

BIENESTAR DEL AUTO-MASAJE EN EL ADULTO MAYOR.

Lic: Yamilé Lloréns Febles

*1. Cadena Gran Caribe, Hotel Internacional, Carretera
Las Américas, Varadero, Matanzas, Cuba*

RESUMEN.

Para el 2025 Cuba ocupará un sitio dentro de los países más envejecidos de América Latina. Por lo que nuestro Gobierno Revolucionario no ha cesado en su empeño de esforzarse cada día más en elevar el nivel de vida de su población y muy en especial de sus adultos mayores, que en estos momentos ocupan el 14 % de la población cubana. Nuestra intención es tratar de contribuir en la búsqueda de paliativos para una vida más sana, proponiéndole al adulto mayor que conozca las bondades que le puede proporcionar el auto masaje y una vez así lograr que se interesen por hacer uso de su práctica. En nuestro trabajo también hablaremos de algunas zonas a tratar con el objetivo de incentivarlo.

Palabras claves: *Adulto Mayor; Auto-Masaje; Beneficios.*

INTRODUCCION.

Es importante conocer que para el 2025 si no hemos modificado la situación de envejecimiento, seremos muchos más los que peinaremos canas que los de cabello oscuro. Cuba estará entre los once más envejecidos del mundo. Esta situación constituye uno de los fenómenos de la sociedad cubana actual, por lo que nuestro país se ve en la necesidad de resolver en el orden de la salud las necesidades, dolencias y enfermedades que se presentan en el adulto mayor, se han estrechado las relaciones entre las áreas de salud y el INDER, es por eso, que se hace urgente la redefinición de las estrategias tomadas por nuestro Gobierno Revolucionario que no ha cesado en su empeño de brindarle a este sector etéreo, la ayuda e importancia que ellos merecen, por ello es imprescindible desde ahora ir buscando paliativos que ayuden a amortiguar el paso de los años; porque como se ha venido diciendo los adultos mayores tendrán un protagonismo en este siglo que recién comienza.

Esto nos ha estimulado a buscar alternativas y una de ellas es el auto masaje, a través del mismo los resultados siempre serán beneficiosos, si tenemos en cuenta que a medida que las personas envejecen se producen evidentes modificaciones y alteraciones en el estado de salud física y psicológica y si a esto le agregamos el estrés diario cosas estas inexorablemente ligadas, creo que sería de mucha importancia, que el adulto mayor conozca de las bondades de este, ya que se ha demostrado que uno de los componentes dentro de las terapias físicas y psicológicas que tanto ayudan a mejorar la calidad de vida es el masaje, un binomio perfecto de salud y bienestar, donde el adulto mayor obtendrá múltiples beneficios para relajar cuerpo y mente. Por lo que nos proponemos con este trabajo que el adulto mayor se sienta más interesado en la práctica del auto-masaje, después de haber conocido todo el bienestar que este le reporta.

DESARROLLO.

La historia del masaje se pierde en los tiempos antiguos, poetas y escritores de aquella época nos dejaron muchas descripciones de las manipulaciones del masaje que se utilizaron como tratamientos médicos y de cultos religiosos, una de las primeras manipulaciones del masaje fue la acción natural ó instintiva de frotar ó friccionar una parte del cuerpo adolorida, cosa esta que hizo de manera inconsciente sin saber el beneficio que se reportaba a sí mismo. Ninguno de los autores puede decir quién fue el primer inventor del masaje ni donde fue aplicado por primera vez; es posible que como elemento de la medicina popular tuviera mucha importancia en la vida de todos los pueblos. En los países del oriente el masaje difería muchos del europeo, se cuenta que en las tribus eslavas de la Rusia antigua utilizaban mucho el auto masaje en los baños de vapor en forma de golpeteo aplicando ramas de abedul o de roble. En la edad media a pesar que la inquisición frenaba el

desarrollo de las ciencias naturales, el científico Mercuriales renovó el interés por el masaje.

En épocas más cercanas a finales del siglo XIX fueron publicadas muchas obras cuyos autores tratan de explicar la acción del masaje sobre diferentes órganos y sistemas del organismo desde el punto de vista científico.

En los tiempos modernos este fue empleado como masaje deportivo y de ahí se fueron insertando en la medicina natural y el deporte, un poco de historia amplia la mirada retrospectiva hacia los orígenes y ciclos evolutivos del masaje. Es por ello que se dice que es una herencia universal empirico-científico en cierto modo el masaje es instintivo y quizás por ello sea tan antiguo como la misma humanidad

Por lo que podemos afirmar que el auto masaje es tan viejo como el mundo y en buena hora ha habido en nuestros días un retorno a todas las formas de medicinas naturales que estaban olvidadas ó que estaban a la sombra de nuestros progresos científicos.

