

**FACULTAD DE CULTURA FISICA**  
**“NANCY URANGA ROMAGOZA”**  
**PINAR DEL RIO**

**TITULO:** Material bibliográfico sobre la importancia profiláctica del masaje para las federadas de la delegación Antonio Guiteras del municipio Pinar del Río.

**AUTORES:** MSc. Marcia Caridad Lanza Hernández  
Tec. Yariset Pérez Herrera  
Lic. Consuelo Sánchez  
Lic. Marisel Piñeiro  
Lic. Maura Pando

**SINTESIS CURRICULAR:**

**NOMBRE Y APELLIDOS:** Marcia Caridad Lanza Hernández

**FECHA DE NACIMIENTO** 3- 3 1957.PINAR DEL Río

**CATEGORÍA CIENTÍFICA:** MsC en Desarrollo Social Caribeño.

**LABOR:** Profesora de Historia De la Cultura Física Historia de Cuba  
Es MsC en Desarrollo Social Caribeño y licenciada en educación y Ciencias Sociales haa participado en todos los eventos Internacionales de Cultura Física, en el evento mundial de educación comparada del 2006 en el palacio de las convenciones, en eventos nacionales sobre, alfabetización, preparación para la defensa y jornadas científicas, en reiterados eventos provinciales de pedagogía ,convenciones universitarias, en eventos de trabajo político Ideológico y de carácter histórico sobre La Obra de Martí Ché Fidel, Piti Fajardo, pertenezco al proyecto G Deporte con publicaciones en , revista Nuestra América, Digitalizada, en periódicos he Tutorado tesis.

**CENTRO DE PROCEDENCIA:** Facultad de Cultura Física.

**CORREO ELECTRÓNICO:** [rodolfo@fcf.pinar.cu](mailto:rodolfo@fcf.pinar.cu)

**DIRECCIÓN PARTICULAR** .calle San Juan, 182 entre Sol y Virtudes. Pinar del Río.

## **RESUMEN**

El trabajo es un material bibliográfico confeccionado para las federadas de la delegación Antonio Guiteras que refieren sentirse estresada al culminar el trabajo doméstico o la jornada laboral y desean mejorar dicha situación por lo que nuestro objetivo es cómo contribuir a una educación profiláctica para mejorar la salud física y mental de las mujeres federadas de la delegación Antonio Guiteras del municipio Pinar del Río a través del conocimiento del masaje y de sus manipulaciones para poder enfrentar los retos de la vida como medio higiénico, profiláctico, sanitario para aumentar sus resultados.

Se hace referencia a que masaje es un estímulo mecánico dosificado que recibe el cuerpo, provocado por la mano del masajista o por la acción de diferentes aparatos a través de seis manipulaciones fundamentales que son: Fricción, Frotación, Amasamiento, Percusión o golpeteo, Movilizaciones pasivas, Sacudimiento

EL masaje realiza una acción fisiológica sobre el organismo y representa un proceso fisiológico complejo en el que participan muchos órganos y sistemas, dirigidos todos por el Sistema Nervioso Central, en dicha acción tenemos que destacar tres factores, el nervioso, el humoral y el mecánico Se confeccionó un material bibliográfico para lograr la motivación de las federadas en cuanto a la necesidad del masaje logrando resultados, incorporándose algunas a cursos ofertados por la casa de orientación de la familia y además buscando ayuda informativa y práctica tanto del técnico de la salud así como del especialista de cultura física la vez que han promocionado su valor social y se han concientizado de la necesidad de su práctica.

## DESARROLLO

El masaje es un estímulo mecánico dosificado que recibe el cuerpo, provocado por la mano del masajista o por la acción de diferentes aparatos. La acción fisiológica de este sobre el organismo representa un proceso fisiológico complejo en el que participan muchos órganos y sistemas, dirigidos todos por el Sistema Nervioso Central, en dicha acción tenemos que destacar tres factores, el nervioso, el humoral y el mecánico.

El masaje se aplica como medio higiénico, profiláctico, sanitario y también para aumentar los resultados de los hombres las mujeres trabajadoras y amas de casa. Es por eso que nos proponemos el siguiente:

El masaje influye sobre el sistema nervioso, sobre la piel, sobre el sistema vascular, sobre las articulaciones y ligamentos.

Por las vías sensoriales los impulsos pasan al Sistema Nervioso Central, alcanzan los hemisferios cerebrales provocando diferentes cambios funcionales en el organismo, los impulsos aferentes no solo varían el estado funcional de la corteza, sino también de otras regiones del sistema nervios central, como son el hipotálamo, el tálamo, el cerebelo.

### Influencia del masaje sobre el sistema nervioso..

El masaje influye tanto en el sistema nervioso central como en el periférico, El masaje puede tranquilizar, cuando es preciso eliminar una tensión psíquica demasiado fuerte, inmediatamente después de una actividad o crear condiciones para dormir profunda y relajadamente la víspera de una actividad.

El masaje puede excitar, lo cual es indispensable cuando la mujer demuestra un estado de apatía profunda ante las exigencias o cuando su tono nervioso es muy bajo.

