | 18 |
| 5. Normas de conducta en la deontología profesional en estética. | 18 |
| 6. Conclusiones y reflexiones finales..... | 19 |
| 7. Propuesta de actividades..... | 20 |
| TEMA 2. ERGONOMÍA..... | 21 |
| 1. Introducción | 21 |
| 2. Corrección postural..... | 22 |
| 3. Ergonomía de la clientela..... | 23 |
| 4. Ergonomía del/la profesional | 23 |
| 5. Conclusiones y reflexiones finales..... | 24 |
| 6. Propuesta de actividades..... | 25 |
| TEMA 3. PARÁMETROS Y FASES DEL MASAJE | 27 |
| 1. Entrevista | 27 |
| 2. Exploración | 29 |
| 3. Acomodación de la clientela | 29 |
| 4. Preparación de las manos..... | 30 |
| 5. Realización del masaje | 30 |
| 6. Principales parámetros de un masaje..... | 31 |
| 7. Conclusiones y reflexiones finales..... | 33 |
| 8. Propuesta de actividades..... | 34 |
| TEMA 4. HISTORIA..... | 35 |
| 1. Introducción | 35 |
| 2. Países..... | 36 |
| 2.1. China..... | 36 |
| 2.2. India..... | 36 |

| | |
|--|----|
| 2.3. Egipto..... | 37 |
| 2.4. Grecia..... | 37 |
| 2.5. Roma..... | 38 |
| 3. Épocas y autores/as | 39 |
| 3.1. Edad media..... | 39 |
| 3.2. Renacimiento..... | 40 |
| 3.2.1. Leonhart Fuchs..... | 40 |
| 3.2.2. Ambroise Paré (Francia, 1510-1590)..... | 41 |
| 3.2.3. Girolamo Fabrizi d'Acquapendente (Italia, 1537-1619)..... | 41 |
| 3.2.4. Hyeronimus Mercurialis (Italia, 1530-1606)..... | 41 |
| 3.2.5. Timothy Bright (Inglaterra, 1551-1615)..... | 41 |
| 3.3. Siglo XVII y XVIII..... | 41 |
| 3.3.1. Thomas Sydenham (Inglaterra, 1624-1689). | 41 |
| 3.3.2. Nicholas Andry de Boisregard (Francia, 1658-1742) | 42 |
| 3.3.3. Samuel Theodor Quellmalz (1696-1758 Alemania)..... | 42 |
| 3.3.4. Friedrich Hoffmann (Alemania, 1707-1743)..... | 42 |
| 3.3.5. Dorothea Christiane Leporin (Erleben) | 42 |
| 3.3.6. Anne Charles Lorry (Francia, 1726-1783)..... | 43 |
| 3.3.7. Joseph Clement Tissot (Francia, 1747-1826)..... | 43 |
| 3.4. Siglo XIX..... | 43 |
| 3.4.1. Pierre Adolphe Piorry (Francia 1794-1879)..... | 43 |
| 3.4.2. Balfour | 43 |
| 3.4.3. John Grosvenor (Inglaterra, 1742-1823) | 43 |
| 3.4.4. Concepción Arenal (Galicia, 1820-1893)..... | 44 |
| 3.4.5. John Shaw (Inglaterra, 1825) | 44 |
| 3.4.6. Per Henrik Ling (Suecia, 1776-1909)..... | 44 |
| 3.4.7. Andrew Taylor Still (Virginia, 1828-1917). Osteopatía | 45 |
| 3.4.8. Jean Dominique Joachim Estradère (Francia 1833-1919) | 45 |
| 3.4.9. Sebastián Busqué Torró (España, 1831-1880)..... | 45 |
| 3.4.10. Johann Georg Metzger (Holanda, 1839-1909)..... | 45 |
| 3.4.11. Just Lucas-Championnière (Francia, 1843-1913)..... | 45 |
| 3.4.12. Rosalind Page (Inglaterra, 1855-1948) | 46 |
| 3.4.13. Jenette H. Bolles (Colorado, 1863-1930)..... | 46 |
| 3.5. Siglo XX | 46 |
| 3.5.1. Jacquet-Leroy. Masaje plástico (Francia 1860-1914)..... | 46 |
| 3.5.2. Elizabeth Kenny (Nueva Gales del Sur 1880-1952)..... | 47 |
| 3.5.3. Alphonse Cornelius. Masaje reflejo (Alemania)..... | 47 |
| 3.5.4. Henry Head (Inglaterra, 1861-1940) y | 48 |

| | |
|--|-----------|
| 3.5.5. Elizabeth Dicke. Masaje reflejo del tejido conjuntivo | 48 |
| 3.5.6. P. Vogler (Alemania) y H. Krauss. Masaje perióstico Vogler-Krauss | 48 |
| 3.5.7. William Fitzgerald (América, 1872-1942) e | 48 |
| 3.5.8. Emile (Dinamarca, 1896-1986) y Estrid Vodder. | 49 |
| 3.5.9. James Ciryax (Inglaterra). Masaje transverso profundo..... | 50 |
| 3.5.10. Andrew Taylor Still (América). Osteopatía..... | 50 |
| 3.5.11. Daniel David Palmer (Canadá). Quiropraxia..... | 50 |
| 3.5.12. Sarkisov Serazini (1887-1964). Masaje deportivo | 51 |
| 3.5.13. James Beaver Mennell (Inglaterra) | 51 |
| 3.5.14. Vicente Lino Ferrándiz García (España) Quiromasaje | 52 |
| 3.5.15. Randolph Stone (América). Terapia de Polaridad..... | 52 |
| 3.5.16. M. Porskver. Terapia Respiratoria..... | 52 |
| 3.5.17. Ida Rolf. Rolfing | 53 |
| 3.5.18. Tokujiro Namikoshi y Shizuto Masunaga. Shiatsu..... | 53 |
| 3.5.19. Celedonia Iguar Camacho (España, 1965-)..... | 54 |
| 3.5.20. Michael Murphy y Dick Price. Masaje Californiano..... | 54 |
| 4. Conclusiones y reflexiones finales | 54 |
| 5. Propuesta de actividades..... | 55 |
| TEMA 5. EFECTOS DEL MASAJE..... | 57 |
| 1. Introducción | 57 |
| 2. Efectos..... | 58 |
| 2.1. Piel..... | 58 |
| 2.2. Tejido subcutáneo..... | 58 |
| 2.3. Musculatura Esquelética..... | 59 |
| 2.4. Articulaciones y ligamentos | 59 |
| 2.5. Circulación | 59 |
| 2.6. Órganos internos | 59 |
| 2.7. Sistema nervioso..... | 60 |
| 3. Conclusiones y reflexiones finales | 60 |
| 4. Propuesta de actividades..... | 61 |
| TEMA 6. INDICACIONES..... | 63 |
| 1. Introducción | 63 |
| 2. Indicaciones | 63 |
| 3. Conclusiones y reflexiones finales | 65 |
| 4. Propuesta de actividades..... | 66 |

| | |
|--|-----------|
| TEMA 7. CONTRAINDICACIONES | 67 |
| 1. Contraindicaciones absolutas | 68 |
| 2. Contraindicaciones relativas | 68 |
| 3. Conclusiones y reflexiones finales | 69 |
| 4. Propuesta de actividades..... | 69 |
| | |
| TEMA 8. MANIOBRAS DE MASAJE..... | 71 |
| 1. Introducción | 71 |
| 2. Maniobras..... | 72 |
| 2.1. Pases suaves - Roces - Effleurage | 72 |
| 2.2. Fricciones..... | 72 |
| 2.3. Vasoconstricción..... | 72 |
| 2.4. Amasamientos..... | 72 |
| 2.5. Percusiones | 73 |
| 2.6. Pellizqueos | 74 |
| 2.7. Vibraciones | 74 |
| 3. Conclusiones y reflexiones finales | 74 |
| 4. Propuesta de actividades..... | 75 |
| | |
| TEMA 9. PROTOCOLOS DE MASAJE..... | 77 |
| 1. Introducción | 77 |
| 2. Masaje corporal | 78 |
| 2.1. Espalda..... | 78 |
| 2.2. Extremidad inferior prono | 80 |
| 2.3. Extremidad inferior supino | 81 |
| 2.4. Abdomen | 83 |
| 2.5. Cuello (prono)..... | 84 |
| 2.6. Extremidad superior | 85 |
| 2.7. Tórax | 87 |
| 2.8. Glúteos..... | 88 |
| 2.9. Conclusiones | 89 |
| 3. Masaje facial | 90 |
| 3.1. Masaje cuello (supino)..... | 90 |
| 3.2. Masaje facial..... | 91 |
| 4. Propuesta de actividades..... | 92 |

