



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA DE CULTURA FÍSICA

**INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN
PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE.**

LICENCIADA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN

MENCIÓN.

CULTURA FÍSICA

TEMA:

**MASAJE TERAPEÚTICO Y SUS BENEFICIOS, EN EL ADULTO MAYOR DEL
CENTRO GERONTOLÓGICO DE LA PARROQUIA VENUS DEL RÍO QUEVEDO,
DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS, AÑO 2017.**

AUTORA:

CARINA ALEXANDRA MUÑOZ MUÑOZ

TUTOR:

Lcdo. Emilio Ramírez Castro MSc.

LECTOR:

Lcdo. Freddy Holguín Díaz MSc.

QUEVEDO- LOS RÍOS- ECUADOR

2017

DEDICATORIA

A Dios.

Porque ha estado conmigo en cada paso que doy, cuidándome y dándome la fortaleza para continuar.

A mis hijos Adrián y Héctor.

Quienes a lo largo de su vida han sido mi impulso y motivación en todo momento. Me brindo su entera confianza en cada objetivo planteado, sin dudar ni un solo momento en mi inteligencia y capacidad.

A mi esposo Francisco.

Que me ha brindado su apoyo incondicional, velando por mi bienestar y educación en todo momento; y a todos quienes participaron directa o indirectamente en la elaboración de éste proyecto de tesis.

¡Muchas gracias!

AGRADECIMIENTO

De manera muy especial me gustaría incluir en esta sección a todas las personas que de diversas formas colaboraron en el presente Proyecto de tesis, guiándome paso a paso en su elaboración con sugerencias y experiencias.

Agradezco:

A mi esposo que con el constante apoyo de amor, comprensión, paciencia y de manera económica, lo cual también es fundamental contribuyó indirectamente con la realización de este trabajo.

A la Universidad Técnica de Babahoyo, a la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y a la carrera Licenciatura en Ciencias de la Educación, Mención Cultura Física; por permitirme desarrollar este proyecto de tesis.

Y a los honorables docentes quienes guiaron y colaboraron en el desarrollo de este proyecto de investigación, guiándome paso a paso en el desarrollo del mismo con sus debidas sugerencias.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA LICENCIATURA EN CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN
MENCION: CULTURA FÍSICA
MODALIDAD: PRESENCIAL

AUTORIZACIÓN DE LA AUTORA DE TESIS

Yo, CARINA ALEXANDRA MUÑOZ MUÑOZ, portadora de la cédula de ciudadanía 1204042525, en calidad de autor (a) del Informe Final del Proyecto de Investigación, previo a la Obtención del Título de Licenciada en Ciencias de la Educación Mención CULTURA FISICA, declaro que soy autor (a) del presente trabajo de investigación, el mismo que es original, auténtico y personal, con el tema:

MASAJE TERAPEÚTICO Y SUS BENEFICIOS, EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE LA PARROQUIA VENUS DEL RIO QUEVEDO, DEL CANTON QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RIOS, AÑO 2017.

Por la presente autorizo a la Universidad Técnica de Babahoyo, hacer uso de todos los contenidos que me pertenecen.

CARINA ALEXANDRA MUÑOZ MUÑOZ

CI. 1204042525



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL



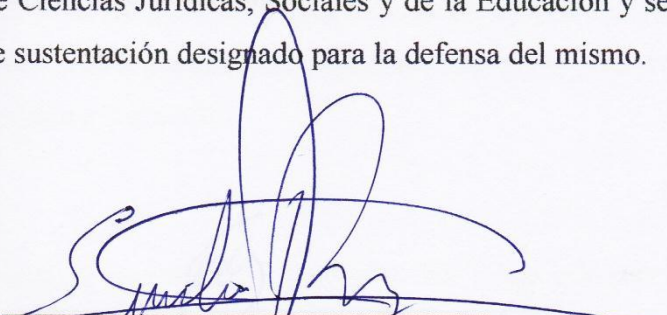
**CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACIÓN.**

Quevedo, 24 octubre del 2017

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio N° 0.55S-Q, con CD-FACC-C.JS.E-SO-006-RES-002-2017, certifico que la Sra. **CARINA ALEXANDRA MUÑOZ MUÑOZ**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto titulado:

MASAJE TERAPEÚTICO Y SUS BENEFICIOS, EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE LA PARROQUIA VENUS DEL RIO QUEVEDO, DEL CANTON QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RIOS, AÑO 2017.

Aplicando las disposiciones institucionales, metodológicas y técnicas, que regulan esta actividad académica, por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.


