

¿Cómo puede el masaje ayudar a la salud y bienestar? Por SOYHEALTHY

Generalmente, las personas usan el masaje ya sea para la relajación y el bienestar general, o para tratar una queja específica, como el dolor o el rango de movimiento limitado. Las investigaciones sugieren que la terapia de masaje puede contribuir a ambos objetivos

El cuerpo humano trabaja duro todos y cada uno de los días de la vida. Se espera años de servicio del cuerpo, años que a menudo están llenos de muy poco sueño, muy poco ejercicio, mala comida, mala calidad del aire, mala calidad del agua, y una abundancia importante de estrés. Sin embargo, ¿cuántas veces se presta atención a las señales de desgaste que el cuerpo envía a través de una espalda dolorida, hombros doloridos y un cuello rígido?

Las terapias de masaje son una invitación a reconectarse con el cuerpo. La terapia de masaje proporciona alivio de los dolores comunes que resultan del tiempo que se pasa frente a las computadoras, en los escritorios, de pie sobre alguien o algo (dentistas, trabajadores de la construcción, etc.), o en los pies cansados.

Según Revista del Masaje, la terapia de masaje también alivia dolencias comunes como el síndrome de la salida torácica y del túnel carpiano, el dolor crónico de la espalda baja, el dolor causado por la restricción del nervio ciático y el síndrome de la ATM. La terapia de masaje mejora la vida reduciendo el estrés, mejorando la circulación y eliminando las toxinas y estimulando su sistema inmunológico.

Para cada persona esto significa una oportunidad de sentirse verdaderamente cómodo en su propio cuerpo. La salud y bienestar general mejora mientras que los niveles de estrés disminuyen. Después de una sesión de masaje una persona se convierte en una persona más productiva y feliz. La terapia de masaje mejorará el bienestar y la calidad de vida.

Algunos de los beneficios generales de la terapia de masaje pueden incluir:

- Facilita la relajación física
- Mejora de la circulación, que nutre las células y mejora la eliminación de residuos
- Ofrece un gran alivio para los músculos tensos (nudos) y otros dolores y molestias
- Facilita la liberación de la compresión de los nervios (túnel carpiano, ciática)

- Genera mayor flexibilidad y mayor
- Rango de movimiento
- Provoca un aumento de la energía y la vitalidad
- Algunos estilos clínicos pueden ayudar a curar el tejido cicatrizado, así como los desgarros de tendones, ligamentos y músculos.
- Alivia el estrés
- Alivia el dolor postoperatorio
- Reduce la ansiedad
- Controla el dolor lumbar
- Ayuda al dolor de la fibromialgia
- Reduce la tensión muscular
- Mejora el rendimiento del ejercicio
- Alivia los dolores de cabeza por tensión
- Duerme mejor.
- Alivia los síntomas de la depresión
- Mejora la salud cardiovascular
- Reduce el dolor de la osteoartritis
- Disminuir el estrés en los pacientes de cáncer

- Mejora el equilibrio en los adultos mayores
- Disminuir el dolor de la artritis reumatoide
- Disminuir los efectos de la demencia sobre el temperamento
- Promueve la relajación
- Baja la presión sanguínea
- Disminuir los síntomas del Síndrome del Túnel Carpiano
- Ayuda al dolor crónico de cuello
- Dolor en el reemplazo de la articulación inferior
- Aumenta el rango de movimiento
- Disminuir la frecuencia de las migrañas
- Mejora la calidad de vida en los cuidados paliativos
- Reduce las náuseas relacionadas con la quimioterapia

¿Qué condiciones específicas puede ayudar la terapia de masaje?

La terapia de masaje puede ayudar al cuerpo y a conseguir una vida saludable de muchas maneras. El masaje puede relajar el tejido muscular, lo que puede llevar a una disminución de la compresión de los nervios, un aumento del espacio de las articulaciones y de la amplitud de movimiento. Esto puede conducir a una reducción del dolor y a una mejora de la función.

La terapia de masaje también puede mejorar la circulación, lo que aumenta el suministro de oxígeno y nutrientes a las células musculares y ayuda a eliminar los productos de desecho del organismo producidos por estar expuestos a la contaminación del medio ambiente, entre otros. Estos efectos circulatorios del masaje pueden tener valor en el tratamiento de algunas afecciones inflamatorias, como la artritis o el edema (una acumulación excesiva de líquido en los tejidos corporales, que puede reducirse mediante el drenaje linfático manual).

También se cree que la terapia de masaje como una terapia induce una respuesta de relajación, que reduce la frecuencia cardíaca, la frecuencia respiratoria y la presión sanguínea; refuerza el sistema inmunológico y, en general, disminuye los efectos físicos del estrés a través de una terapia de refuerzo energético.

Estos efectos sugieren que el masaje puede ser útil para una amplia gama de condiciones.

Algunas de ellas se enumeran a continuación. Disminuir el dolor y aumenta el funcionamiento en estas condiciones:

- Túnel carpiano
- Ciática
- Dolores de cabeza por tensión
- Latigazo cervical
- Escoliosis
- Tortícolis
- Desgarros de tendones y músculos
- Síndrome de salida del tórax
- Venas varicosas
- Dolor de espalda y otras molestias relacionadas con el embarazo
- Dolor miofascial
- Músculos doloridos o sobre utilizados (previene y trata)
- Lesión muscular (ofrece rehabilitación)

Ayuda a tratar y manejar los síntomas o complicaciones de:

- Gota
- Artritis reumatoide
- Osteoartritis
- Distrofias musculares
- Enfermedad de Raynaud
- Diabetes
- Hipertensión e insuficiencia cardíaca congestiva
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas, como enfermedades cardíacas, diabetes, enfermedades autoinmunes

Otros beneficios de seguridad, psicológicos, emocionales y físicos:

- Mejora el estado de ánimo
- Reducción de la ansiedad
- Menores niveles de estrés...
- Disminución de la depresión
- Reducción de la ira y la agresión
- Mejora de los patrones de sueño y disminución de las alteraciones del sueño
- Reducción de la fatiga

- Mejora el sistema inmunológico

- Mejora el rendimiento atlético y potencia la recuperación

Datos de contacto:

SOY HEALTHY CLUB

Comunicado de prensa de salud y bienestar

916772505

Nota de prensa publicada en: [España](#)

Categorías: [Nacional](#) [Nutrición](#) [Mujer](#) [Hombre](#) [Madrid](#) [Medicina alternativa](#) [Otros deportes](#)

NotasdePrensa

<https://www.notasdeprensa.es>