| | |
|--|-----|
| TEMA 10. TÉCNICAS SENSORIALES | 95 |
| Cromoterapia, Musicoterapia, Aromaterapia | |
| 1. Cromoterapia | 97 |
| 1.1. Historia..... | 97 |
| 1.2. Consideraciones..... | 99 |
| 1.3. Principios básicos de aplicación | 99 |
| 1.4. Precauciones | 100 |
| 1.5. Formas de aplicación..... | 100 |
| 1.5.1. Ambiental..... | 100 |
| 1.5.2. Cromopuntura (puntual) | 100 |
| 1.5.3. Barrido | 100 |
| 1.5.4. Baño..... | 101 |
| 1.6. Efectos | 101 |
| 1.6.1. Rojo | 101 |
| 1.6.2. Naranja | 102 |
| 1.6.3. Amarillo | 102 |
| 1.6.4. Verde | 102 |
| 1.6.5. Azul..... | 103 |
| 1.6.6. Índigo..... | 103 |
| 1.6.7. Morado..... | 103 |
| 1.6.8. Violeta..... | 103 |
| 1.6.9. Turquesa | 103 |
| 1.6.10. Oro | 104 |
| 1.6.11. Lavanda..... | 104 |
| 1.6.12. Blanco | 104 |
| 1.6.13. Rosa | 104 |
| 1.7. Cromoterapia aplicada a la estética..... | 104 |
| 1.8. Conclusiones y reflexiones finales..... | 106 |
| 1.9. Propuesta de actividades | 107 |
| 2. Musicoterapia | 108 |
| 2.1. Historia..... | 108 |
| 2.2. Formas de uso..... | 110 |
| 2.2.1. Música como elemento ambiental | 110 |
| 2.2.2. Musicoterapia | 111 |
| 2.3. Efectos | 113 |
| 2.4. Aplicación..... | 114 |
| 2.5. Contraindicaciones..... | 115 |

| | |
|---|------------|
| 2.6. Conclusiones y reflexiones finales..... | 115 |
| 2.7. Propuesta de actividades | 116 |
| 3. Aromaterapia..... | 117 |
| 3.1. Aceites esenciales | 122 |
| 3.1.1. Definición..... | 123 |
| 3.1.2. Clasificación | 124 |
| 3.1.3. Extracción..... | 124 |
| 3.1.4. Criterios de calidad..... | 126 |
| 3.1.5. Aplicación | 126 |
| 3.1.6. Usos | 127 |
| 3.1.7. Combinaciones | 135 |
| 3.1.8. Conservación | 140 |
| 3.1.9. Conclusiones y reflexiones finales | 140 |
| 3.1.10. Propuesta de actividades | 141 |
| 3.2. Aceites vehiculares..... | 142 |
| 3.2.1. Introducción..... | 142 |
| 3.2.2. Métodos de extracción | 143 |
| 3.2.3. Contraindicaciones..... | 144 |
| 3.2.4. Conclusiones y reflexiones finales | 144 |
| 3.2.5. Propuesta de actividades | 145 |
| TEMA 11. OTROS PROTOCOLOS..... | 147 |
| 1. Protocolos de masaje facial | 147 |
| 1.1. Gua sha | 147 |
| 1.1.1. Historia..... | 147 |
| 1.1.2. Partes de la Gua Sha..... | 148 |
| 1.1.3. Indicaciones..... | 148 |
| 1.1.4. Contraindicaciones..... | 148 |
| 1.1.5. Protocolo..... | 149 |
| 1.2. Masaje Kuaizi | 150 |
| 1.2.1. Descripción | 150 |
| 1.2.2. Características..... | 150 |
| 1.2.3. Efectos | 150 |
| 1.2.4. Indicaciones..... | 150 |
| 1.2.5. Precauciones..... | 150 |
| 1.2.6. Objetivos..... | 150 |
| 1.2.7. Materiales y medios..... | 151 |
| 1.2.8. Protocolo..... | 151 |

| | |
|---|-----|
| 2. Protocolos de masaje corporal | 153 |
| 2.1. Masaje anticelulítico | 153 |
| 2.1.1. Introducción | 153 |
| 2.1.2. Protocolo | 154 |
| 2.1.3. Núcleo del tratamiento: | 154 |
| 2.2. Masaje circulatorio | 156 |
| 2.2.1. Protocolo | 156 |
| 2.2.2. Núcleo del tratamiento | 156 |
| 3. Bambuterapia | 159 |
| 3.1. Efectos | 159 |
| 3.2. Indicaciones | 160 |
| 3.3. Contraindicaciones | 161 |
| 3.4. Maniobras | 161 |
| 4. Ventosas | 162 |
| 4.1. Historia | 162 |
| 4.2. Generalidades | 162 |
| 4.3. Contraindicaciones: | 162 |
| 5. Técnica metamórfica | 163 |
| 5.1. Historia | 163 |
| 5.2. Práctica | 163 |
| 5.3. Protocolo Técnica Metamórfica | 164 |
| 5.3.1. Pies | 164 |
| 5.3.2. Maniobras masaje Metamórfico | 164 |
| 5.3.3. Manos | 165 |
| 5.3.4. Cabeza | 165 |
| 6. Reflexología podal | 166 |
| 6.1. Historia | 166 |
| 6.2. Contraindicaciones | 167 |
| 6.3. Consideraciones | 167 |
| 6.4. Técnica | 167 |
| 6.5. Secuencia | 168 |
| 6.6. Duración de la sesión y sesiones posteriores | 168 |
| 6.7. Reacciones de la clientela | 169 |
| 7. Piedras calientes | 169 |
| 7.1. Historia | 169 |
| 7.2. Generalidades | 169 |

| | |
|------------------------------|------------|
| 7.3. Efectos..... | 170 |
| 7.4. Contraindicaciones..... | 170 |
| 7.5. Protocolo | 170 |
| BIBLIOGRAFÍA..... | 173 |

Tema 1

Deontología profesional

1. Introducción

El término deontología profesional hace referencia al conjunto de principios y reglas éticas que regulan y guían una actividad profesional. Estas normas determinan los deberes mínimamente exigibles a los/las profesionales en el desempeño de su actividad. Por este motivo, suele ser el propio colectivo profesional quién determina dichas normas y, a su vez, se encarga de recogerlas por escrito en los códigos deontológicos. A día de hoy, prácticamente todas las profesiones han desarrollado sus propios códigos y, en este sentido, puede hablarse de una deontología profesional, de una deontología profesional médica, deontología profesional de los abogados, etc.

Es importante no confundir deontología profesional con ética profesional. Cabe distinguir que la ética profesional es la disciplina que estudia los contenidos normativos de un colectivo profesional, es decir, su objeto de estudio es la deontología profesional, mientras que, la deontología profesional es el conjunto de normas vinculantes para un colectivo profesional.

A lo largo de la historia ha habido diversas maneras de entender la ética y distintas propuestas morales orientadoras de la vida humana. Es posible decir que la Ética es una parte de la Filosofía práctica que se ocupa del hecho moral y de los problemas filosóficos que nacen de la conducta humana. La ética se dedica al estudio de los actos humanos, pero aquellos que se realizan por la voluntad y libertad absoluta, de la persona. Todo acto humano que no se realice por medio de la voluntad de la persona y que esté ausente de libertad, no forma parte del campo de estudio de la ética. La ética, por tanto,

no inventa la vida moral sino que reflexiona sobre ella. Desde la perspectiva del discurso moral existe la presunción, además, de que el ser humano es en cierto modo libre. Esta consideración deja abierto el campo de posibilidades de actuación de los seres humanos. En el ejercicio de esa libertad se producen conflictos que constituyen la clave de la vida moral y sobre los que la ética, como reflexión teórica, trata de dar luz, para encauzar adecuadamente la praxis, la acción humana.