LCDO. EMILIO RAMÍREZ CASTRO. MSC
DOCENTE DE LA FCJSE.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA
EDUCACIÓN
CARRERA CULTURA FÍSICA
MODALIDAD PRESENCIAL

CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL DEL
PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENTACIÓN.

Quevedo, 27 de octubre del 2017

En mi calidad de Lector del Informe Final del Proyecto de Investigación, designado por el Consejo Directivo con oficio N° 0.55S-Q, con CD-FACC-C.JS.E-SO-006-RES-002-2017, certifico que la Sra. **CARINA ALEXANDRA MUÑOZ MUÑOZ**, ha desarrollado el Informe Final del Proyecto de Investigación cumpliendo con la redacción gramatical, formatos, Normas APA y demás disposiciones establecidas:

EL PROCESO DE ENSEÑANZA INCIDE EN LA ELABORACIÓN DE BOLSOS DE TELA DENIM CON LOS ESTUDIANTES DEL NOVENO AÑO DE LA UNIDAD EDUCATIVA ARMANDO CORONEL DRESHNER.

Por lo que autorizo al egresado, reproduzca el documento definitivo del Informe Final del Proyecto de Investigación y lo entregue a la coordinación de la carrera de la Facultad de Ciencias Jurídicas, Sociales y de la Educación y se proceda a conformar el Tribunal de sustentación designado para la defensa del mismo.

LCDO. FREDDY HOLGUÍN DÍAZ. MSC
DOCENTE DE LA FCJSE.

RESUMEN

Este proyecto de investigación ha tomado consistencia en el abandono del adulto mayor y sus enfermedades en el Centro Gerontológico de Quevedo.

En este proyecto se realizó un breve estudio sobre uno de los problemas más graves que se vive en la Sociedad Ecuatoriana y en especial en el Centro Gerontológico de Quevedo.

El abandono que sufre la tercera edad es una dinámica que se vive a diario, son innumerables las historias que existen sobre el abandono y desplazamiento o destierro del núcleo familiar. Historia que se describe en el adulto mayor.

Es por esto de la elección del tema a describir la importancia que se le debe atribuir al abandono, situación que todos como personas sufrimos en alguna etapa de nuestra vida, pero ante la mirada de la sociedad no es mucho lo que se hace para remediar esto, educando a la sociedad para evitar este hecho.

La población mundial crece día a día y que un gran porcentaje de este rendimiento será atribuido por la tercera edad, siendo este último objeto de la aplicación de leyes y política sociales a favor de la tercera edad.

El que toda intervención se realice tanto como en los niños, adolescentes y adultos en general es importante y es materia de estudio para profesionales a futuros, no obstante, y no es mucho lo que se hace para conocer este tipo de situaciones o para evitar esto.

Es importante ondear en tema de esta índole, ya que todos llegaremos a esta etapa de la vida o alguien cercano a nosotros como un familiar amigos o como ser social.

Tenemos como futuros profesionales y saber identificar las carencias visibles en la gestión laboral existente en nuestro día. Tenemos la sensación que es relevante dar la importancia que se debe a lo nuevo y a lo antiguo, en conjunto de una construcción social horizontal sin dezmero de ninguna etapa de la vida (niñez, adultez, vejes etc....) la familia necesita mantener y cuidar la historia que se encuentra en la vida y los recuerdos de la tercera edad.

OBJETIVOS DE LA INVESTIGACIÓN

El objetivo de este tipo de masaje terapéutico es especialmente relajar los tejidos blandos, reducir el dolor, la manipulación articular para ampliar la movilidad, aumentar la flexibilidad y mejorar la circulación sanguínea y linfática a nivel físico, aunque también hay un gran número de beneficios psicológicos.

Se apoya la idea de que la terapia de contacto como el masaje terapéutico tiene un efecto positivo en el bienestar físico y mental de los pacientes, el masaje terapéutico va aliviar la depresión, el estrés y otras emociones.

Es importante determinar que el masaje terapéutico no solo actúa sobre la parte física del ser humano, sino que también tiene una gran influencia sobre la psíquica para el autoconocimiento que nos demuestra y que podemos sentirnos mejor, estar relajado y que el movimiento no tiene por qué causarnos dolor.

Actualmente se está viviendo un creciente interés respecto a la terapia de contacto, investigación dedicada a la masoterapia que es un asunto serio y respetable, el masaje bien aplicado es una herramienta terapéutica poderosísima.