Además de la acción refleja, la acción inmediata del masaje sobre los conductores nerviosos es muy importante, esta acción se utiliza en la practica clínica cuando es preciso disminuir la conductibilidad de los nervios sensoriales y motores .Las técnicas de masaje aplicadas disminuyen sensiblemente la sensación de dolor, lo que las hace muy importantes para una serie de enfermedades o para estados de estrés.

El masaje se suele utilizar para disminuir la fatiga, ya que su efecto en los músculos cansados elimina la sensación de fatiga, provoca una sensación de vitalidad y aumenta la capacidad de trabajo, el mismo ejerce una acción refleja en los elementos musculares que se encuentran en las paredes de los vasos sanguíneos, lo que contribuye a una nueva distribución de la sangre en los círculos de los vasos sanguíneo linfáticos y normaliza la presión arterial.

Para utilizar el masaje es indispensable conocer las particularidades de cada persona, su estado de salud, el grado de fatiga, el desarrollo de su sistema nervioso, etc.

El masaje manual es el que realiza el masajista con sus propias manos a través de seis manipulaciones fundamentales que son: Fricción, Frotación, Amasamiento, Percusión o golpeteo, Movilizaciones pasivas, Sacudimiento

La Fricción es la más superficial de las manipulaciones y una de las más agradables, con ella se inicia y termina la sesión de masaje. Es la manipulación mas corriente ya que su influencia fisiológica es muy completa, y de sencilla aplicación, consiste en deslizar la mano por la superficie de la piel sin desplazarla.

Variedades de la fricción:

a) Con una mano

- Simple
- En forma de espiral: con todos los dedos unidos, haciendo movimientos cortos y rápidos de derecha a izquierda (preferentemente en músculos largos).

b) Con dos manos

- Simultáneo: con las dos manos una detrás de la otra o paralela, una al lado de la otra.
- Alterno: Los movimientos se efectúan continuamente, cuando una mano termina la otra comienza.
- Reforzando la presión: una mano sobre la otra presionando con fuerza para que la fricción sea más profunda.
- Combinada: es una variedad alternada en que una de las manos realiza la fricción simple y la otra en espiral.
- Concéntrica: se realiza con las dos manos en las grandes articulaciones en

forma circular semejando a un número 8.

c) Con los dedos Con los nudillos: Se fricciona con la parte dorsal de los dedos, se realiza en la zona del cuerpo preservada por fascias más o menos profunda.

- Con la parte dorsal de la mano: principalmente los dedos son los que friccionan.
- Con las yemas de los dedos (pulgares e índice): se aplica principalmente en los dedos de las manos.
- Con las yemas de los pulgares: se aplica en el tendón de Aquiles.

La Frotación Esta manipulación es muy corriente ya que al desplazar o frotar los tejidos en diferentes direcciones, deslizamos la superficie de la piel y consigo los tejidos mas profundos.

Variedades de la frotación:

a) Circular con la yema de los dedos:

. Con dos manos: La mano derecha realiza el movimiento en sentido de las manecillas del reloj, la izquierda en sentido contrario, hacia los dedos meñiques

. Con una mano: Se realiza teniendo en cuenta la técnica anterior.

. Reforzando la presión: Tiene la misma metodología que las anteriores, pero los dedos de una mano se apoyan encima de los dedos de la otra.

b) Circular con la base de la palma de la mano: Es semejante la variedad con la yema de los dedos, con la particularidad de que solamente se apoya la base de la palma de la mano.

. Con una mano y con dos manos

. Reforzando la presión: Se apoya una base de la palma de la mano sobre la otra.

c) Circular con los nudillos: Se realiza con la superficie dorsal de los dedos flexionados en las segundas y terceras falanges y apoyando la yema del pulgar la dirección del movimiento circular es la misma que en las variedades precedentes.

. Con una mano.

. Con dos manos.

d) Con los dedos:

. Circular con la yema de los pulgares: Se aplica en la región de las articulaciones, tendón de Aquiles, mano y pie.

. Con los pulgares y la región tenar: En las articulaciones.

. En espiral :Se ejecuta con la superficie interna de los dedos índice y medio en los dedos

. En forma de pinza: Esta variedad se realiza con las yemas del pulgar e índice. Se aplica en articulaciones pequeñas. Tendón de Aquiles y músculos pequeños de las manos.

e) Frotación longitudinal: El movimiento se realiza con la yema de los dedos índice y pulgar de las manos. El desplazamiento de los dedos es transversal en dirección contraria. Se aplica en el tendón de Aquiles principalmente.

f) Cerrando con el borde cubital de la mano: La separación entre una mano y otra será de unos dos centímetros, se desplazan paralelamente en direcciones contrarias, se aplica en las manos y cinturas.

Como se puede observar a pesar de las variedades aparentes, todas las variedades de la frotación son circulares rectilíneas, se diferencian en que pueden participar los dedos o distintas regiones de la mano.