La propia discusión de una ética profesional ya implica la idea de la existencia de un código moral colectivo con un cierto grado de intersubjetividad y con un carácter vinculante entre sus miembros, y no sólo un mero conjunto de normas apelativas a la intuición, a la emoción o al extremo del relativismo de la moral individual.

Las normas deontológicas son incomprensibles sin la referencia al contexto o grupo social en el que son obligatorias. La obligación se circunscribe a ese grupo, fuera del cual pierden la obligatoriedad.

2. Origen del concepto

Deontología: (Del gr. *δέον*, -οντος, el deber, y -logía). f. Ciencia o tratado de los deberes.

El término deontología procede del griego: *to deon* (lo conveniente, lo debido) y *logía* (conocimiento, estudio...); lo que significa, en términos generales, el estudio o la ciencia de lo debido. El objeto de estudio de la Deontología son los fundamentos del deber y las normas morales. El concepto de deontología fue acuñado por Jeremías Bentham¹ en su obra *Deontología o ciencia de la moral*, donde ofrece una visión novedosa de esta disciplina. Para Bentham, la deontología se aplica fundamentalmente al ámbito de la moral; es decir, a aquellas conductas del hombre que no forman parte de las hipótesis normativas del derecho vigente, aquellas acciones que no están sometidas al control de la legislación pública. Esto sugiere una de las intenciones de la redacción de los códigos deontológicos: explicitar la dimensión estrictamente moral de una profesión, aquellos comportamientos exigibles a unos profesionales, aunque no estén delimitados jurídicamente, o quizá, por ello mismo.

1 Bentham, J. (1836).

1. Introducción

Ergonomía: (Del gr. ἔργον, obra, trabajo, y -nomía). f. Estudio de la adaptación de las máquinas, muebles y utensilios a la persona que los emplea habitualmente, para lograr una mayor comodidad y eficacia.

La ergonomía en la estética se refiere al estudio y diseño de los espacios de trabajo y equipamiento para garantizar que sean cómodos, seguros y eficientes para los/as profesionales que trabajan en la industria de la estética. La ergonomía se enfoca en la interacción entre el ser humano y su entorno laboral, con el objetivo de maximizar la productividad y minimizar el riesgo de lesiones.

En la estética, es importante aplicar principios ergonómicos para garantizar que los/as profesionales puedan trabajar de manera cómoda y segura, y evitar lesiones por movimientos repetitivos o posturas incómodas. Esto se puede lograr mediante el diseño adecuado de las herramientas y el mobiliario, la organización del espacio de trabajo y la capacitación en técnicas de trabajo seguras.

Además, la ergonomía también puede ayudar a mejorar la experiencia de la clientela al garantizar que los servicios de estética se realicen de manera eficiente y sin interrupciones. Un ambiente de trabajo cómodo y seguro también puede tener un impacto positivo en la percepción de la clientela sobre el servicio ofrecido.

2. Corrección postural

La corrección postural es un proceso mediante el cual se busca mejorar la alineación y la posición de las diferentes partes del cuerpo con el fin de prevenir y corregir problemas de salud relacionados con la postura.

La postura es la posición que adopta el cuerpo en el espacio y está determinada por la acción de los músculos y las articulaciones. Una mala postura puede causar diversos problemas de salud, como dolores de espalda, cuello y cabeza, fatiga, mala circulación sanguínea, problemas respiratorios y digestivos, entre otros.

La corrección postural implica una serie de ejercicios y técnicas que buscan mejorar la alineación de la columna vertebral, fortalecer los músculos posturales, estirar los músculos acortados y mejorar la conciencia corporal para mantener una buena postura en la vida cotidiana.

La corrección postural puede ser realizada por fisioterapeutas, quiroprácticos/as, entrenadores/as personales y otros/as profesionales de la salud, y es importante para prevenir y tratar problemas de salud relacionados con la postura.



Tema 3

Parámetros y fases del masaje

1. Entrevista

Para elaborar un historial estético, debe establecerse una comunicación con la clientela para conocer sus necesidades y preferencias en cuanto al masaje. También se prepara el ambiente adecuado para el masaje, como la temperatura de la sala y la música adecuada, además de realizar una anamnesis para conocer las necesidades y gustos de la clientela entre otros datos de interés.

ANAMNESIS²

| | | | |
|---------------------|--------------------------------|--------------------------------|---|
| DATOS PERSONALES | | Fecha de apertura: | |
| | | Técnico/a: | |
| Apellidos, Nombre | | | |
| Fecha de nacimiento | | | |
| Teléfono | | | |
| CEL/IG/FB | | | |
| Sexo | Mujer <input type="checkbox"/> | Varón <input type="checkbox"/> | Transicionando <input type="checkbox"/> |
| Profesión | | | |

- 2 Esta anamnesis es el punto de partida sobre el que se realizará la definitiva. Es recomendable dejar el espacio suficiente para escribir todas las cuestiones relevantes (como en el caso de “Medicamentos” que puede ser amplio). No recomendamos escribir previamente datos para seleccionarlos después con una X (o con el procedimiento que sea) ya que podemos encontrarnos con situaciones que no habíamos previsto). Este documento debe adaptarse a las necesidades del centro de trabajo o técnico/a que lo realiza.

| HISTORIA CLÍNICA | |
|-------------------|--|
| Alergias | |
| Patologías | |
| Medicación | |
| Cirugías | |
| Implantes | |
| Embarazo | |
| Menstruación | |
| Estado de la piel | |
| Tono muscular | |

| HÁBITOS DE VIDA | | | |
|-------------------|---------------|-------------------|-------------------|
| Ejercicio | | frecuencia/semana | |
| Tabaco | | frecuencia/día | |
| Alcohol | | frecuencia/semana | |
| Drogas | | frecuencia/semana | |
| Alimentación | Carbohidratos | | frecuencia/semana |
| | Carne | | frecuencia/semana |
| | Pescado | | frecuencia/semana |
| | Legumbres | | frecuencia/semana |
| | Verduras | | frecuencia/semana |
| | Fruta | | frecuencia/día |
| Cantidad de agua: | | vasos / día | |
| Horas de sueño: | | | |

| SEGUIMIENTO | | | | | |
|----------------|-------------|------------|--------------|-------------|-----|
| Fecha | Tratamiento | Cosméticos | Aparatología | Profesional | PVP |
| | | | | | |
| | | | | | |
| Observaciones: | | | | | |

realizarán maniobras centrífugas hacia las extremidades, que favorecen el flujo de sangre a las mismas.

6. Normalmente suele comenzarse masajeando las zonas centrales, continuando con las extremidades, para volver de nuevo a la región central.
7. Duración: La duración del masaje dependerá del objetivo y la técnica de masaje seleccionada, así como de las necesidades del paciente. Se debe evitar masajear demasiado tiempo en una sola área para no causar dolor o molestias. Como dato indicativo, para efectuar un masaje corporal general se necesita aproximadamente 1 hora. Cuando el masaje se limita a una región corporal se precisan entre 15 y 30 minutos, según la extensión de la misma.
8. Frecuencia: La frecuencia del masaje también es importante. Se debe dejar tiempo suficiente entre cada sesión de masaje para que el cuerpo pueda recuperarse adecuadamente.
9. Higiene: Es importante mantener una buena higiene durante el masaje para evitar la propagación de enfermedades. Se deben utilizar sábanas y toallas limpias y limpiar el área de masaje antes y después de cada sesión.

7. Conclusiones y reflexiones finales

En general, el masaje es una forma eficaz de aliviar la tensión muscular y mejorar el bienestar general. Al tener en cuenta los parámetros adecuados, los/las esteticistas pueden personalizar el tratamiento para satisfacer las necesidades de cada cliente/a y maximizar los beneficios del masaje.



Las diferentes fases del masaje son fundamentales para maximizar los beneficios del tratamiento y asegurar una experiencia satisfactoria para la clientela. Al seguir estas fases adecuadamente, el/la profesional puede personalizar el tratamiento para adaptarse a las necesidades individuales de cada cliente/a, obteniendo así los mejores resultados.