OBJETIVOS CUMPLIDOS

Al terminar esta investigación podemos asegurar con certeza que los objetivos planteados se han cumplidos en su totalidad, ya que el masaje terapéutico si beneficia al adulto mayor del Centro Gerontológico de Quevedo, que la mayoría de los adultos no se encuentran totalmente informados ni capacitados para diferenciar sus dolencias ya que no existen cronogramas ni planificaciones.

Los adultos mayores empezaron por leer la información de los afiches acerca de los beneficios de masajes terapéuticos y socializando con el profesional para las respectivas fechas y horas a efectuarse dicha actividad y que participaron con mucho amor y sobre todo la atención que prestaron en la proyección de las diapositivas y videos relacionados al masaje terapéutico.

JUSTIFICACIÓN

Los adultos mayores del Centro Gerontológico de Quevedo que fueron objeto de estudio que dicen estar un poco capacitados en cuanto a los beneficios que traen consigo la aplicación del masaje terapéutico para la salud de los mismos, debido a la falta de información en cuanto al tema se refiere ya que no hay cronograma de actividades de masaje terapéutico a los adultos mayores, lo que ocasionan y que hayan días en que se brinden los masajes y hay otros días en que no, que este encaminada al mejoramiento de la aplicación de dicha actividad que aporta a la salud de los adultos. Así como también sobre los beneficios de masajes terapéuticos es de vital importancia, con la aplicación de esta propuesta se tendrá a los adultos mayores más felices, más saludable y con muchas ganas de vivir mejorando así la calidad de vida.



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO
FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN



RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN

EL TRIBUNAL EXAMINADOR DEL PRESENTE INFORME FINAL DE INVESTIGACIÓN, TITULADO: **MASAJE TERAPEÚTICO Y SUS BENEFICIOS, EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE LA PARROQUIA VENUS DEL RÍO QUEVEDO, DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS, AÑO 2017.**

PRESENTADO POR LA SEÑORITA: CARINA ALEXANDRA MUÑOZ MUÑOZ

OTORGA LA CALIFICACIÓN DE:

9.66

EQUIVALENTE A:

Sobresaliente

TRIBUNAL:

MS.c WALTER CHANG MUÑOZ
DELEGADO DEL DECANO

MS.c FÁTIMA MORALES
DELEGADO DEL COORDINADOR
DE CARRERA

MS.c PATRICIA JADÁN SOLÍS
DELEGADO DEL CIDE

ABG. ISELA BERRUZ MOSQUERA
SECRETARIO(A)



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

INFORME FINAL DEL SISTEMA URKUND

En mi calidad de Tutor del Informe Final del Proyecto de Investigación de (el) (la) Sr. (Sra.) (Srta.) **CARINA ALEXANDRA MUÑOZ MUÑOZ**, cuyo tema es: **MASAJE TERAPEÚTICO Y SUS BENEFICIOS, EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE LA PARROQUIA VENUS DEL RIO QUEVEDO, DEL CANTON QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RIOS, AÑO**, certifico que este trabajo investigativo fue analizado por el Sistema Antiplagio Urkund, obteniendo como porcentaje de similitud de **[9%]**, resultados que evidenciaron las fuentes principales y secundarias que se deben considerar para ser citadas y referenciadas de acuerdo a las normas de redacción adoptadas por la institución.

Considerando que, en el Informe Final el porcentaje máximo permitido es el 10% de similitud, queda aprobado para su publicación.

The screenshot shows the URKUND interface with the following details:

- Documento: [PROYECTO FINAL CARINA MUÑOZ 1.docx](#) (D31646444)
- Presentado: 2017-10-24 15:37 (-05:00)
- Presentado por: carina.alex@hotmail.es
- Recibido: aramirezc.utb@analysis.orkund.com
- Mensaje: TESIS FINAL [Mostrar el mensaje completo](#)

A yellow box highlights the result: **9%** de estas 36 páginas, se componen de texto presente en 10 fuentes.

Por lo que se adjunta una captura de pantalla donde se muestra el resultado del porcentaje indicado.

Quevedo, 24 octubre del 2017.


