

MASAJE Y TERAPIAS ALTERNATIVAS PARA CLIENTES QUE VISITAN EL HOTEL TUXPAN, VARADERO, MATANZAS, CUBA.

Lic. Yanet Sairis Echevarría Lima, DrC. Félix Manuel Moya Vázquez

*1. Hotel Tuxpan Carretera las Américas Km 19 Varadero,
Matanzas, Cuba.*

*2. Facultad de Cultura Física Carretera a Varadero Km 3½
Matanzas, Cuba*

Resumen.

Los turistas en sus vacaciones viajan en busca de relajación, ocio y cultura, de invertir su tiempo libre en algo divertido y a su vez saludable. Los que visitan el hotel Tuxpan generalmente arriban a esta instalación después de largas horas de vuelo, algunos, aquejados de dolencias en la espalda alta, media y baja. En los últimos años se ha incrementado la asistencia a la sala de masaje no solo buscando relajación sino también cura a estas dolencias. En este trabajo se presenta una terapia inmediata / ocasional sustentada en técnicas alternativas para aliviar el dolor de espalda, combinando el masaje terapéutico, la digito puntura y las bolas de golf calientes.

Palabras claves: *dolor; digitopuntura; masaje ; golf.*

1. El masaje. Oriental, Occidental. Fusión en Cuba.

El surgimiento del concepto de Masaje se pierde en el tiempo y en la historia, hasta tal punto que nadie ha definido el origen de tan importante actividad, considerada en la actualidad como una técnica por algunos autores y como una actividad natural por otros. Se supone un origen intuitivo, pues hasta los animales inferiores se frota ante diversas situaciones, como en los golpes, ante el frío, etc.

El término se deriva del vocablo francés *massage* que significa tocar o palpar, sin embargo su definición actual va mas allá, vinculándose incluso con el empleo de aparatos y efectos estimulantes de diversa índole, pero siempre con el objetivo de lograr influencias favorables en el estado de bienestar físico, mental y social de los masajeados.

En uno de los documentos más antiguos de la cultura oriental, *Kon-Fu*, se describe la existencia de escuelas especiales en las que se combinan de forma efectiva la Gimnasia y el Masaje con fines curativos y como parte de las actividades naturales en la preparación para la guerra, lo que se fue escrito un poco antes del año 2500 a.n.e. Los libros sagrados Vedas de la antigua India, escritos alrededor del año 1800 a.n.e. hacen referencia, aunque con cierto vínculo religioso, a la utilización del Masaje como fuente de energía y salud, mientras el libro *Sukruta*, con similar tendencia, describe los beneficios para el cuerpo y el alma de la aplicación de manipulaciones que por su descripción refieren la fricción y el amasamiento de la actualidad.

Poetas, científicos y escritores de todos los tiempos han descrito de diversas formas el empleo beneficioso de esta alternativa para la salud, poniéndose incluso la pérdida de numerosos documentos de referencia en el terrible fuego de la Biblioteca de Alejandría. En la cultura de los Fenicios, famosos por sus habilidades el arte, la guerra, la agricultura y la navegación, se incluyen evidencias del uso del Masaje, que desde el siglo XII a.n.e. conformaba parte de la vida de los habitantes de Egipto, Abisinia, Nubia y Libia.

Los monumentos que se conservan del antiguo Egipto, así como los libros sagrados, demuestran que en aquella época se utilizaban manipulaciones como la fricción, el amasamiento y los golpeteos, utilizados fundamentalmente por las clases dominantes, lo que refleja la importancia que se le concedía a esta técnica milenaria.