El auto masaje permiten atenuar el stress que provocan a diario el trabajo, los problemas familiares doméstico a los que estamos sometidos e inexorablemente ligados. No podemos olvidar que nuestro sentido del tacto se asienta en la piel, el más extenso y el más sensible de nuestros órganos. En el desarrollo del embrión humano, la piel se forma en la misma célula, como el Sistema Nervioso y puede por tanto identificarse de alguna manera como la parte exterior del propio Sistema Nervioso: Un sistema capaz de recibir y registrar una amplísima cantidad de variados estímulos para corresponder a su vez, a los mismos con una amplísima gama de respuestas. No debe sorprendernos, pues que el tacto sea el primer sentido funcional del embrión. Por lo que dependiendo de la intensidad que pongamos en nuestro auto masaje marcará los efectos que consigamos, una suave fricción, una presión cuidadosa o un agradable sacudimiento, proporcionará cambios tanto físicos como psicológicos. Masajeando ciertas zonas del cuerpo se pueden obtener efectos beneficiosos tales como:

- Relajación de los músculos y tejidos
- Produce descanso psicosomático
- Incrementa la buena digestión
- Normaliza el metabolismo
- Elimina toxinas
- Actúa sobre el funcionamiento pulmonar
- Benéfica la secreción glandular
- Aumento los glóbulos rojos y blancos
- Incrementa el movimiento linfático

- Estimula el flujo sanguíneo
- Ayuda a disminuir la presión sanguínea y el ritmo cardíaco
- Aplaca nuestros nervios produciendo un efecto sedante al actuar sobre las terminaciones nerviosas por acción directa o refleja relajando las fibras sensitivas eliminando tensión
- Reporta un estado de relajación y bienestar

El auto masaje puede ser: tonificante, sedativo, energizante y de normalización de funciones.

El conocimiento del cuerpo es una grata experiencia, realmente es una satisfacción comprobar los resultados del auto masaje, sentir como los músculos se relajan, saber que podemos estimular nuestra propia salud es gratificante no solo es bueno en caso de algún padecimiento, stress o enfermedad. Cuando usted goza de buena salud, necesita mantenerla, pues el auto masaje no debe ser utilizado como una forma de curación o medio para recuperar la salud perdida más rápidamente, sino más bien como un medio eficaz para prevenir las enfermedades.

El auto-masaje se practica de manera fácil, lo único que debe tenerse en cuenta es estar cómodo, utilizando prendas de vestir que faciliten los movimientos, en un lugar donde nadie lo moleste. De manera opcional se puede utilizar una música relajante. El valor extraordinario que tiene el auto-masaje es que no siempre se dispone de alguna persona o de un profesional cuando más lo necesitamos, pero esto no es razón para no disfrutar de sus bondades.

Es obvio que habrá algunas zonas que no podrá alcanzar, por lo que realizará los movimientos hasta donde le sea posible.

Use sus manos en beneficio propio y después de haber hecho el primer intento no desista.

.

1. ALIVIA LOS HOMBROS Y LA ESPALDA.

Muchos dolores de cabeza, la rigidez en el cuello e incluso el dolor en los brazos tienen que ver con la tensión acumulada en los hombros. Así que esta es una de las partes del cuerpo que mas beneficio obtendrá con un auto-masaje.

A continuación te explicamos cómo realizarlo:

- Con la mano izquierda frota suavemente el hombro derecho, comienza desde la base del cráneo, sigue hacia abajo a los lados del cuello hasta el hombro, y baja por el antebrazo hasta el codo. Vuelve a subir hasta el cuello y repetir por lo menos tres veces. Luego hacerlo de igual forma el otro lado.
- Con la punta de los dedos presionas con movimientos circulares a los lados de la columna hasta donde lleguen sus dedos, sube desde el cuello hasta la base del cráneo y desciende.

Luego “amasa” cada hombro apretando y soltando la piel hasta la parte superior del antebrazo.

- Con la punta de los dedos de la mano izquierda da ligeros golpecitos sobre el hombro derecho, estos golpecitos ayudan a mejorar la circulación y te dan energía cuando estas cansada, repite por el otro lado.

- Masajea una mano con la otra, luego aprietas de manera cruzada delante del pecho de modo que te queden cada una sobre el hombro contrario. Masajea suavemente los hombros y baja los brazos hasta la punta de los dedos. Estos movimientos son muy relajantes y los puedes repetir las veces que quieras. (Estos ayudan a relajarse).

- Con la punta de los dedos realiza movimientos circulares a un lado y otro de la columna desde la zona sacra hasta la zona lumbar. Luego haciendo presión suave recorre la columna de abajo hacia arriba, vértebra a vértebra y desciende con un desplazamiento suave.

2. PIERNAS Y PIE.

Tus piernas y tus pies se hallan sometidos a grandes presiones, cargan contigo todo el día, de modo que se merecen un rápido tratamiento relajante.

- Alivia el dolor deslizando tus manos desde los talones hasta los dedos, después masajéate los pies y las piernas desde los dedos hasta los muslos.

- Masajea el área de los muslos con movimientos de amasamientos y presiones rítmicas, date después suaves golpecitos con los puños para estimular la circulación, utiliza las dos manos para pellizcarte ligeramente los músculos de las pantorrillas, separando el músculo y soltándolo a continuación.

Elegimos solamente las zonas de hombros-espalda y piernas-pies, por ser estas las zonas más vulnerables en esta edad, esperamos después de haber conocido sus beneficios y haber hecho uso de la práctica del auto-masaje en estas dos zonas, mantengan su interés y continúen haciendo uso del mismo.

El objetivo de nuestro trabajo es orientar a los adultos mayores para proporcionarles los conocimientos necesarios que le permitan obtener los mejores beneficios del auto-masaje.

CONCLUSIONES

Con el auto-masaje se ha demostrado un mejoramiento en general de la salud del adulto mayor, ganando en calidad de vida, aprender a tocar su cuerpo es una buena manera de aprender a aceptarlo. Mantener una sana relación física de este tipo consigo mismo tiene ciertas compensaciones psicológicas. Este es su verdadero valor para la práctica.

BIBLIOGRAFIA

Ordoñez, C. 1987. *El Círculo de Abuelos, una respuesta a necesidades biosociales de los ancianos*. Revista Cubana de M.G.I. LA Habana. (Cuba).

