

# MASAJE:

La palabra proviene del francés *masser*, que quiere decir "amasar".

Es una práctica muy antigua que consiste en presionar con intensidad adecuada y distintas finalidades, determinadas regiones del cuerpo, principalmente las masas musculares.

El masaje, siempre que esté indicado, produce efectos beneficiosos tanto en el aspecto físico como en el psicológico, ya que actúa sobre el aparato locomotor y sobre las grandes funciones fisiológicas (circulatorias, digestivas, nerviosas, etc...).

# RECUERDE...

- Seleccione el tipo de masaje en función del objetivo que quiere conseguir.
- Ponerse en manos de un profesional cualificado garantiza el éxito.
- Si se pone en manos inexpertas o sin la titulación correspondiente, los beneficios se pueden tornar en perjuicios.
- Los masajes terapéuticos no deben aplicarse sin tener previamente el diagnóstico y la prescripción de un médico. No olvide que existen contraindicaciones.

Colabora:



Ilustre Colegio Profesional de Fisioterapeutas de la Comunidad de Madrid



Ayuntamiento de Madrid

Área de Salud y Consumo  
Dirección de Servicios de Consumo,  
Ordenación Alimentaria y Salubridad Pública

Lo que necesita saber sobre los

# MASAJES



Ayuntamiento de Madrid

Área de Salud y Consumo  
Dirección de Servicios de Consumo,  
Ordenación Alimentaria y Salubridad Pública