El Amasamiento. Se realiza levantando, desplazando y comprimiendo las fibras musculares unas contra otras fortaleciendo las mismas como una gimnasia pasiva. Durante la realización de la manipulación surgen distintos estímulos que van de los propios y exteroceptores hasta la corteza cerebral, pudiendo provocar en este una influencia estimuladora e inhibitoria.

- Es necesario que se encuentren bien relajados los músculos que se van a amasar, para conseguirlo, cuando se hace la manipulación con una mano, la otra ayuda a fijar el segmento para que exista mayor relajación.
- Los movimientos deben ser suaves, rítmicos sin hacerlos bruscos, pues pueden pellizcar y producir sensaciones dolorosas.
- Mientras mas lentamente se realiza la manipulación, más efectiva es la misma.
- Hay que comenzar con variedades suaves y superficiales y después pasar a otras mas profundas.
- Para dominar mas rápidamente el amasamiento es preciso ser tanto, masajista como paciente.
- Es posible aprender la técnica del amasamiento en casa, con un delantal doblado o con cualquier otro objeto doblado.

Variedades del amasamiento:

a) Con una mano: Simple u ordinario.

b) Doble o transversal: Las dos manos agarran al músculo con todos los dedos lo mas profundamente posible, de modo que los pulgares se oponen a los demás dedos u existe contacto entre las manos por los pulgares e índices.

Esta variedad tiene dos formas de realizarse:

Simultáneo .Las dos manos se desplazan en una dirección juntas hacia el frente o atrás (con una misma técnica que la principal).

Alternada circular: Las dos manos hacen un trabajo semejante al amasamiento simple, pero cuando una va al frente, la otra viene hacia atrás.

c) Longitudinal: las dos manos se sitúan sobre los músculos de una forma en la que quedan los pulgares uno delante del otro y situados en la parte media del segmento, los demás dedos quedan oponiéndose al dedo pulgar en la parte externa o interna. El movimiento de las manos es alterno hacia adentro y hacia fuera.

d) Amasamiento largo: Se toma el músculo con las manos una delante de la otra (los pulgares oponiéndose a los dedos), con una separación de 5 a 10 centímetros, los movimientos son simultáneos con ambas manos. Cada mano lo realiza de la misma forma que el simple.

e) Reforzando la presión: Este tipo de amasamiento es con una sola mano pero reforzando su acción con la otra. El reforzamiento puede hacerse:

. La palma de una mano sobre el dorso de la otra.

. Los dedos de una mano apoyados transversalmente sobre los de la otra y los pulgares también situados uno sobre otro.

Con la región tenar y el pulgar: El apoyo de esta manipulación es el que indica su nombre. El masaje se realiza haciendo círculos con el pulgar y comprimiendo el músculo contra el hueso, los demás dedos pueden servir de apoyo.

g) Batiendo el músculo: Se aplica en las extremidades, se apoyan las palmas de las manos, una en la parte interna y la otra en la región externa del segmento a masajear, se presiona y se hace un movimiento de frotación con ambas manos alternadamente. Se utiliza para recuperar más rápidamente a los músculos en

periodos cortos entre un ejercicio (o evento) y otro.

### 3.5 La Percusión o golpeteo.

Esta manipulación consiste en golpes rítmicos y contiguos en los tejidos, los cuales se dan con las diferentes partes de las manos y con los dedos del masajista.

Variedades:

- Con los puños: Esta variedad se puede realizar de dos formas percutiendo con el borde cubital o con los nudillos.
- Macheteo: Los dedos unidos y extendidos percutiendo con el borde cubital de la mano y la superficie externa del meñique (se emplea, fundamentalmente, en los glúteos y la parte posterior de los muslos).
- De cajitas: Las manos semicerradas, con las articulaciones interfalángicas flexionadas, de modo que se pueda percutir con la parte dorsal de las primeras falanges y con la base de la palma de la mano.
- Cacheteo: Los dedos van unidos de modo que, conjuntamente con la base de las palmas de las manos (en forma de cuchara) formen una superficie cóncava, produciendo un espacio de aire que suavice el efecto del golpe.
- Digiteo (se puede realizar de dos formas)
  - a) Percusión con todos los dedos de las manos relajados y el antebrazo en pronación.
  - b) Con las últimas falanges de los dedos meñique y anular, los dedos van separados en forma de abanico y producen un sonido característico.

Los Sacudimientos Esta manipulación es una de las variedades del masaje vibratorio caracterizada por los movimientos oscilatorios rápidos, los cuales producen un sacudimiento activo en los tejidos en los cuales se aplica.

## CONCLUSIONES

Después de elaborado el material Bibliógrafo así como el análisis por parte de federadas y desarrollado conferencias se logró.-

La concientización en gran medida acerca de la necesidad profiláctica del masaje.

La incorporación de federadas al curso masaje digitopuntural y facial ofertado por la casa de orientación de la familia de la federación municipal.  
Acercamiento de federadas al técnico de cultura física y de la salud.

## **RECOMENDACIONES**

1. Hacer extensivo el material de apoyo a otras delegaciones.
2. Realizar actividades para una mejor calidad de vida de las federadas.