8. Propuesta de actividades

1. **Demostración práctica:** Se puede llevar a cabo una demostración práctica en la que un/a masajista profesional o un/a alumno/a experta muestre a los/las estudiantes cómo ajustar la presión, el ritmo y la técnica de masaje para adaptarse a las necesidades de la clientela. Después de la demostración, se pueden invitar al alumnado a practicar por parejas.
2. **Juego de rol:** Se puede dividir la clase en grupos de dos, un grupo hace el papel de profesional y el resto como clientela. El/La profesional debe ajustar la presión, la técnica y el ritmo del masaje según las necesidades de la clientela. Después del tiempo establecido, los roles se intercambian.
3. **Discusión en grupo:** Se puede iniciar una discusión en grupo sobre los diferentes parámetros de masaje y cómo se ajustan para adaptarse a las necesidades de la clientela. Se pueden compartir experiencias personales y puntos de vista sobre el tema.
4. **Investigación en línea:** Se puede pedir al alumnado que realice una investigación en línea sobre los diferentes parámetros de masaje y presentar sus hallazgos a la clase. Se puede fomentar la discusión y el debate entre el alumnado sobre la información encontrada.
5. **Juego de memoria:** Crear un juego de memoria con tarjetas que representen cada fase del masaje, por parte del alumnado. Una vez acabada la realización de las tarjetas se procederá a jugar.
6. **Evaluación práctica:** Se puede realizar una evaluación práctica en la que los/las estudiantes deben aplicar los diferentes parámetros de masaje y demostrar cómo se ajustan para adaptarse a sus necesidades.

1. Introducción

En la actualidad se coincide en definir al masaje como “una combinación de movimientos técnicos manuales o maniobras realizadas armoniosa y metódicamente, con fines higiénico-preventivos y/o terapéuticos, que al ser aplicado con las manos permite valorar el estado de los tejidos tratados”; se emplea en medicina, kinesiología, estética, deporte, ...

Históricamente³ la acción de llevarse la mano y frotar o presionar con firmeza la zona dolorida es una reacción intuitiva que surge para aliviar el dolor y las tensiones. Esta acción se remonta a los tiempos más antiguos y hay que suponer que si en algún momento el hombre prehistórico tenía algún tipo de dolor o molestia (y es lógico pensar que así fue), utilizaría un remedio parecido al que emplearíamos nosotros. Por ello se puede asegurar que el masaje forma parte de la cultura médica ancestral de todos los pueblos y que está presente en todas las tradiciones.

Uno de los primeros registros de la palabra masaje y de la descripción de su uso se ha encontrado en unos textos provenientes de la Antigua Mesopotamia, concretamente en un libro escrito en sumerio y acadio titulado “Mushu'u” (masajes, en castellano), según estudios publicados a finales de marzo de 2007 por Barbara Böck, filóloga del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC). Su trabajo permite asegurar que los antiguos

3 Calvo, J. (2016).

beneficios de aplicar fricciones sobre articulaciones, relajándolas o fortaleciéndolas. Fue el primero en discutir las modalidades y contraindicaciones del masaje y en recomendar masajear las extremidades de arriba abajo.

Supuestamente, Praxágoras, discípulo de Hipócrates, utilizaba el masaje, entre otros beneficios, para tratar el íleo-oclusivo.

2.5. Roma

Los médicos romanos recogieron y generalizaron lo mejor que existía de la tradición china, india, egipcia y griega, contribuyendo al desarrollo de la teoría y práctica del masaje como método curativo y medio para la educación física.

Los baños romanos eran lugares públicos. Los baños estaban unidos a la religión y la medicina. Dependiendo del uso que ofrecían recibían diferentes nombres:

- Frigidarium: sala de baños de agua fría.
- Tepidarium: el agua aumentaba un poco su temperatura preparando al usuario para el baño más caliente.
- Caldarium: zona donde el agua está más caliente, similar a una sauna.
- Laconicum: zona donde tomar baños de vapor.



3.5.17. Ida Rolf. Rolfing

Doctora hija de un ingeniero. comenzó a desarrollar su método en el 1.940, bajo el nombre de “Integración Estructural”, aunque se le conoce como “Rolfing”

Consiste en una manipulación del tejido conectivo que busca alinear el cuerpo con la gravedad. Se realizan una serie de fricciones y presiones sobre el sistema conectivo o fascia.

3.5.18. Tokujiro Namikoshi y Shizuto Masunaga. Shiatsu

Namikoshi tuvo que emigrar y siendo muy pequeño tuvo que ocuparse de su madre enferma, que sufría muchos dolores debidos a polireumatismo. Namikoshi le hace friegas para mitigar el dolor hasta que se dio cuenta de que, cuando realizaba presiones en determinados puntos, le aliviaba mucho más.

Este sistema insiste más en la digitopresión y se basa en los conocimientos de anatomía occidentales, para ubicar los puntos energéticos. Shiatsu significa literalmente presión con los dedos (shi: dedo -atsu: presión).

Masunaga fue discípulo de Namikoshi. Estudió MTC y psicología. Devolvió el Shiatsu a sus raíces, aplicando la filosofía Taoista al Shiatsu.

Introdujo también el diagnóstico del “Hara” (abdomen). Consideraba el Hara como el origen de todos los meridianos del cuerpo. Comenzaba el Shiatsu colocando la mano sobre el abdomen, buscando establecer una conexión con el ki del paciente.



3.5.19. Celedonia Igual Camacho (España, 1965-)⁷

Directora de la primera Escuela Universitaria de España (Valencia) de Fisioterapia

3.5.20. Michael Murphy y Dick Price. Masaje Californiano

Masaje sensitivo desarrollado en el 1.962 en el Instituto Esalen de California, de ahí su nombre, basado en la terapia Gestalt, realizado con manos, antebrazos y codos. El masaje debe aplicarse mediante movimientos suaves y armónicos, evitando cambios bruscos de ritmo.

Integra otras técnicas como la respiración, la presencia, el contacto consciente, estiramientos suaves, movimientos pasivos de articulaciones, trabajo sobre el tejido muscular profundo, un delicado balanceo craneal y movimientos rítmicos, todo ello para liberar energías bloqueadas por algún desequilibrio y haciendo a su vez que cada masaje sea único.

Los beneficios que aporta esta técnica consisten en: relajación, alivio de dolores crónicos, liberación de bloqueos y de contracturas musculares, ampliación del rango de movimiento articular y una reorganización de las posturas. Gracias a estos beneficios, la persona que recibe un masaje californiano logra un incremento de energía, una conciencia más elevada, una mayor productividad y por consiguiente, aliviar la ansiedad y el estrés.

4. Conclusiones y reflexiones finales

La historia del masaje es importante porque nos permite entender cómo ha evolucionado y se ha desarrollado esta práctica a lo largo de los siglos. Conocer la historia del masaje puede ayudarnos a apreciar su valor y comprender su lugar en la sociedad actual.

La historia del masaje también nos enseña sobre la diversidad cultural y las diferencias en la forma en que diferentes sociedades han abordado el cuidado de la salud y el bienestar. El masaje ha sido una práctica común en muchas culturas durante miles de años, y ha sido utilizado para tratar una variedad de dolencias físicas y emocionales.

7 Igual, C., Muñoz, E., Aramburu, C. (1996).

Tema 5

Efectos del masaje

1. Introducción

El masaje se aplica mediante la manipulación manual de los tejidos blandos: piel, muscular y conjuntivo o tejido conectivo para ampliar la función de estos y promover la circulación, la relajación y el bienestar. Sirve, además, para aliviar o hacer desaparecer las contracturas y la tensión muscular, optimiza la función y permite un buen deslizamiento de los tejidos. Además es una herramienta muy útil para favorecer los procesos metabólicos.

Las maniobras de masaje tienen como finalidad, también, la recuperación y rehabilitación física de los procesos patológicos, o de las lesiones. En referencia a esto último cabe destacar que: en el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, y por tanto nos ayuda recuperar y mantener la salud, se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico.

Cuando el/la esteticista trata a personas que padecen una lesión o enfermedad se debe contactar con el médico de dicha persona para seguir su indicación. Actualmente, los/las profesionales que realizan masaje en sus diferentes modalidades son los fisioterapeutas, médicos, esteticistas, masajistas, quiromasajistas. Cuando el masaje, en sus distintas modalidades tienen una finalidad estrictamente terapéutica (masoterapia), esto es, cuando es para tratar una con lesión o enfermedad, está considerado por muchas jurisdicciones (como es el caso de la española) como un acto sanitario y por tanto, debe ser realizado bajo prescripción médica por el personal acreditado. Esto es debido a que cualquier manipulación corporal que entrañe un riesgo debe ser supervisado por el médico.