En numerosas obras de arte de la antigua Grecia, se conservan con nitidez referencias del uso del Masaje, destacándose como uno de los primeros aportes científicos a la fundamentación de la utilización de diversas manipulaciones con fines terapéuticos, los legados de uno de los más famosos médicos griegos, *Heródicos* (484-425 a.n.e.), estudios que fueron profundizados y confirmados experimentalmente por *Hipócrates* (460-377 a.n.e.); este último haciendo referencias acertadas sobre los efectos fisiológicos de diversas manipulaciones en el organismo. (Wikipedia, 2012)

En la Grecia antigua se encontraba muy difundido el uso de los ejercicios físicos, combinados con baños y masajes con fines profilácticos, para el entrenamiento físico y en la terapéutica. Esta Cultura fue absorbida por el poderoso Imperio Romano y así fue como médicos famosos desarrollan investigaciones serias sobre los efectos de estas técnicas en la terapéutica, destacándose los estudios de *Asclepiades* (156-128 a.n.e.) y la obra de C.

Celsio Acerca de la medicina, escrita en el primer siglo de nuestra era. Resultan muy interesantes, los aportes de *Galeno* (131-201 n.e. en el campo de la traumatología y su rehabilitación mediante ejercicios físicos y Masajes. Este famoso médico principal de los gladiadores, desarrolló diversos métodos de Gimnasia Terapéutica combinados con masajes y fue el primero en la elaboración de las indicaciones metodológicas para el Masaje matutino y vespertino. Se destacan también sus aportes a las indicaciones para la fricción, la frotación y el amasamiento en las diferentes partes del cuerpo.

Partiendo de las concepciones del Masaje en la antigüedad, desarrollan en diversas partes del mundo múltiples escuelas, con diferentes técnicas, pero todas con similares fundamentos sobre las influencias fisiológicas en el organismo y vinculando siempre los efectos deseados con las particularidades de las manipulaciones y los objetivos del masajista a partir de las necesidades del masajeador.

Si bien es innegable el desarrollo vertiginoso de la humanidad en todos los sentidos del campo de acción de las ciencias y la tecnología, también resulta evidente el efecto negativo de muchos de estos logros en la vida del hombre. La tendencia a la deshumanización constituye uno de estos efectos nefastos para la sociedad, por lo que un poco de amor inducido por el masaje manual, muy desarrollado en la actualidad desde el punto de vista técnico, siempre hará mucho bien en el sentido humano; por lo que cada manipulación debe llevar ante todo esta influencia eminentemente social.

Clasificación del masaje.

Por su tipo se clasifican en Higiénico, Estético, Terapéutico y deportivo. Por sus Métodos se estudian los siguientes tipos: Manual, con aparatos, Vibratorio, Neumomasaje, Hidromasaje, Ultrasonoro, Combinado, Etc. Por sus formas se distinguen, la general, cuando se aplica sobre todo el cuerpo y la parcial cuando se aplica solo en una parte del cuerpo. (Kramarenko, V.K, 1953)

Este accionar permite Introducir de forma práctica la aplicación de los sistemas Holísticos, en el amplio mundo de la bioenergía, considerando que en la actualidad el uso de los sistemas bioenergéticos es también de vital importancia en los estilos y técnicas occidentales de masajes y otras disciplinas que tratan el cuerpo y la mente del ser humano.

El sistema de canales o meridianos de la medicina tradicional China es uno de los más antiguos métodos conocidos que utilizan la energía vital del cuerpo humano para aliviar, combatir y curar muchas enfermedades. No obstante, existen otras formas y métodos de aplicación de masaje bioenergético que tratan también las regulaciones del sistema bioelectromagnético en el cuerpo humano. (Biriukov.A.A, 1972)

En la actualidad, muchos científicos, médicos y profesionales de terapias a través del masaje occidental, reconocen la importancia de tratar la energía vital con independencia de las concepciones y los objetivos profilácticos y terapéuticos de los estilos de masajes que apliquen. El nuevo movimiento holístico universal ha enmarcado estas concepciones teóricas como Medicina Energética Vibracional.

Tanto el uso de canales energéticos o meridianos de la medicina tradicional china, los *Chakras*, los sistemas del yoga, el masaje a partir de la emisión energética conocido por *Chi Kung*, la aplicación o imposición de manos partiendo del mismo principio en el caso del *Reiki – Do* y el uso de la Magnetoterapia o magnetismo curativo, tienen como objetivo común, la esencia de las antiguas leyes de la energía vital que se preconizan en el oriente y que son hoy motivo de estudio y atención de la medicina moderna en su aspecto más integral.