Ing. Emilio Ramirez Castro, Msc.
TUTOR DE TESIS

ÍNDICE GENERAL

CARATULA	I
DEDICATORIA	II
AGRADECIMIENTO.....	III
AUTORIZACIÓN DE LA AUTORA DE TESIS	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL TUTOR DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
CERTIFICADO DE APROBACIÓN DEL LECTOR DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN PREVIA A LA SUSTENCIÓN.....	¡Error! Marcador no definido.
RESUMEN	VII
RESULTADO DEL INFORME FINAL DEL PROYECTO DE INVESTIGACIÓN.....	XI
CERTIFICACIÓN URKUND.	¡Error! Marcador no definido.
ÍNDICE GENERAL.....	XII
INDICE DE CUADROS	16
INDICE DE GRÁFICOS	17
INDICE DE IMÁGENES	18
INTRODUCCIÓN	19
CAPITULO I.....	20
1.1. Tema de investigación	20
1.2. Marco contextual	20
1.2.1. Contexto Internacional	21
1.2.2. Contexto Nacional	22
1.2.3. Contexto Local	23
1.2.4. Contexto Institucional	24
1.3. Situación problemática.....	25
1.4. Planteamiento del problema	26
1.4.1. Problema General o Basico	26
1.4.2. Sub Problemas o Derivados	26
1.5. Delimitación de la investigación.....	26
1.6. Justificación.....	27
1.7. Objetivos de la investigación	28
1.7.1. Objetivo General	28
1.7.2. Objetivos Especificos.....	28

CAPÍTULO II	29
2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL	29
2.1. Marco Conceptual	29
2.1.1. Masaje Terapeutico	29
2.1.2. Masaje	31
2.1.2.1. Adulto mayor.....	34
2.1.2.1.1. Beneficios del Masaje Terapeutico	36
2.1.2.2. Técnicas básicas de manipulación del masaje.....	38
2.1.2.3. Efectos Fisiologicos del Masaje	40
2.1.2.3.1. Aplicación de los Efectos Terapeuticos del Masaje.....	42
2.1.2.4. Contraindicaciones, equipamiento y posiciones del terapeuta	62
2.1.2.4.1. Posiciones, Beneficios, Cambios Importantes y Maniobras	62
2.1.2.4.2. Equipamiento	64
2.1.2.4.3. Posición	65
2.1.2.4.3.1. Posicion supino, prono o sedente.	65
2.1.2.4.4. Cambios en el tejido conectivo, huesos y articulaciones.	65
2.1.2.5. Exclusivamente para pensionistas.....	66
2.1.2.6. Modelo «participativo».	67
2.2. Marco referencial sobre la problemática de la investigación.	67
2.2.1. Antecedentes investigativos.	67
2.2.1.1.1. Categorías de análisis	69
2.2.1.1.2. Postura teórica.....	69
2.2.2. Análisis del centro gerontológico de la parroquia venus del rio quevedo del cantón quevedo provincia de los ríos 2017.....	70
2.2.3. Adulto Mayor	71
2.2.4. Beneficios del Masaje en el Adulto Mayor	71
2.3. Hipótesis.....	72
2.3.1. Hipotesis general.....	72
2.3.2. Sub – Hipotesis o Derivados	72
CAPITULO III.....	73
3. RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN	73
3.1. Modalidad de la Investigacion	73
3.2. Tipo de investigación	74
3.2.1. Investigacion de campo.....	74
3.2.2. Investigacion Explicativa	74
3.3. Métodos de investigación.....	74

3.3.1.	Metodo Inductivo	75
3.3.2.	Metodo deductivo.....	75
3.4.	Técnicas.....	75
3.4.1.	Observacion.....	75
3.4.2.	Encuesta	76
3.5.	POBLACIÓN Y MUESTRA	76
3.5.1.	Diseño y tamaño de la muestra.....	76
3.6.	Análisis e interpretación de datos.....	78
3.6.1.	Tabulación y análisis de los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta a los adultos mayores del centro gerontológico de la parroquia venus del rio quevedo.....	78
3.7.	Conclusiones y recomendaciones generales y específicas de los resultados de la investigación.	82
3.7.1.	Conclusion General	82
3.7.2.	Conclusiones Especificas	83
3.7.3.	Recomendación general	84
3.7.4.	Recomendaciones específicas	84
CAPÍTULO IV.....		85
4.	PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS	85
4.1.	Alternativa obtenida.....	85
4.1.1.	Datos informativos	85
4.1.2.	Alcance de la alternativa	85
4.1.3.	Aspectos básicos de la alternativa	86
4.1.3.1.	Antecedentes	86
4.1.3.2.	Justificación.....	87
4.2.	Objetivo general	88
4.2.1.	Objetivos específicos.....	88
4.3.	Estructura general de la propuesta.....	89
4.3.2.3.	Determinacion de recursos necesarios	90
4.3.2.3.1.	Recursos humanos.....	90
4.3.2.3.2.	Recursos técnicos	90
4.3.2.3.3.	Recursos didácticos	90
4.4.	Resultados esperados de la alternativa	91
BIBLIOGRAFÍA.....		92
.....		96
ANEXOS		96
Recursos Humanos.....		97