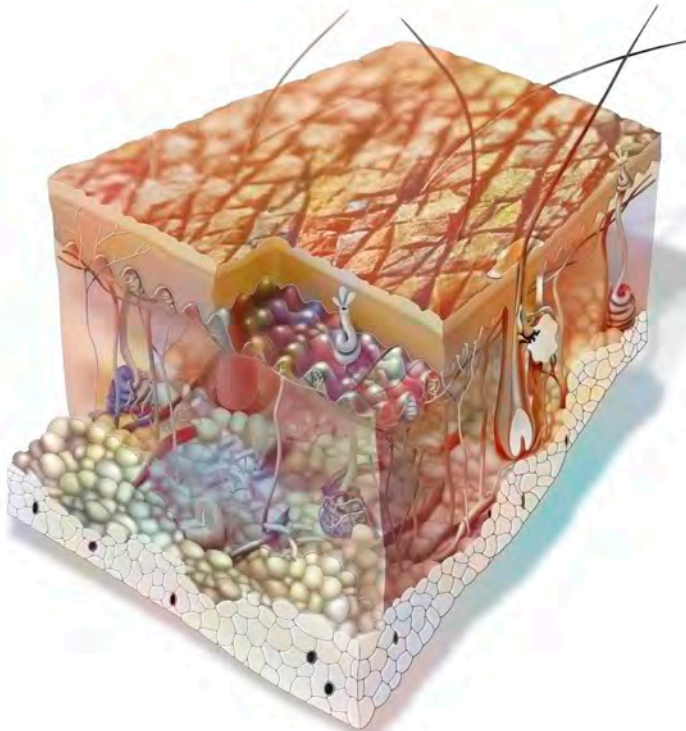
2. Efectos

2.1. Piel

1. Liberación de histamina que provoca vasodilatación, con hiperemia local y regional.
2. Mejora la elasticidad, firmeza y suavidad.
3. Aumento del trofismo celular.
4. Facilita los movimientos de la piel sobre otras estructuras superficiales en caso de adherencias.
5. Favorece la eliminación de líquidos y secreciones (sebáceas y sudoríparas).
6. Estimulación de los procesos enzimáticos, sobre todo los plásticos, que hacen crear nuevas estructuras.

2.2. Tejido subcutáneo

1. Descongestiona y elimina las cargas fisiológicas sobrantes.
2. Facilita la absorción de líquidos y edemas.
3. Disuelve los acúmulos adiposos y reabsorbe adipocitos.



1. Introducción

El masaje estético, con su larga historia de práctica en todo el mundo, se ha convertido en una disciplina terapéutica altamente valorada por sus numerosas aplicaciones y beneficios. En el corazón de esta práctica se encuentran las "indicaciones"⁸, es decir, las razones por las cuales el masaje estético se convierte en una elección adecuada y efectiva para muchas personas.

A medida que profundizamos en las indicaciones, comprenderemos por qué el masaje estético se ha ganado un lugar especial en la industria de la belleza y el bienestar, y cómo puede convertirse en una herramienta esencial en el camino hacia el equilibrio, la relajación y la mejora de la apariencia física.

2. Indicaciones

1. Estrés: El masaje estético es una excelente opción para aliviar el estrés y promover la relajación. Puede ayudar a reducir la tensión muscular y mental, al aumentar los niveles de serotonina o dopamina y disminuyendo los niveles de cortisol, lo que contribuye a generar una sensación general de bienestar.

8 Vashi, N. A., Patzelt, N., Wirya, S., Maymone, M. B. C., Zancanaro, P., & Kundu, R. V. (2018).

2. **Alteraciones circulatorias:** El masaje estético, mediante movimientos suaves y rítmicos, puede mejorar la circulación sanguínea y linfática, ya que produce un aumento de la temperatura de los tejidos, lo que también implica un aumento del volumen de la circulación. Esto puede ayudar a eliminar toxinas y mejorar la oxigenación de los tejidos.
3. **Alteraciones de la piel:** Muchos tratamientos de masaje estético están diseñados para mejorar la salud y apariencia de la piel. Como ya hemos dicho anteriormente, el masaje, activa la circulación sanguínea, mejorando la oxigenación de los tejidos, lo cual mejora el trofismo celular. También se realiza una ligera y suave exfoliación de la superficie cutánea. Por todo esto, el masaje, ayuda la reducción de la celulitis, la eliminación de impurezas, la hidratación de la piel y la estimulación de la producción de colágeno para lograr una piel más tersa y sana.
4. **Tensión muscular:** El masaje estético también puede ser utilizado para reducir la tensión muscular acumulada. Esto es especialmente útil para personas que experimentan dolor muscular o rigidez. Con el masaje mejora la circulación sanguínea, lo que se traduce en una afluencia mayor de sangre hacia las zonas contracturadas o tensas, favoreciendo así la recuperación de los tejidos y eliminando los desechos metabólicos, así se consigue una relajación del músculo y por tanto una disminución del dolor.
5. **Modelado corporal:** Algunos tratamientos y maniobras de masaje estético, como el masaje reductor y/o los amasamientos, se centran en la eliminación de la grasa localizada, aumentar el tono muscular. Estos tratamientos pueden ayudar a esculpir el cuerpo y reducir las descompensaciones.
6. **Pre y post cirugías:** En ciertos casos y siempre bajo supervisión médica, el masaje estético puede ser parte del proceso de preparación y recuperación de ciertas intervenciones quirúrgicas. Dada la mejora del trofismo celular y el mantenimiento de la emulsión epicutánea, el masaje se emplea para preparar la piel antes de la cirugía, ya que se consigue un efecto de aumento de la elasticidad e hidratación de la piel, así como una mejora en el proceso de cicatrización. También reduce la formación de edema, así como su eliminación, disminuyendo el dolor y los hematomas que se hayan podido producir.
7. **Preparación para Eventos Especiales:** Muchas personas recurren al masaje estético antes de eventos especiales como bodas o vacaciones para lucir y sentirse mejor.

Tema 7

Contraindicaciones

El masaje es una técnica utilizada para tratar diversas alteraciones estéticas, como la flaccidez, celulitis, arrugas, el estrés y la ansiedad. Sin embargo, hay ciertas situaciones en las que el masaje no está recomendado y puede incluso ser peligroso. Estas situaciones se conocen como contraindicaciones.

Las contraindicaciones del masaje pueden ser absolutas o relativas. Las contraindicaciones absolutas son situaciones en las que el masaje no debe realizarse bajo ninguna circunstancia, ya que podría causar daño al/a cliente/a.

Por otro lado, las contraindicaciones relativas son situaciones en las que el masaje puede realizarse con precaución y bajo la supervisión de un profesional de la salud.

Es importante que los/as esteticistas estén familiarizados/as con las contraindicaciones del masaje y se aseguren de obtener información médica detallada de su clientela antes de realizar cualquier tipo de tratamiento. Esto garantiza que el masaje sea seguro y efectivo.

1. Contraindicaciones absolutas

- Brotes reumáticos agudos.
- Bursitis.
- Cálculos.
- Cardiopatías descompensadas.
- Cualquier enfermedad que se encuentre en fase aguda hacia el agravamiento.
- Enfermedades con vasos sanguíneos artificiales.
- Fiebre.
- Flebitis; trombosis, linfangitis.
- Fracturas no consolidadas.
- Fragilidad capilar.
- Infecciones.
- Inflamaciones.
- Inmovilización o reposo en cama más de 6 meses.
- Lesión de las vías piramidales.
- Lesiones cerebelosas.
- Miosisitis osificante.
- Osteomielitis y osteoporosis.
- Quemaduras.
- Roturas musculares o tendinosas agudas.
- Situación de primeros auxilios.
- Traumatismos con herida abierta.

2. Contraindicaciones relativas

- Cólicos.
- Embarazo.
- Enfermedades de la piel.
- Enfermedades reumáticas en fase aguda.
- Epilepsia.
- Fijaciones mediante placas o tornillos.
- Fracturas.

