

Masaje

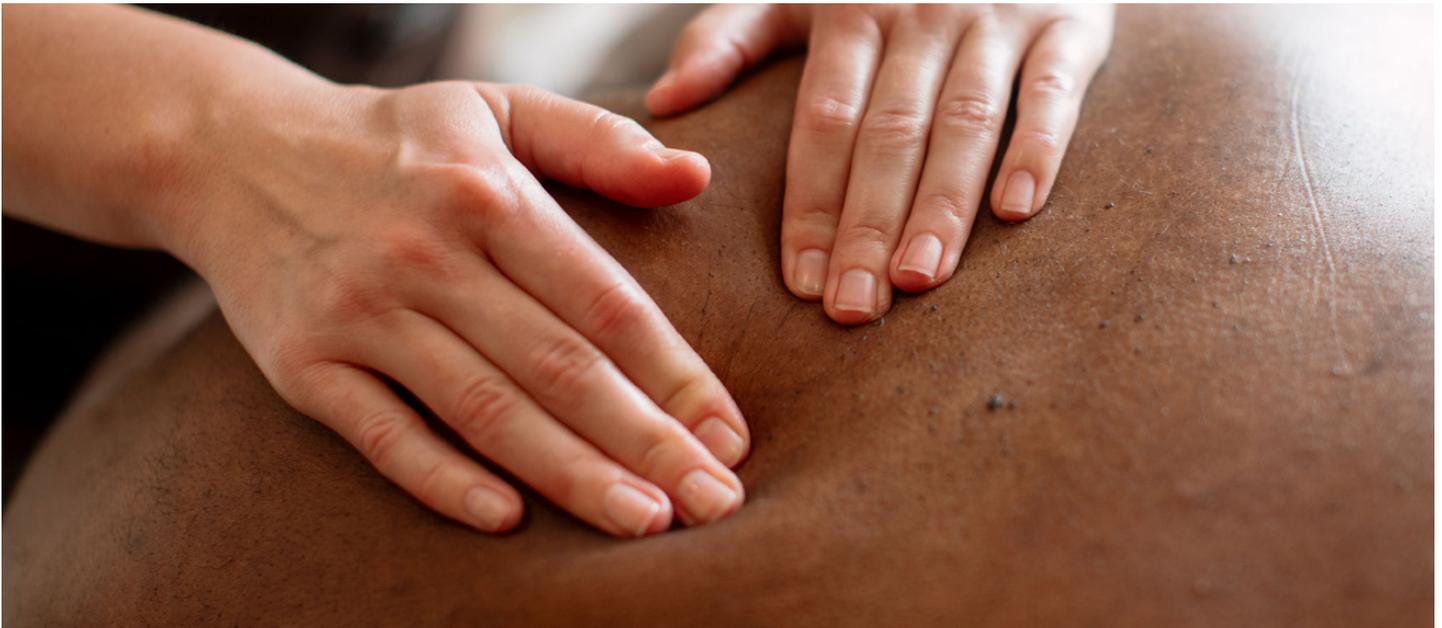
El masaje implica frotar o ejercer presión sobre tejidos blandos del cuerpo. La piel, los músculos, los tendones y los ligamentos son tejidos blandos. El masaje se puede utilizar para aliviar el dolor y promover la convalecencia y la recuperación luego de una cirugía. Además, puede promover la relajación y disminuir el estrés y la ansiedad.

Pregunte al equipo de atención médica de qué manera un terapeuta capacitado para hacer masajes puede tratarlo de manera segura. Los familiares y amigos también pueden hacer masajes, pero es posible que deban seguir instrucciones específicas para hacerlo de manera segura. Si está cuidando a un ser querido, recuerde que un simple masaje en los pies o la cabeza y el cuello le dará beneficios duraderos para dormir mejor, aliviar el dolor y mejorar el estado de ánimo.