Digitopuntura.

La Digitopuntura es una antigua técnica mediante la cual se aplica la presión normalmente con los dedos o las manos, en determinados puntos del cuerpo, para tratar los flujos de energía o «fuerza vital» que circula por el cuerpo. Ésta se queda bloqueada en puntos de lesión o de tensión. Cuando se libera, se consigue aliviar el dolor, la tensión muscular y el estrés. Esta fuerza invisible se llama *prana* en medicina *ayurvédica*; *kundalini* en la filosofía *yoga*; *ki* en la medicina japonesa y en las artes marciales; y *Chi* en la filosofía taoísta. Estos términos se pueden utilizar indistintamente porque todos ellos se refieren a la fuerza vital. Según la doctrina oriental, la fuerza vital circula por todo el cuerpo a lo largo de doce canales llamados «meridianos». Cada meridiano está asociado con un sistema corporal distinto, aunque todos están interconectados. Los meridianos tienen puntos que afloran a la superficie de la piel. Cuando se presionan estos puntos, se puede manipular la fuerza vital y equilibrarla, de tal modo que se alivia la tensión y la carga muscular. Tanto la Digitopuntura como la acupuntura se basan en el mismo principio de trabajar estos puntos para obtener un flujo de energía óptimo y equilibrar el cuerpo. (Eddé Gerard.1981)

Otras terapias, como el *shiatsu*, *el Do-In* y *el G-Jo*, se parecen a la Digitopuntura en cuanto al método y a los puntos utilizados para el tratamiento, aunque presentan algunas diferencias. Por ejemplo, los acupuntores y los terapeutas de *shiatsu* se diferencian en el tiempo que emplean y en la fuerza que utilizan al presionar los puntos y en su preferencia por usar una o ambas manos.

Algunos trabajan en los puntos utilizando las palmas, los pies, los codos e incluso las rodillas. Sin embargo, en general, los procedimientos empleados en terapias similares suelen ser muy parecidos. Cuando localice una zona rígida, puede ser que note un haz de fibras musculares o un músculo tenso, además de cierto dolor en el centro. El dolor indica que la energía está bloqueada. Si presiona firmemente durante un minuto más en el punto doloroso, contribuirá a liberar la energía bloqueada. Mientras presiona, debería sentir cierto placer y al mismo tiempo dolor. Cuando la energía bloqueada se haya liberado por completo, sentirá como una pulsación suave que procede del punto.

Como actúa la Digitopuntura.

La medicina occidental ofrece varias explicaciones posibles. Una de ellas es la teoría del control de entrada, según la cual los mensajes de los nervios sensitivos viajan más rápido que los mensajes de dolor. De este modo, los impulsos sensoriales llegan primero al cerebro y cierran la entrada. Si se golpea el dedo con un martillo e inmediatamente lo frota, de hecho no está disminuyendo el dolor, pero le hace sentirse mejor porque, básicamente, al

frotar la piel se inhibe el dolor. Así es como funcionan la Digitopuntura y la acupuntura: proporcionan la máxima estimulación del nervio sensitivo para reducir al mínimo la estimulación del dolor. Otra teoría establece que la Digitopuntura (así como la acupuntura) estimula la liberación de endorfinas, la neuroquímica natural del cuerpo que inhibe el dolor. (Natatali, Marcos.1985).

También puede considerarse que la explicación dada por los terapeutas orientales es la correcta: puesto que la fuerza vital fluye por los meridianos, ésta puede bloquearse con frecuencia, debido a la tensión muscular o al estrés. Estas técnicas rompen las barreras y ayudan al cuerpo a recuperar un estado de desequilibrio.

Categorías y tipos de dolor de espalda.

