

MÓDULO PROFESIONAL: MASAJE ESTÉTICO

BLOQUE 1. FUNDAMENTOS DEL MASAJE ESTÉTICO

1.º Ciclo Superior de Estética Integral y Bienestar

1. CONCEPTO DE MASAJE

El masaje es una técnica manual que consiste en la realización de una serie de maniobras, superficiales o profundas, aplicadas según las necesidades del cliente para obtener determinados efectos como: relajación, activación de la circulación sanguínea y linfática, mejora del estado general de la piel, tonificación y estimulación de los músculos, mejora de las acumulaciones adiposas, etc. En definitiva, se trata de una técnica cuyo fin es proporcionar equilibrio y bienestar a todo el organismo

En el ámbito de la estética, el masaje constituye una herramienta fundamental tanto por sus efectos locales sobre los tejidos como por sus efectos generales de relajación y bienestar.

2. ORIGEN Y EVOLUCIÓN DEL MASAJE

El masaje es una de las formas más antiguas de cuidado corporal. Desde la antigüedad, las personas han utilizado de manera instintiva acciones como frotar, presionar o acariciar una zona dolorida. Con el paso del tiempo estas acciones fueron evolucionando hasta convertirse en técnicas estructuradas.

2.1. El masaje en la Antigüedad

Existen referencias al uso del masaje en diferentes civilizaciones antiguas.

En China e India, el masaje formaba parte de sistemas tradicionales de cuidado corporal y se combinaba con ejercicios, baños y utilización de sustancias vegetales.

En el Antiguo Egipto también aparecen representaciones de manipulaciones corporales y técnicas relacionadas con el cuidado del cuerpo.

En Grecia, el cuidado corporal tuvo una gran importancia y el masaje se relacionó con el ejercicio físico, la preparación de los atletas, los baños y la recuperación corporal.

Posteriormente, los romanos incorporaron muchas de estas prácticas a su cultura de los baños y las termas.

2.2. Desarrollo del masaje moderno

A lo largo de los siglos las técnicas manuales fueron evolucionando y sistematizándose. Durante los siglos XVIII y XIX se desarrollaron diferentes métodos europeos de masaje y gimnasia. Entre ellos tuvo especial influencia el denominado masaje sueco, relacionado históricamente con el sistema de gimnasia desarrollado por Pehr Henrik Ling y con la posterior sistematización de diferentes manipulaciones manuales.

Actualmente el masaje se utiliza en distintos ámbitos: estética, bienestar y spa, actividad física y deporte, fisioterapia y rehabilitación, y técnicas de relajación. Cada ámbito tiene unas competencias profesionales diferentes. El profesional de la estética debe trabajar siempre dentro de las competencias correspondientes al masaje con finalidad estética y de bienestar.

3. MASAJE ESTÉTICO Y MASAJE TERAPÉUTICO

3.1. Masaje estético

El masaje estético es aquel cuya finalidad se relaciona principalmente con el cuidado y mantenimiento de los tejidos, la mejora de determinadas alteraciones estéticas, la mejora del aspecto de la piel, la relajación y el bienestar, y la preparación o complemento de otros tratamientos estéticos.

El técnico superior en Estética Integral y Bienestar puede analizar las características estéticas del cliente y seleccionar o adaptar las técnicas de masaje correspondientes dentro de su ámbito profesional.

3.2. Masaje terapéutico

El masaje terapéutico persigue el tratamiento o recuperación de determinadas lesiones, patologías o disfunciones y pertenece al ámbito sanitario cuando forma parte del tratamiento de estas. Por tanto, no corresponde al profesional de estética diagnosticar ni tratar enfermedades o lesiones.

DIFERENCIA FUNDAMENTAL: el profesional de estética realiza un análisis estético, pero no un diagnóstico médico. Puede detectar signos o síntomas que indiquen que un masaje no es adecuado, pero no debe determinar qué enfermedad tiene la persona. Ante una situación que exceda sus competencias, deberá evitar la técnica y recomendar la consulta con el profesional sanitario correspondiente.