Tema 8

Maniobras de masaje

1. Introducción

El conocimiento y dominio de las maniobras de masaje es esencial para brindar alivio y bienestar a través de esta antigua forma de terapia manual. Estas técnicas y movimientos específicos son las herramientas fundamentales que permiten aplicar presión, fricción, estiramiento y manipulación en los tejidos blandos del cuerpo.

Cada maniobra tiene un propósito específico y se aplica en diferentes partes del cuerpo, permitiendo al/la profesional abordar condiciones específicas, liberar la tensión muscular, mejorar la circulación y promover un estado general de bienestar.

A continuación se explican las maniobras más comunes utilizadas en el masaje.

La mayoría de las maniobras se aplicarán en grupos de 3 series, para las maniobras al unísono y en 6 para aquellas que van alternas.

El orden establecido se ha realizado según el gradiente de presión, que va aumentando en cada maniobra descrita.

Las maniobras serán estimulantes o relajantes en función de la presión y velocidad con la que se realicen, así una presión y velocidad altas serán estimulantes, pero al disminuir tan solo la velocidad ya las convertimos en relajantes.

2. Maniobras

2.1. Pases suaves - Roces - Effleurage

Se realizan con las yemas de los dedos, mediante roces muy superficiales por la superficie cutánea, como una caricia.

Se realizan al principio de la secuencia de masaje para preparar los tejidos y al final de dicha secuencia a modo de despedida.

Esta maniobra se realiza con las manos de manera alterna.

2.2. Fricciones

Se efectúan con la mano abierta sobre la piel, con cierta presión para generar calor en la zona.

Activa la circulación venosa y facilita la disminución de los edemas y estasis sanguíneos.

Puede realizarse de manera longitudinal, cubital o con mano reforzada, dependiendo de la zona anatómica donde se aplique la maniobra.

2.3. Vasoconstricción

Consiste en pasar la palma de la mano y los dedos por la zona que se va a trabajar, con presión, provocando así una disminución (vaciado) del contenido sanguíneo de las venas. FOTO 3

Se realiza siguiendo la dirección del sistema circulatorio de retorno favoreciendo la descongestión y aumentando el trofismo celular de los tejidos.

2.4. Amasamientos

Los amasamientos suelen ser las maniobras que determinan los núcleos de tratamiento de los masajes, ya que por su profundidad alcanzan la mayoría de tejidos sobre los que se trabaja. Son habitualmente estimulantes y favorecen el trofismo celular, recomendándose por ello en casi todos los tratamientos estéticos, ya sean anticelulíticos, antiarrugas o circulatorios entre otros.

A excepción del amasamiento palmo digital, que siempre se realiza de manera alterna, el resto de amasamientos pueden ejecutarse al unísono o de manera alterna.

Tema 9

Protocolos de masaje

1. Introducción

Las maniobras de masaje corporales son técnicas y movimientos específicos utilizados durante un masaje para aplicar presión, fricción, estiramiento y manipulación en los tejidos blandos del cuerpo. Estas maniobras son fundamentales para proporcionar alivio, relajación y bienestar a nivel físico y mental.

El masaje corporal es una forma de terapia manual que se ha utilizado durante miles de años en diversas culturas de todo el mundo. Las maniobras de masaje se adaptan y personalizan según las necesidades y objetivos individuales de cada persona.

Las maniobras de masaje pueden variar desde movimientos suaves y suaves hasta presiones más profundas y enérgicas. Algunas de las técnicas más comunes incluyen amasamiento, fricción, deslizamiento, percusión, estiramiento y compresión. Cada técnica tiene un propósito específico y se aplica en diferentes áreas del cuerpo, según las necesidades del receptor del masaje.

Además de aliviar la tensión muscular y promover la relajación, las maniobras de masaje corporales pueden mejorar la circulación sanguínea, aumentar la flexibilidad, aliviar el dolor, liberar toxinas y promover un estado general de bienestar. También pueden ayudar a reducir el estrés, la ansiedad y mejorar el equilibrio emocional.

En resumen, las maniobras de masaje corporales son elementos esenciales en la práctica del masaje, ya que permiten brindar alivio, relajación y bienestar físico y mental a través de técnicas y movimientos específicos en los

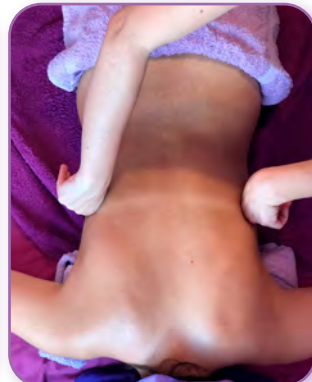
tejidos blandos del cuerpo. Estas técnicas tienen una larga historia de uso terapéutico y continúan siendo una herramienta eficaz en la promoción de la salud y el bienestar integral.

2. Masaje corporal

2.1. Espalda

MANIOBRAS GENERALES EN TODA LA ESPALDA

1. Toma de contacto.
2. Pases suaves.
3. Fricciones palmodigitales.
 - Longitudinales en V.
 - Circulares.
 - Longitudinales en V desde la cabecera del/la receptor/a.
 - Circulares.
 - Cubitales.
4. Vasoconstricción.¹⁷



¹⁷ El orden en que se presenta el protocolo de masaje no es casualidad. Se recomienda comenzar a enseñar las maniobras en zonas corporales amplias (espalda) para adquirir destreza. Poco a poco se irá avanzando hacia zonas más pequeñas (rostro) donde se requiere mayor precisión.

MANIOBRAS EN UN HEMITÓRAX

1. Fricciones.
 - Palmodigitales. – Circulares.
 - Transversales.
 - Digitales. – Transversales.
2. Vasoconstricción.
3. Amasamientos.
 - Digitales.
 - Nudillares.
 - Palmodigitales.
 - Pulgares.
4. Presiones palmares.



MANIOBRAS EN EL OTRO HEMITÓRAX

Se repite la secuencia anterior.

MANIOBRAS JUNTO A LA COLUMNA

1. Fricciones.
 - Palmodigitales longitudinales en V con mano reforzada.
 - Digitales.
 - Nudillares.
 - Pulgares.
2. Vasoconstricción.
3. Amasamientos.
 - Digitales.
 - Palmodigitales.
4. Presiones.
 - Nudillares.
 - Pulgares.
 - Digitales.
5. Vasoconstricción.



2. Amasamientos.
 - Digitales.
 - Pulgares.
3. Presiones.
 - Digitales.
 - Pulgares
4. Tratamiento de arrugas.



MANIOBRAS GENERALES EN TODO EL ROSTRO

1. Tecleteos.
2. Pellizqueos.
3. Abanicos.
4. Hacheteos.
5. Vasoconstricción.
 - Digital.
 - Pulgar.
6. Fricción.
7. Pases suaves.
8. Tomas de contacto.



4. Propuesta de actividades

1. Carrera de relevos de maniobras: Divide al alumnado en equipos y coloca diferentes estaciones con tarjetas que contengan nombres de maniobras de masaje corporales. Cada alumna/o debe correr hacia una estación, leer la tarjeta y realizar la maniobra correspondiente en un/a compañero/a de equipo. Luego, corre de vuelta para que la siguiente persona del equipo continúe la carrera de relevos. El equipo que complete todas las estaciones primero gana.
2. Juego de roles: Asigna a cada persona un rol de esteticista y receptor/a de masaje. Pide al alumnado que se turnen para practicar diferentes maniobras de masaje corporales mientras el receptor/a proporciona retroalimentación sobre la presión, el ritmo y la comodidad. Después de un tiempo determinado, el alumnado puede cambiar de roles. Esto les permite experimentar ambos lados de la sesión de masaje y mejorar sus habilidades de comunicación y empatía.

Técnicas Sensoriales

Cromoterapia, Musicoterapia, Aromaterapia

Las técnicas sensoriales estéticas se pueden definir como la aplicación de un conjunto de estímulos mediante un procedimiento adecuado en el entorno ambiental o sobre la persona, con la finalidad de refinar su sensibilidad, acrecentar el equilibrio de su salud y potenciar los estados corporales de bienestar conseguidos con los masajes y tratamientos estéticos e hidrotermales.

Se considera al organismo como un “todo”, una red dinámica corporalmente.