En términos generales, el dolor puede clasificarse como agudo o crónico. Puesto que constituye una experiencia muy personal y como tal es difícil de evaluar y describir objetivamente, estos términos se utilizan en su sentido más amplio al referirse a cualquier tipo de dolor. En general, el dolor de espalda agudo es un modo de respuesta del cuerpo ante una situación física o emocionalmente intensa, como una infección, una distensión muscular, una inflamación o un estado emocional de ira, que se resuelve en un período de tiempo razonable, según la magnitud de la lesión de origen. Los investigadores han determinado que entre el 80 % y el 90 % de los pacientes mejoran en dos meses aproximadamente, incluso sin intervención médica.

El dolor crónico es más complejo. Para lograr su curación es necesario pasar por un período ininterrumpido de dolor, que a su vez se complica con otros factores, como los económicos, los sociales y los psicosociales.

Otra característica del dolor de espalda, ya sea agudo o crónico, es que su intensidad no siempre es indicio de su gravedad clínica. Un simple tirón de un músculo de la espalda puede hacer que una persona musculosa caiga de rodillas, mientras que una hernia discal puede causar un dolor de espalda moderado durante meses o semanas hasta el momento en que presione un nervio y paralice un brazo o una pierna.

Dolor de espalda lumbar, dorsal y cervical

Existen tres tipos básicos de dolor de espalda que corresponden a las tres principales secciones de la columna vertebral: lumbar (parte inferior de la espalda, formada por cinco vértebras), dorsal (parte central de la espalda, doce vértebras) y cervical (cuello y parte superior de la espalda, siete vértebras). La región lumbar es el lugar más común del dolor de espalda: aproximadamente el 85 % de las quejas por este motivo se localizan en la parte inferior de la espalda, en contraste con el 8 % de la parte central y el 7 % de la parte superior. El dolor lumbar supone un coste elevado en términos de dinero y tiempo. Tras revisar más de seiscientas publicaciones en que aparecen datos sobre el dolor lumbar en estudios realizados en Estados Unidos, se constata que aproximadamente 2,6 millones de estadounidenses están permanentemente incapacitados debido al dolor en la parte inferior de la espalda. Multitud de personas con lumbalgia visita a los profesionales de la salud: en

1990 se efectuaron unos 16 millones de visitas debido a esguinces, contracciones y trastornos lumbares»; 50 millones de visitas fueron atendidas por quiroprácticos y 2 millones, por fisioterapeutas y terapeutas profesionales.

Es por ello la importancia de atenderlos, buscándole un tratamiento placentero a su dolencia para aumentar su nivel de satisfacción. Ya que sería imposible hablar de una rehabilitación debido al corto tiempo de estancia en el Hotel y al encarecimiento del tratamiento, por ende se desvirtuaría el objetivo de sus vacaciones. Por tanto de ahí la necesidad de encontrar una técnica ocasional inmediata para atenuar el dolor de espalda. En CUBA la fusión de las dos técnicas se ha ido desarrollando en las llamadas Clínicas del Dolor, que no son más que las Clínicas de fisioterapia y rehabilitación. También dichos métodos curativos han sido extrapolados a instalaciones militares y turísticas.

Las tendencias actuales del uso de pelotas de golf en los masajes contemporáneos.

La terapeuta se apoya en bolas de golf, que podrán usarse calientes o frías según las necesidades del golfista. Se puntualiza así la presión en zonas que así lo requieran.

Masaje con bolas de golf.

El masaje incluye estiramientos terapéuticos asistidos que buscan potenciar la flexibilidad del deportista. El tratamiento terminará en posición boca arriba, con el trabajo de piernas, brazos y cuello. Tiene una duración de 50 minutos. Más que la relajación del masaje, se pretende alcanzar la recuperación luego de la carga del juego y mejorar la condición para la siguiente ronda. Las bolas de golf son utilizadas en lugar de los nudillos y codos del terapeuta para efectuar un trabajo de tejido profundo.

La literatura antes consultada demuestra que la combinación del masaje terapéutico la Digitopuntura y las pelotas de golf calientes tendrán una mayor efectividad en el alivio a las diferentes dolencias relacionadas con la espalda; el masaje terapéutico se encargara de la zona especifica a tratar con sus diferentes manipulaciones; la Digitopuntura se aplicará sobre los meridianos de la zona afectada; y concluye el proceder con la aplicación de las bolas de golf calientes en las zonas afectadas.

