

# 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

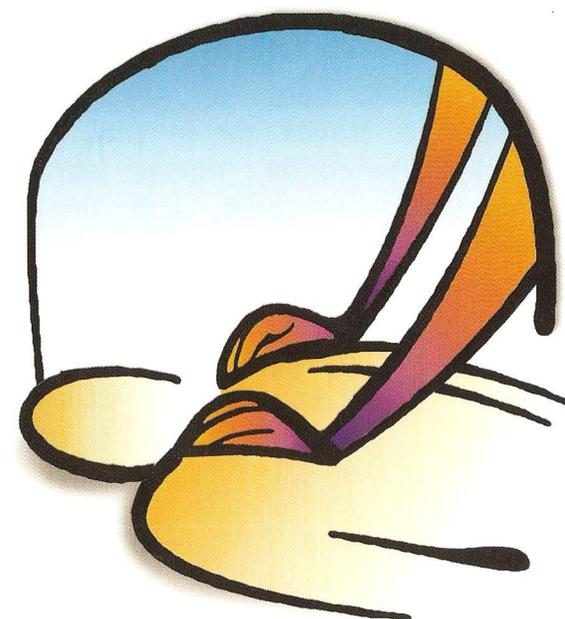


Ayuntamiento de Madrid

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

Lo que necesita saber sobre los

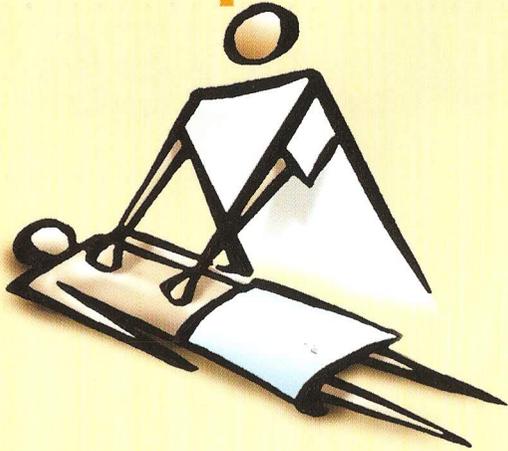
# MASAJES



Ayuntamiento de Madrid

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

## Masaje Terapéutico



Consiste en la manipulación ejecutada a través de la piel, sobre músculos, tendones, bolsas serosas, ligamentos y vísceras, con finalidad terapéutica.

Se aplica en casos de edemas, esguinces, contracturas, y en todas aquellas lesiones que cursan con limitaciones de movilidad y función, con un objetivo rehabilitador.

### ¿Quién lo da?

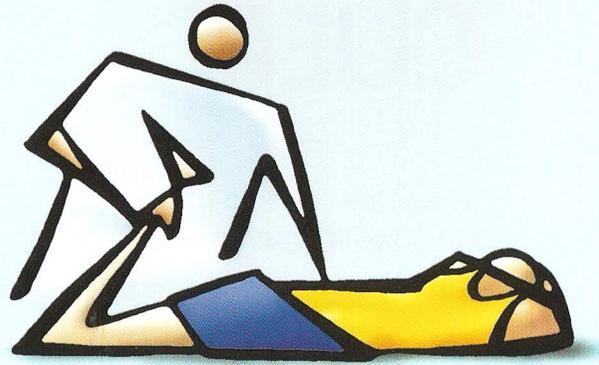
Un diplomado universitario en fisioterapia.

### ¿Dónde se da?

En un centro sanitario ( hospital, consultorio, centro de rehabilitación, etc...)

Debe ser prescrito por un médico

## Masaje Deportivo



Acción mecánica de presión sobre los tejidos, en varias formas y con distintas finalidades.

El deportista se puede beneficiar tanto en la preparación para las pruebas, como en la restitución después de las mismas.

Existen masajes:

- de calentamiento
- de descarga (después de entrenar)
- durante las competiciones
- para recuperar lesiones

### ¿Quién lo da?

Un diplomado universitario en fisioterapia.

### ¿Dónde se da?

En gimnasios y centros deportivos.

## Masaje Estético



Acción mecánica de presión sobre los tejidos de determinadas zonas corporales, combinada con la aplicación de productos cosméticos, que persigue una finalidad estética.

Contribuye además al bienestar físico y psíquico.

### ¿Quién lo da?

Un esteticista.

### ¿Dónde se da?

En institutos de belleza y centros de estética.