4. CLASIFICACIÓN DEL MASAJE ESTÉTICO

4.1. Según la zona de aplicación

Masaje facial: se aplica principalmente sobre cara, cuello y escote. Las características anatómicas y cutáneas de estas zonas requieren adaptar las maniobras, la presión, el ritmo y el cosmético empleado.

Masaje corporal: se aplica sobre diferentes regiones corporales, como espalda, brazos, abdomen, piernas y región pectoral/mamaria cuando forme parte del protocolo estético y se cumplan las condiciones profesionales correspondientes.

4.2. Según el efecto predominante buscado

Masaje relajante: su finalidad principal es proporcionar sensación de relajación y bienestar. Suelen predominar movimientos amplios, ritmos regulares, maniobras envolventes, continuidad y presiones adaptadas al cliente.

Masaje estimulante o tonificante: busca producir una mayor estimulación de los tejidos mediante parámetros más dinámicos, siempre adaptados a la zona y a las características de la persona.

Masaje con finalidad circulatoria estética: utiliza determinadas maniobras y direcciones con el objetivo de favorecer la circulación superficial y mejorar las condiciones de los tejidos. No debe confundirse con el drenaje linfático manual, que constituye una técnica específica con metodología propia.

5. LAS MANIOBRAS DEL MASAJE ESTÉTICO

Las maniobras o manipulaciones son los movimientos que realiza el profesional con sus manos sobre los tejidos del cliente. No todas producen los mismos efectos y una misma maniobra puede producir efectos diferentes dependiendo de cómo se realice.

MANIOBRA + PARÁMETROS DE APLICACIÓN = EFECTO

5.1. Afloraciones o deslizamientos

Son maniobras en las que las manos se desplazan sobre la superficie cutánea manteniendo un contacto continuo con la piel. Pueden realizarse con una o ambas manos, simultánea o alternativamente, y utilizando distintas superficies de la mano según la zona.

La afloración superficial se realiza con:

- presión ligera
- ritmo lento.

Tiene un efecto sedante y puede utilizarse para iniciar el contacto, extender el cosmético, reconocer la zona, facilitar la relajación, enlazar maniobras y finalizar secuencias

5.2. Fricciones

En las fricciones, la mano mantiene un contacto firme con la piel y realiza movimientos que producen desplazamiento o movilización de los tejidos. Pueden ser circulares, lineales o

alternativos y realizarse con dedos, palma u otras superficies de la mano. Generalmente tienen un efecto más intenso y localizado que las a floraciones.

5.3. Amasamientos

Consisten en tomar, comprimir, movilizar y liberar los tejidos de manera rítmica. Son especialmente característicos del masaje corporal. Su profundidad, la cantidad de tejido tomada y la presión deben adaptarse a la región anatómica y a las características del cliente.

5.4. Presiones

Consisten en aplicar una fuerza controlada sobre una determinada zona sin que necesariamente exista un desplazamiento importante sobre la piel. Pueden ser estáticas, rítmicas, localizadas o amplias, y realizarse con dedos, palmas u otras superficies de la mano.

5.5. Pellizqueos

Son manipulaciones en las que se toma una pequeña porción de tejido entre los dedos mediante movimientos rápidos o controlados. Su intensidad debe controlarse especialmente en zonas donde la piel es más fina o sensible.

5.6. Percusiones

Son maniobras realizadas mediante golpes rítmicos, rápidos, alternativos y controlados sobre los tejidos. Generalmente presentan un carácter más estimulante. La intensidad debe adaptarse a la región anatómica, cantidad de tejido, sensibilidad y objetivo, evitando su aplicación indiscriminada sobre prominencias óseas o zonas sensibles.

5.7. Vibraciones

Consisten en transmitir a los tejidos movimientos oscilatorios rápidos producidos por las manos del profesional. Pueden ser localizadas o amplias, continuas o intermitentes. La respuesta dependerá de la intensidad, frecuencia, duración y región de aplicación.

6. PARÁMETROS DE APLICACIÓN DE LAS MANIOBRAS

Saber el nombre de una maniobra no significa saber realizar un masaje. Para ejecutar correctamente cada manipulación debemos controlar diferentes parámetros.

6.1. Dirección

Es el sentido en el que se realiza la maniobra, puede ser:

- Centrífuga (desde el centro hacia las extremidades)
- centrípeta (desde las extremidades hacia el centro).