El estrés es una alteración del organismo como respuesta a los desequilibrios producidos por las tensiones y presiones repetidas. Está asociado al cortisol, la hormona del estrés por excelencia, a las subidas de tensión arterial, al envejecimiento, a la pérdida de memoria...

Se produce como consecuencia de la compleja interacción entre las demandas del mundo exterior y la capacidad del organismo para enfrentar dichas demandas.

Las principales consecuencias y señales indicadoras son:

1. Envejecimiento de la piel y el organismo.
2. Envejecimiento del movimiento corporal.
3. Aumento de peso corporal.
4. Hipertensión.
5. Pérdida de memoria.

El psiquiatra y místico suizo Carl G. Jung (1875-1961) relacionó cada color con las etapas de la vida de una persona.

En su libro “The chakras” (1927), el teósofo británico Charles W. Leadbeater (1854-1934) asoció cada chakrá con un color, junto con una función y órgano. Esta idea ya se conocía en la India al menos desde el siglo XVII.”








La luz entra en el ojo e incide en la retina, la parte del ojo sensible a la luz y que proporciona la visión del color mediante las células fotorreceptoras llamadas conos. Cuando la luz entra en el ojo las células de la retina se activan y envían impulsos nerviosos a diferentes zonas del cerebro; la mayoría al córtex del lóbulo occipital. Estos centros asociativos permiten identificar, interpretar y entender las formas y los colores de los objetos que vemos.

La proyección de luz en los ojos provoca impulsos nerviosos que estimulan determinadas áreas del cerebro que intervienen en la visión, las emociones, el pensamiento, la memoria, la coordinación y el equilibrio, también actúan como estímulos de los procesos del pensamiento, de la racionalidad, de la memoria, etc.

La cromoterapia es una disciplina que utiliza los colores para actuar sobre el cuerpo y la mente con la finalidad de proporcionar equilibrio y salud, es un método de armonización del organismo.



Los colores y sus asociaciones, para la medicina hindú son las siguientes:

| Chakrá | Color | Funciones | Símbolo |
|---|---|--|---|
| Sajasarara en la coronilla. | Blanco o violeta; puede adquirir el color del chakrá dominante. | trascendencia, conexión con la divinidad. |  |
| Agñá «tercer ojo». | Indigo o añil | Intuición, percepción extrasensorial. |  |
| Vishudha en la garganta. | Azul | Habla, autoexpresión y crecimiento. |  |
| Anajata en el corazón, en los pulmones. | Verde | Devoción, amor, compa- sión, sanación. |  |
| Manipura en el plexo solar. | Amarillo | Mente, poder, control, libertad propia. |  |
| Suadhithana en el sacro. | Naranja | Emoción, energía sexual, creatividad. |  |
| Muladhara en los órganos reproductores. | Rojo | Instinto, supervivencia, seguridad. |  |

Cada chakra tiene asociada una glándula, un plexo nervioso y un sistema vascular.

NOTA: La cromoterapia y la fotobiología. En la actualidad, el término “fotobiología” —que se refiere al estudio científico contemporáneo de los efectos de la luz en los seres humanos— ha sustituido al término «cromoterapia» en un esfuerzo por separarse de sus raíces en el misticismo y despojarla de sus asociaciones con la medicina mágica

1.8. Conclusiones y reflexiones finales

Como esteticista, es importante considerar la aplicación de la cromoterapia en los masajes estéticos como una herramienta complementaria para lograr una experiencia más completa y beneficiosa para el bienestar físico y emocional de nuestra clientela.

La cromoterapia se basa en el uso de diferentes colores para influir en el estado de ánimo y la salud de una persona. Al aplicarla en el masaje estético, podemos utilizar diferentes técnicas para incorporar los colores en el proceso de relajación y estimulación del cuerpo, mejorando la circulación sanguínea y linfática, reduciendo la inflamación y eliminando toxinas.

Entre las principales conclusiones a las que podemos llegar al considerar la aplicación de la cromoterapia en el masaje estético se encuentran:

- La cromoterapia puede contribuir a mejorar la experiencia del masaje estético, ayudando a reducir el estrés, la ansiedad y otros desequilibrios emocionales.
- Los diferentes colores utilizados en la cromoterapia tienen efectos específicos en el cuerpo y la mente, por lo que es importante conocer las propiedades y características de cada uno de ellos para utilizarlos de manera adecuada en el masaje estético.
- La cromoterapia es una técnica no invasiva y segura que puede ser utilizada en combinación con otros tratamientos estéticos para mejorar los resultados y la satisfacción del/la cliente/a.

Es importante destacar que como esteticistas debemos estar en constante actualización y capacitación en nuevas técnicas y herramientas que nos permitan ofrecer un servicio de calidad a nuestra clientela. La cromoterapia es una de ellas, y su aplicación en el masaje estético puede ayudarnos a proporcionar un ambiente relajante y equilibrado, contribuyendo al bienestar físico y emocional.

Es importante que cualquier técnica de cromoterapia que se utilice durante el masaje estético sea realizada con cuidado y atención para evitar cualquier tipo de efecto negativo en el/la cliente/a. Es recomendable contar con la formación adecuada y seguir las mejores prácticas para aplicar de manera segura la cromoterapia en el masaje estético.

- Indicaciones: Acné, arrugas, astenia, cuperosis, deshidratación cutánea, piernas cansadas.

Rosa de Damasco (*Rosa damascena*).

- Propiedades: Antienvjecimiento, antiséptico, astringente, bactericida, cicatrizante, depurativo, lipolítico, tonificante.
- Indicaciones: Acné, arrugas, astenia, cuperosis, deshidratación cutánea, obesidad, pieles sensibles, piernas cansadas, seborrea.



Salvia romana (*Salvia sclarea*).

- Propiedades: Antiséptico, astringente, cicatrizante, desodorante, regulador circulatorio, regulador seboreico.
- Indicaciones: Acné, alopecia, astenia, caspa, estrés, piernas cansadas, seborrea, transpiración excesiva.

Sándalo amarillo

(*Santalum austrocaledonicum*).

- Propiedades: Antiséptico, astringente, bactericida, cicatrizante, regulador circulatorio, sedante.
- Indicaciones: Acné, astenia, deshidratación cutánea, estrés, piel grasa, piernas cansadas.



Siempre viva amarilla (*Helichrysum italicum serotinum*).

- Propiedades: Antiinflamatorio, antimicrobiano, antiséptico, astringente, cicatrizante, diurético, tónico nervioso.
- Indicaciones: Acné, astenia, dermatitis, eczema, estrés, piernas cansadas, retención de líquidos.

Tomillo común (*Thymus vulgaris quimiotipo linalol*).

- Propiedades: Antimicrobiano, antioxidante, astringente, balsámico, cicatrizante, diurético, estimulante circulatorio, rubefaciente, sudorífico.
- Indicaciones: Acné, celulitis, dermatitis, eczemas, estrés, obesidad, piernas cansadas, psoriasis, retención de líquidos, seborrea.

Tsuga del Canadá (*Tsuga canadensis*).

- Propiedades: Activador energético, fortalece imaginación e inspiración, rubefaciente, tónico.
- Indicaciones: Ambientador, astenia, creación, estrés, meditación, piernas cansadas.

Valeriana (*Valeriana fauriei*).

- Propiedades: Anticaspa, bactericida, diurético, sedante.
- Indicaciones: Acné, caspa, estrés, retención de líquidos.

Vainilla (*Vanila planifolia*).

- Propiedades: Balsámico.
- Indicaciones: Aromatizador de cosméticos.

Verbena exótica (*Litsea citrata*).

- Propiedades: Antiséptico, antitranspirante, bactericida, desintoxicante, dilatador poros, relajante.
- Indicaciones: Acné, astenia, estrés, extracción comedones, pieles muy grasas, piernas cansadas, transpiración excesiva.

Vetiver (*Vetiveria zizanioides*).

- Propiedades: Antiséptico, depurativo, estimulante circulatorio, rubefaciente.
- Indicaciones: Acné, astenia, celulitis, estrés, pieles grasas, piernas cansadas.

Violeta (*Viola odorata*).

- Propiedades: Antiséptico, antiinflamatorio, diurético, estimulante circulatorio.
- Indicaciones: Acné, eczema, estrés, piernas cansadas, refina los poros, retención de líquidos.