Si planea recibir tratamiento por parte de un masajista al volver a casa, trate de hacer los arreglos antes de la cirugía. Busque un masajista matriculado o certificado. Pregúntele si tiene experiencia reciente con personas que se recuperan de cirugías. El masajista puede preguntarle qué tipo de cirugía se hará o qué área del cuerpo se verá afectada. (Vea las preguntas de ejemplo)

CÓMO PRACTICAR MASAJES

- 1 Cree un ambiente cálido y relajado para hacerlo.
- 2 Pídale a su ser querido que se coloque en una posición cómoda, sentado o acostado. Pregúntele cada tanto si está cómodo.
- 3 Utilice un lubricante, como aceite de coco o de jojoba. Si el proveedor de atención médica le indica que no debe usar estos productos, siga sus indicaciones.
- 4 No masajee sobre incisiones. Evite masajear áreas en las que los huesos están más marcados, como codos y rodillas.
- 5 No masajee el área donde se hizo la cirugía. Masajee el tejido que se encuentra por encima y por debajo del área donde se hizo la cirugía.
- 6 Masajee de manera lenta, suave y con ritmo. Tenga cuidado de no masajear con fuerza al punto de causar dolor. Cada tanto, pregúntele a su ser querido si lo que está haciendo le produce molestias. De ser así, deténgase.





TENGA CUIDADO

No debe masajear cerca de coágulos sanguíneos (trombosis venosa profunda), quemaduras, heridas abiertas o incisiones quirúrgicas recientes. Se debe obtener la autorización del médico antes de recibir masajes si se tienen las siguientes afecciones: osteoporosis avanzada, metástasis en los huesos, trombocitopenia, embolia pulmonar o cualquier otro tipo de afección crónica.

OTROS RECURSOS

Para encontrar un masajista certificado en su área, consulte los siguientes registros nacionales. Si bien Mayo Clinic no puede respaldar a los terapeutas, cada organización tiene un proceso de acreditación riguroso:

Directorio de terapeutas de la National Certification Board for Therapeutic Massage and Bodywork (Junta Nacional de Certificación de Masaje Terapéutico y Trabajo Corporal [NCBTMB, por sus siglas en inglés]): ncbtmb.org/directory-search/?stype_selected=gd_bctherapist

Directorio de terapeutas de la American Massage Therapy Association (Asociación Estadounidense de Masoterapia [AMTA, por sus siglas en inglés]): amtamassage.org/findamassage/index.html

Página de búsqueda de profesionales de la salud de Associated Bodywork & Massage Professionals (Asociación de Profesionales de Masaje y Trabajo Corporal): abmp.com/public

Si usted es un cuidador o la pareja de la persona puede consultar estos videos para obtener instrucciones:

- Instrucciones para hacer un masaje simple en los pies: [youtube.com/watch?v=Bu6RlImvuDA4](https://www.youtube.com/watch?v=Bu6RlImvuDA4)
- Instrucciones para hacer un masaje suave en la cabeza y los hombros: [youtube.com/watch?v=DUhCpAG8Dds](https://www.youtube.com/watch?v=DUhCpAG8Dds)

PREGUNTAS PARA HACER AL SELECCIONAR UN POSIBLE MASAJISTA

¿Ha trabajado con personas que tuvieron la misma cirugía que yo?

Lo ideal es que busque un masajista que tenga experiencia en promover la recuperación del mismo tipo de cirugía que el que usted tuvo. Al menos, debería buscar un masajista que tenga experiencia en recuperación de cirugías en general.

¿Cambiará la presión según sea necesario?

Hay riesgos relacionados con la recuperación y la cicatrización que son inherentes a la presión que es muy profunda. Se recomienda un masajista que trabaje con una presión segura y apropiada que ayude a la recuperación en lugar de exigir al cuerpo.

¿En qué posición me pondrá si no puedo estar boca abajo o boca arriba?

Los masajes se pueden practicar de forma segura y eficaz en diferentes posiciones cómodas y con el apoyo apropiado. El masajista deberá contar con almohadas especiales, cojines y protocolos para colocarlo de manera segura en una posición relajada, independientemente de las limitaciones por la cirugía.

¿Sabe cómo trabajar de forma segura cuando hay hinchazón?

A menudo, el masaje puede ayudar con la hinchazón, siempre y cuando el masajista tenga en cuenta la presión y la dirección de los masajes.

¿Está capacitado y tiene experiencia en la movilización y recuperación de tejido cicatricial?

Muchos masajistas han recibido capacitación específica en esta área. Si desea este tipo específico de masaje, busque un masajista con capacitación especializada.

Busque un masajista matriculado que haya aprobado satisfactoriamente los exámenes de la Junta Nacional de Certificación de Masaje Terapéutico y Trabajo Corporal o el examen para obtener la certificación en masaje y trabajo corporal (MBLEx, por sus siglas en inglés).