Conclusiones.

La información consultada demuestra el uso generalizado del masaje y la digito puntura en la recuperación de pacientes aquejados de dolor de espalda y otros síntomas. En las instalaciones turísticas existen importantes inversiones en centros de servicios dedicados al masaje y la recuperación. En Cuba los esfuerzos en esta dirección cobran una gran importancia debido a las largas horas de vuelo de un gran número de clientes. Resulta interesante considerar la propuesta de vincular el masaje terapéutico, la digito puntura y las bolas de golf calientes como una opción valida para mitigar el dolor y restablecer la salud en el menor tiempo posible.

BIBLIOGRAFÍA

1. BIRIUKOV. A. A. *Masaje Deportivo*. Cultura Física. Moscú, 1972.
2. BIRIUKOV. A. A. *Acerca de las cuestiones sobre la metodología del masaje de recuperación*. Selección de materiales de la conferencia. Moscú. Inst. Central Estatal Orden Lenin de Cultura Física. Moscú , 1973.
3. BIRIUKOV. A. A. *Masaje de recuperación como medio de elevación de la capacidad de trabajo deportiva durante las cargas repetidas*. Selección de materiales de la conf. Científica. Inst. Central Estatal Orden Lenin de Cultura Física. Moscú, 1973.
4. EDDÉ, G.. *Manual Práctico de Digitopuntura*. Edit España (Colecciones Salud Natural.) Barcelona, 1981, p. 150.
5. NATALI, M.. *Terapéutica Do-In. Introductorio a Medicina Oriental Do-In. Digitopresión*. Sao Paulo, 1985.
6. JAHNKE, R.. *Qi Gong: Awakening and Mastering the profound Medicine that Lies Within. American Journal of Acupuncture*, vol. 17, No 2. April-June California, 1989.
7. WANG. *Acupuntura.Medicina Oriental*. Edit Glem.S.A. Buenos Aires. Argentina, 1974, p. 170.
8. TAE SOP, C. *Prácticas Clínicas en Acupuntura*. Revista Cubana de Medicina General Integral 10 (2) Abril-junio, 1994, p. 157-193.
9. COLECTIVO DE AUTORES. *El Arte del Masaje*. Edit Oasis, prod. Generales de Comunicación, S. L. Barcelona, 1992, p. 200.
10. JAYASURIYA, A. *The Scientific basis of Acupuncture*. Second Enlarged Edition. Published by Medicina Alternativa internacional.
11. JARAMILLO, J.; MING, M. *Fundamentos de Medicina Tradicional China. Tercer Mundo*. Editores. Bogotá Colombia, 1989, p. 300.
12. PADILLA CORRAL, J. L. *Fisiopatología y Tratamiento en Medicina tradicional China*. Edit Las mil y una ediciones, 1985.
13. MENDEZ SUAREZ, A. *La Acupuntura en el Tratamiento del Sida*. Revista Natura Medicatrix. Invierno, 1988. P. 26-31.
14. JULIA, A. *El Tuí - ná, la terapia manual China*. Revista Natura Medicatrix No 34 Especial de Medicina tradicional China) Invierno, 1993-1994, p 31-32.

15. COLEGIO DE MEDICINA TRADICIONAL CHINA DE SHANGHAI. *Diagrama Anatómico de los puntos de Acupuntura y los 14 Meridianos*. Shanghai People's Publishing house, 1976.
16. GEORGE, D.; KENT RUSH, A., *El Libro del Masaje*. S. A. Barcelona, 1972.
17. KRAMARENKO, V. K. *Masaje Deportivo, terapéutica e higiénica*. Kiev, 1953.
18. STASENKOV. V. K.; VASILIEVA, V. E. *Nuevos datos sobre la influencia de los diferentes elementos del masaje en la respiración y circulación sanguínea del deportista*. "Teoría y Práctica de la Cultura Física". 1956.