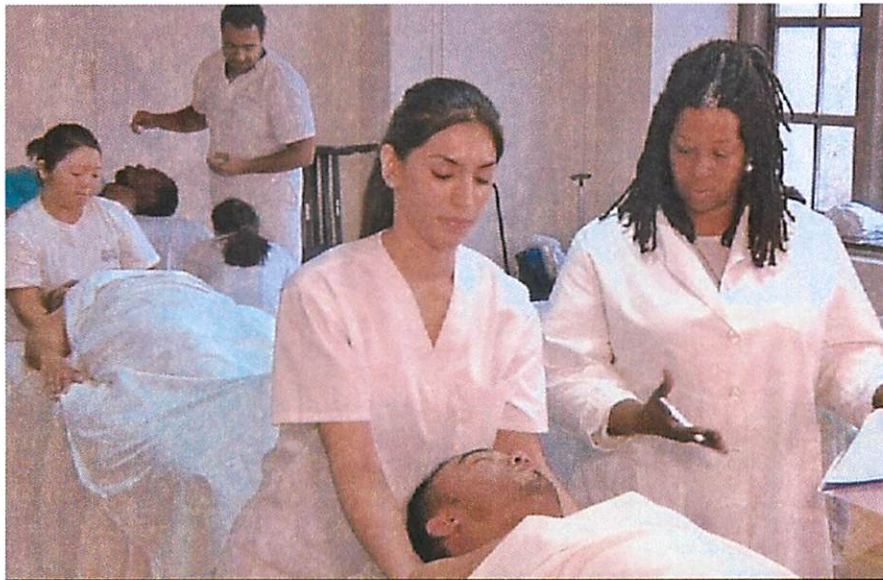


February 28, 2014

La Opinión

Los beneficios terapéuticos de los masajes

Su popularidad se ha incrementado entre personas que sufren problemas de salud



En una clase, en California, enseñan los diferentes tipos de masajes que existen.

Foto: Cortesía

Por: *Yurina Melara*

PUBLICADO: FEB, 28, 2014 2:15 PM EST

Los Angeles - En el pasado, [los masajes](#) se daban casi exclusivamente en un 'spa' con el fin de **relajación**. Pero ahora la realidad es otra. Según una encuesta a nivel nacional de la [Asociación Americana de Terapia de Masajes](#), una de cada tres personas en **Estados Unidos** ha recibido uno o más masajes en el lapso de un año y, de éstos, el 44% lo hacen como parte de un **tratamiento médico**.

Un 90% de las personas con **dolores crónicos** que padecen de migrañas o están bajo tratamiento contra el [cáncer](#), coinciden en que los masajes son una forma efectiva de disminuir su sufrimiento y ayudar con los síntomas de su enfermedad. Muchos pacientes reciben los masajes en las clínicas o centros médicos.

En una entrevista, **Barbara Carver**, vicepresidente de **New York College de Profesionales de Salud**, explicó que la popularidad de los [masajes](#) se debe a que hay más de 200 estilos que brindan alivio a diferentes tipos de padecimientos.

-¿Cómo se define la terapia de masajes?

-El masaje es la manipulación de la piel y del músculo. Su definición académica, a veces incluye puntos de presión. Algunos ejemplos de masajes son los suizos, que utilizan aceites y movimientos largos. Los masajes asiáticos utilizan la presión y son movimientos más cortos. Uno de los masajes asiáticos más populares es el *Shiatsu*... los masajes ya no se hacen sólo en spa, ahora se hacen en muchos lugares, incluso, hay masajistas que trabajan directamente en clínicas médicas.

-¿Quién se beneficia de los masajes?

-Cualquier persona se puede beneficiar. Los oncólogos recomiendan masajes a sus pacientes con cáncer para aliviar dolores. Las [mujeres embarazadas](#) buscan masajes para ayudarles con el [estrés](#) y con los dolores. En fin, cada vez más, los doctores están recomendando masajes a sus pacientes por los beneficios de salud. Y no sólo los doctores, muchas corporaciones están ofreciendo sillas que dan masajes a sus empleados porque se han dado cuenta que incrementa la productividad.

-¿Qué otros beneficios de salud tienen los masajes?

-Hemos visto que han ayudado a las personas con diferentes tipos de [insomnio](#) a dormir sin tener que utilizar pastillas... hemos visto como los masajes ayudan a los **veteranos** a aliviar el dolor y el estrés. Los masajes han sido tan exitosos en los veteranos que nosotros, en el *College*, tenemos un espacio especial en Long Island, Nueva York, en donde ofrecemos masajes gratuitos a los veteranos.

-¿Hay algún efecto secundario cuando se hacen masajes?

-Nunca he escuchado que haya efectos secundarios. Los masajistas tienen que tener seguro como parte de su práctica, pero es barato. No es como el de los médicos que son miles de dólares. Creo que eso es un indicador de que los riesgos son mínimos.

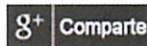
Cuatro razones para acudir a un masajista:

1. Aliviar [dolor de espalda](#).
2. Aliviar dolor de cabeza/[migraña](#).
3. Reducir [estrés](#).
4. Aliviar dolor por cáncer.

Loosely Translated to English:

The therapeutic benefits of massage

Its popularity has increased among people who suffer health problems



In one class, in California, teach the different types of massages in the world.

Picture: Courtesy

By: *Yurina Melara*

POSTED: FEBRUARY 28, 2014 2:15 PM EST

Los Angeles - In the past, [the massages](#) were given almost exclusively on a 'spa' in order to **relax** . But now the reality is different. According to a nationwide survey by the [American Massage Therapy Association](#) , one in three people in **the United States** have received one or more massages in the span of a year and, of these, 44% do so as part of a **treatment physician** .

90% of people with **chronic pain** who suffer from migraines or are being treated for [cancer](#) , agree that massage is an effective way to lessen their suffering and help with the symptoms of their illness. Many patients receive in clinics or medical centers massages.

In an interview, **Barbara Carver** , vice president of **New York College** of Health Professionals, said the popularity of [massage](#) is that there are more than 200 styles to provide relief to different types of ailments.

- How massage therapy defined?

-The massage is the manipulation of the skin and muscle. His academic definition sometimes includes pressure points. Some examples are the Swiss massage, using oils and long strokes. Asian massage use pressure and shorter movements. One of the most popular Asian massage is *Shiatsu* massage ... no longer made only in spa, now made in many places, there are even masseurs who work directly in medical clinics.

- Who benefits of massage?

-Any person can benefit. Oncologists recommend massaging his cancer patients to relieve pain. The pregnant women seeking massage to help with stress and pain. Finally, increasingly, doctors are recommending massage to their patients for the health benefits. Not only doctors, many corporations are offering massage chairs for their employees because they have realized that increases productivity.

- What other health benefits have massage?

-We have seen that have helped people with different types of insomnia to sleep without using pills ... we have seen how the massages help **veterans** relieve pain and stress. Massages have been so successful in veterans that we in the *College* , we have a special space in Long Island, New York, where we offer free massages to veterans.

- Are there any side effects when they massage?

I've never heard that has side effects. Massage therapists must have insurance as part of their practice, but cheap. It's not like the doctors who are thousands of dollars. I think that's an indicator that the risks are minimal.

Four reasons to go to a massage:

1. Relieve back pain .

Two. Relieve headache / migraine .

Three. reduce stress .

April. Relieving cancer pain.

<http://www.laopinion.com/Masajes-dolor-cancer-salud-bienestar>