En cualquier caso, se respetará la dirección de las fibras musculares, arrugas, cicatrices o estrías.

6.2. Intensidad o presión

Es la fuerza que ejerce el profesional sobre los tejidos. Puede ser ligera, media o profunda, pero debe adaptarse a la zona anatómica, estado de los tejidos, sensibilidad, edad, objetivo, maniobra y respuesta del cliente.

6.3. Ritmo

Es la velocidad y regularidad con la que se suceden los movimientos.

- Los ritmos lentos y regulares suelen relacionarse con efectos más relajantes,
- mientras que ritmos más rápidos pueden resultar más estimulantes.

El efecto final depende del conjunto de parámetros.

6.4. Velocidad

Hace referencia a la rapidez con la que se ejecuta cada movimiento. Debe existir control y evitar movimientos precipitados o descoordinados.

6.5. Tiempo/Duración

Es el tiempo durante el cual se mantiene una maniobra o el protocolo completo. Dependerá de la zona, objetivo, técnica, características del cliente y protocolo diseñado.

De forma general, una masaje completo durará entre 45 min o 1 hora y uno parcial entre 15 y 30 min.

6.6. Número de Repeticiones

Las maniobras suelen realizarse siguiendo un número determinado de repeticiones o durante un tiempo establecido. Las repeticiones ayudan a mantener orden, ritmo, simetría y continuidad.

6.7. Continuidad y contacto

Durante un masaje estético es importante mantener una sensación de continuidad. Los cambios entre maniobras deben realizarse de manera fluida, evitando interrupciones bruscas o pérdidas innecesarias de contacto.

7. SECUENCIACIÓN DE LAS MANIOBRAS

Un protocolo de masaje no es una colección de maniobras colocadas al azar. La secuencia establece qué maniobras se realizan, en qué orden, sobre qué zonas, con qué dirección, intensidad y ritmo, y cuántas veces o durante cuánto tiempo. Depende de lo siguiente:

- Objetivo del masaje.
- Región anatómica.
- Características del cliente.
- Alteraciones estéticas observadas.
- Indicaciones y contraindicaciones.
- Efectos de cada maniobra.
- Cosmético empleado.
- Duración disponible.

Al comenzar el aprendizaje utilizaremos protocolos establecidos por la profesora. El objetivo profesional final no es únicamente memorizar una secuencia, sino comprenderla y poder justificar qué se hace, por qué, qué efecto se busca y por qué se emplean determinados parámetros.

8. EFECTOS GENERALES DEL MASAJE ESTÉTICO

8.1. Sobre la piel

El contacto y la movilización mecánica pueden estimular receptores cutáneos, aumentar temporalmente la temperatura superficial, modificar la circulación superficial, mejorar la movilidad de los tejidos y facilitar la distribución del cosmético empleado.

8.2. Sobre el tejido subcutáneo

Las maniobras que movilizan los tejidos pueden favorecer su movilidad y contribuir al mantenimiento de sus condiciones estéticas. La profundidad dependerá de la maniobra y de la presión ejercida.

8.3. Sobre la musculatura

Determinadas manipulaciones pueden contribuir a la relajación, disminuir la sensación de tensión, mejorar el bienestar o producir estimulación cuando se utilizan parámetros más dinámicos.

8.4. Sobre la circulación

La acción mecánica del masaje puede modificar temporalmente la circulación local y superficial. La dirección y presión adquieren especial importancia cuando se persigue un efecto circulatorio.

8.5. Sobre el sistema nervioso

La piel posee numerosas terminaciones nerviosas. Las manipulaciones suaves, lentas, continuas y rítmicas suelen favorecer una sensación de relajación, mientras que las más rápidas y enérgicas pueden resultar más estimulantes.

8.6. Efectos psicológicos y de bienestar

El masaje puede contribuir a la sensación de bienestar, relajación, disminución de la percepción subjetiva de tensión y mejora de la experiencia del tratamiento estético. El entorno de la cabina y el trato profesional también influyen.

