



GUÍA COMPLETA DE MASAJES TERAPÉUTICOS

Bienestar Integral para el Cuerpo y la Mente

1. Tipos de Masajes Principales

El masaje no es solo un lujo, sino una herramienta clínica y preventiva para mejorar la calidad de vida.

Masaje Relajante

Diseñado para eliminar el estrés y la tensión acumulada. Utiliza maniobras suaves, lentas y rítmicas para calmar el sistema nervioso periférico.

Masaje Descontracturante

Se enfoca en grupos musculares específicos que presentan "nudos" o puntos gatillo. Es una técnica más profunda que busca devolver la movilidad y aliviar el dolor crónico por malas posturas.

Masaje Deportivo

Orientado a personas que realizan actividad física. Puede ser pre-competición (para calentar tejidos) o post-competición (para eliminar toxinas y acelerar la recuperación muscular).

Masaje Linfático (Drenaje)

Técnica muy suave que estimula el sistema linfático. Ideal para reducir edemas, retención de líquidos y mejorar el sistema inmunológico tras procesos quirúrgicos o por sedentarismo.

2. Beneficios Reales del Masaje

- **Reducción de la Cortisol:** Ayuda a disminuir de forma medible los niveles de hormonas del estrés.
- **Mejora de la Circulación:** Aumenta el flujo sanguíneo, lo que permite una mejor oxigenación de los tejidos.
- **Alivio del Dolor Muscular:** Reduce la rigidez y mejora la elasticidad de los tendones y fascias.
- **Higiene del Sueño:** Al relajar el cuerpo, facilita la entrada en fases de sueño profundo.
- **Consciencia Corporal:** Ayuda al paciente a identificar zonas de tensión que suelen pasar desapercibidas.

3. Indicaciones y Contraindicaciones

¿Cuándo realizarlo?	¿Cuándo evitarlo?
Estrés crónico y ansiedad.	Fiebre o procesos infecciosos agudos.
Dolores de espalda, cuello y lumbares.	Trombosis venosa profunda o flebitis.
Recuperación post-entrenamiento.	Heridas abiertas o quemaduras recientes.
Migrañas tensionales.	Fracturas óseas no consolidadas.

4. Frecuencia: ¿Cada cuánto hacerlo?

La frecuencia ideal depende del objetivo personal y el estilo de vida:

- **Mantenimiento/Relajación:** 1 vez al mes es suficiente para mantener los niveles de estrés bajo control.
- **Tratamiento de Lesiones:** 1 o 2 sesiones semanales durante la fase aguda, espaciándolas según la mejoría.
- **Deportistas de Alto Rendimiento:** Semanalmente o según el ciclo de entrenamiento.
- **Prevención (Trabajo de oficina):** Cada 15 a 20 días para evitar que la carga postural se convierta en contractura.

En Corpolax, tu bienestar es nuestra prioridad.