1. Protocolos de masaje facial

1.1. Gua sha

1.1.1. Historia

La Gua sha¹⁸ es una técnica de sanación tradicional china. La definición de *Gua* es “raspar” y *Sha* se define como arena o piel de tiburón, para describir la sensación de la piel después de utilizarla. Está incluido como parte integrante de la Medicina Tradicional China y se basa en los principios chinos de los 12 meridianos y colaterales. Utiliza varias herramientas para raspar o frotar la superficie del cuerpo con el fin de aliviar el estancamiento de la sangre (*Xue*). Ayuda a drenar la sangre y los residuos metabólicos que se encuentran en los tejidos superficiales y los músculos, favoreciendo la circulación normal y los procesos metabólicos.

Gua Sha se practica en todo el este asiático bajo diferentes nomenclaturas, “*cao gio*” en Vietnam; “*kerok*” o “*kerokan*” en Indonesia; “*kos khyal*” o “*ga-sal*” en Camboya; “*khoud lam*” en Laos; y en la literatura de la medicina occidental se incluyen términos como raspado, raspado con monedas y cuchareo (en inglés “*coining*”, “*scraping*” and “*spooning*”). Las herramientas empleadas para la Gua Sha suelen ser de cuerno de búfalo de agua o jade bruñido, cuyos contornos son redondos y liso, que se utilizan raspar o frotar la piel, aliviando el estancamiento de la sangre en la superficie del cuerpo.

18 Hamp, A., Anderson, J., Laughter, M. R., Anderson, J. B., Presley, C. L., Rundle, C. W., & Dellavalle, R. P. (2023).

Núcleo Kuaizi

- Realización del masaje Kuaizi con palillos orientales
- Las maniobras serán: eflouragge, fricciones (manuales para la distribución de crema) y presiones con los palillos.
- El orden zonal será: frente, orbicular de los ojos, zona nasogeniana, maseteros, orbicular de los labios y barbilla.
- Presiones en los puntos de reflexología facial.
- Roces finales por escote, nuca, cuello y rostro

Frente (relaja sistema nervioso y se tonifica la espalda)

Maniobras en vertical desde nacimiento del pelo a cejas. músculo epicraneano y aponeurosis epicraneana.

Movimientos horizontales desde el centro hasta las sienes.

Contorno ojos

Movimientos sobre músculo depresor de la ceja y orbicular del ojo (porción palpebral). Regula riego cerebral y mejora la vista.

Movimientos en orbicular del ojo (porción orbitaria). Descongestiona los pulmones.

Pómulos

Movimientos sobre músculo cigomático mayor y menor, desde elevador del labio superior y aletas de la nariz hasta temporales. Estimulan estómago e hígado mejorando digestión y sistema inmune.

Peinar patillas.

Aviva energía corporal, Se estimulan riñones, favorece eliminación de líquidos.

Nasogeniano

De raíz nariz a comisura labios

Mentón

Vertical y horizontal (igual que frente) Intestino, alivia pesadez piernas.

Cuello

Vertical desde papada hasta esternocleidomastoideo.

3.3. Contraindicaciones

- Cáncer.
- Problemas cutáneos: Se debe evitar la bambuterapia en áreas con heridas abiertas, infecciones de la piel, quemaduras, erupciones cutáneas o cualquier otra condición dermatológica aguda o inflamada.
- Diabetes.
- Hipertensión arterial, enfermedades cardíacas graves o trastornos de coagulación.
- Embarazo
- Fracturas o huesos débiles
- Problemas circulatorios: Como trombosis venosa profunda, problemas de circulación periférica grave o trastornos de la coagulación sanguínea.

3.4. Maniobras

Las principales maniobras son:

- Rodamiento
- Deslizamiento
- Amasamiento
- Transferencia
- Estiramiento
- Percusión
- Bombeo
- Vibración



4. Ventosas

4.1. Historia

Tiene sus orígenes en la dinastía Han pero no es hasta la dinastía Jin (265-420 d.C) cuando aparecen descritas.²⁴

No sólo es una terapia utilizada en China, la medicina árabe emplea las “hijhama”;

podemos encontrar textos escritos en el antiguo Egipto e incluir en esta técnica a Hipócrates y Galeno.

4.2. Generalidades

Duración: 20'-30'.

3 tipos de succión: débil, media y fuerte.

Enrojecimiento de la piel (significa que la técnica está funcionando).

Los picores significan que la circulación sanguínea es adecuada.

El abatimiento y cansancio en las 48 h. posteriores significa que la sesión se ha extendido demasiado tiempo.

La aparición de petequias o pequeños hematomas se debe a que el organismo está expulsando residuos y toxinas.

4.3. Contraindicaciones:

- Caquexia.
- Desequilibrios mentales graves.
- Embarazadas.
- Flaccidez
- Falta de plasticidad dérmica.
- Fracturas.
- Infecciones cutáneas.
- Insuficiencia cardíaca.
- Menstruación en zona abdominal y lumbosacra.
- Problemas vasculares: feblitis, tromboflebitis, varices tortuosas



²⁴ Ren Huanchao. (2002).

Bibliografía

- BADÍA-CASANOVAS, A., NOGUERA-TEJEDOR, A., & GARCÍA-GONZÁLEZ, L. (2019). *La música como complemento del masaje terapéutico: una revisión sistemática*. Revista Internacional de Ciencias del Deporte, 15(58), 65-84.
- BENTHAM, J. (1836). Deontología o ciencia de la moral: obra póstuma revisada y ordenada por M. J. Bowring y publicada en francés sobre el manuscrito original; traducida al español por D.P.P. Biblioteca Virtual Miguel de Cervantes
- CALVO, J. (2016). *Historia del Masaje: Desde la Antigüedad hasta la actualidad*. Mandala Ediciones.
- DOUGLAS, H. (2018). *The History of Massage: An Illustrated Survey from Around the World*. Inner Traditions.
- ESSENTIAL SCIENCE PUBLISHING. (2004). *Essential Oils, Desk Reference* (3rd ed.). Salt Lake City
- HAMP, A., ANDERSON, J., LAUGHTER, M. R., ANDERSON, J. B., PRESLEY, C. L., RUNDLE, C. W., & DELLAVALLE, R. P. (2023). *Gua-sha, Jade Roller, and Facial Massage: Are there benefits within dermatology?* Journal of Cosmetic Dermatology, 22(2), 700–703.
- IGUAL, C., MUÑOZ, E., ARAMBURU, C. (1996) Fisioterapia General Cinesiterapia. Editorial Síntesis
- PIKALOVA, E. (2017). *The Book of Kuaizi: A Complete Guide to the Theory and Practice of Chinese Massage Chopsticks*. Prague, Czech Republic: Via Vivat.

- REN HUANCHAO. (2002). *Utilización terapéutica de la ventosa*. Miraguano, S.A. Ediciones.
- SON, S.-H., CHOI, E., & LEE, S.-H. (2021). The effect of bamboo therapy perception on the job satisfaction for skin beauty workers. *Journal of the Korean Society of Cosmetology*, 27(3), 790–799.
- SUTHERLAND, M. (1985). *Mujeres que enseñan en Universidades*. Trentham Books.
- ST. JOHN, R. (2000). *Metamorphic Technique: Principles and Practice*. London, England: Gaia Books.
- SÜSKIND, P. (1985). *El perfume*. Editorial Seix Barral.
- TIKAL. (2014). *Aceites esenciales: Guía práctica de aromaterapia*. Susaeta Ediciones.
- TURIN, L. (2006). *The Secret of Scent: Adventures in Perfume and the Science of Smell*. Harper Perennial.
- VELLASCO, L. P. R., & DE OLIVEIRA, L. M. (2016). *Cromoterapia no tratamento estético: Uma abordagem sobre o uso das cores na cosmética*. In *Estética e Cosmetologia: Abordagem multidisciplinar* (pp. 405-428). Editora Rubio.
- VASHI, N. A., PATZELT, N., WIRYA, S., MAYMONE, M. B. C., ZANCANARO, P., & KUNDU, R. V. (2018). Dermatoses caused by cultural practices: Therapeutic cultural practices. *Journal of the American Academy of Dermatology*, 79(1), 1–16.