9. INDICACIONES GENERALES DEL MASAJE ESTÉTICO

- Mejora el estado general del organismo (tratamientos de higiene facial y corporal).
- Inducción de un estado de relajación en situaciones de estrés o tensión nerviosa (tratamientos de bienestar).
- Mejora de la circulación sanguínea y linfática (tratamiento de alteraciones circulatorias en piernas y rostro).
- Mejora de la flacidez del tejido cutáneo y muscular.
- Como tratamiento (tto) preventivo y paliativo del envejecimiento cutáneo del rostro y cuello
- Como tratamiento complementario de las adiposidades localizadas y la celulitis.
- Como tto complementario paliativo de estrías y cicatrices.

10. CONTRAINDICACIONES DEL MASAJE ESTÉTICO

Antes de realizar cualquier masaje es imprescindible comprobar que la técnica puede realizarse con seguridad. Las maniobras, como medida general, nunca deben provocar o aumentar dolor al cliente.

Una contraindicación es una circunstancia que hace que una determinada técnica no deba realizarse o tenga que modificarse. Existen las siguientes contraindicaciones:

-Contraindicación absoluta: La situación impide realizar el masaje.

- Procesos inflamatorios agudos.
- Procesos febriles o malestar general importante.
- Enfermedades infecciosas de la piel. Lesiones que puedan agravarse o contagiarse.
- Pérdida de la sensibilidad en la zona
- Quemaduras recientes.
- Cardiopatías descompensadas.
- Alteraciones vasculares (flebitis, linfagitis, trombosis, embolias arteriales y arteriosclerosis
- Enfermedades hemorrágicas, tumorales y cancerosas
- Traumatismos con herida abierta, fracturas y fisuras.

-Contraindicación relativa: La técnica puede estar limitada, necesitar adaptación o requerir valoración previa dependiendo de la situación.

- Alteraciones de la piel (eczema, psoriasis, verrugas, etc)
- Alergia e hipersensibilidad cutánea.
- Hipertensión, hipotensión y taquicardias.

- Embarazo. Se pueden tratar las extremidades y la espalda.
- En la zona abdominal durante la menstruación, diarrea, hernias y cólicos agudos.
- Periodos digestivos.
- Insuficiencia hepática.
- Enfermedades reumáticas

-Contraindicación local: El masaje puede realizarse en otras regiones, pero no debe trabajarse sobre la zona afectada. Por ejemplo

- Heridas abiertas.
- Hematomas importantes recientes.

REGLA PROFESIONAL: ante una situación dudosa, no diagnosticamos, no tratamos una patología, no asumimos riesgos y derivamos cuando sea necesario.

11. EL MASAJE COMO HERRAMIENTA PROFESIONAL EN ESTÉTICA

Una buena técnica exige mucho más que memorizar movimientos. El profesional debe desarrollar conocimiento técnico, coordinación, destreza manual, sensibilidad táctil, control de la presión, ritmo, fluidez, ergonomía, capacidad de observación, adaptación al cliente, comunicación profesional, respeto por la intimidad, seguridad e higiene.

Dos clientes diferentes no tienen por qué recibir exactamente el mismo masaje, aunque se parta de un protocolo común. El protocolo constituye una guía, pero debe adaptarse cuando las características y necesidades estéticas del cliente así lo requieran.

12. IDEAS CLAVE DEL BLOQUE

- Definir el masaje y explicar su finalidad estética.
- Diferenciar masaje estético y masaje terapéutico.
- Reconocer distintos tipos de masaje estético.
- Identificar y describir las principales maniobras.
- Comprender que una maniobra cambia sus efectos dependiendo de sus parámetros.
- Controlar dirección, presión, ritmo, velocidad, duración y repeticiones.
- Comprender cómo se organiza una secuencia de masaje.
- Relacionar las manipulaciones con los efectos que producen.
- Reconocer las principales indicaciones del masaje estético.
- Detectar signos y situaciones que puedan contraindicarlo.
- Comprender los límites profesionales del técnico en estética.
- Entender que el masaje debe ser siempre seguro, justificado y adaptado al cliente.

PARA RECORDAR: un buen profesional no es quien conoce más maniobras de memoria, sino quien sabe qué maniobra elegir, por qué la realiza, cómo debe ejecutarla y cuándo no debe aplicarla.