Recursos Tecnicos.....	98
Recursos Didacticos	98
Cronograma del proyecto	100
ANEXOS.....	101

INDICE DE CUADROS

Cuadro 1: Población y Muestra.....	77
Cuadro 2: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	78
Cuadro 3: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	79
Cuadro 4: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	81
Cuadro 5: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	82
Cuadro 6: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	101
Cuadro 7: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	102
Cuadro 8: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	103
Cuadro 9: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	104
Cuadro 10: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	105
Cuadro 11: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	106
Cuadro 12: DATOS INFORMATIVOS	85

INDICE DE GRÁFICOS

Gráficos 1: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	79
Gráficos 2: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	80
Gráficos 3: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	81
Gráficos 4: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	82
Gráficos 5: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	101
Gráficos 6: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	102
Gráficos 7: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	103
Gráficos 8: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	104
Gráficos 9: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	105
Gráficos 10: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS.....	106

INDICE DE IMÁGENES

Imagen 1.....	100
Imagen 2.....	107
Imagen 3.....	107
Imagen 4.....	108
Imagen 5.....	109
Imagen 6.....	109
Imagen 7.....	110
Imagen 8.....	110
Imagen 9.....	110
Imagen 10.....	110

INTRODUCCIÓN

Para un adulto mayor, generalmente el día a día se vuelve estresante, la crisis en la familia y la tristeza de sentirse poco útil, son solo algunos desencadenantes personales que angustian el cuerpo y el alma. En esos momentos es cuando se hace necesario brindar unos segundos al placer sensorial y al alivio corporal, pero debido al deterioro de la fuerza y reducción de habilidades, a través de los años, se hace difícil darse un masaje a sí mismo.

En Ecuador existen algunas instituciones, dedicadas al cuidado de adultos mayores, pero mediante la presente investigación realizada en el Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo, se ha evidenciado que la aplicación del masaje terapéutico y todos los beneficios que trae consigo, para la salud del adulto mayor es una técnica que no se aplica frecuentemente.

El presente proyecto se encuentra orientado a la aplicación del masaje terapéutico en el adulto mayor del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo, del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos, con la finalidad de conocer la amplia gama de beneficios que trae consigo la aplicación de dichos masajes para nuestros adultos mayores.

Mediante el presente proyecto de investigación acerca del masaje terapéutico en el adulto mayor, se ha notado la falta de capacitación que tienen estas personas. Por esta razón se les ha inculcado información acerca de los beneficios que ofrece el masaje terapéutico para su salud, esto de acuerdo con las necesidades médicas que presente cada uno de los adultos mayores en el Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo, del Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos.

CAPITULO I.

1.1. Tema de investigación

“Masaje Terapéutico y sus beneficios, en el adulto mayor del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus Del Rio Quevedo, Cantón Quevedo, Provincia de Los Ríos, Año 2017”.

1.2. Marco contextual

Con el paso de los años el cuerpo va cambiando y uno de esos cambios es el endurecimiento de las fibras musculares. Esta situación se ve agravada cuando se reduce la movilidad, la falta de ejercicio o el sedentarismo ya que se sienten limitados.

El masaje para ancianos utiliza los mismos métodos que otros tipos de masaje pero teniendo en cuenta que debe ser más suave y apropiado para la persona ya que los ancianos tienen el umbral de dolor más bajo.

El objetivo de este tipo de técnica manual es, especialmente, relajar los tejidos blandos, reducir el dolor, la manipulación articular para ampliar movilidad, aumento de la flexibilidad y mejora de la circulación sanguínea y linfática a nivel físico aunque también hay un gran número de beneficios psicológicos.

En diversos estudios realizados se apoya la idea de que las terapias de contacto, como el masaje terapéutico, tiene un efecto positivo en el bienestar físico y mental de los pacientes. Habitualmente las personas se sienten solas y el masaje geriátrico puede aliviar la depresión, el estrés y otras emociones. También estimula el sistema inmunitario y el sistema circulatorio. (Galiano, 2013).

Es importante señalar que el masaje terapéutico no solo actúa sobre la parte física del ser humano, sino que también tiene una gran influencia sobre la psíquica. Puede ser un medio para el autoconocimiento que nos demuestra que podemos sentirnos mejor, estar relajados y que el movimiento no tiene por qué causarnos dolor.

1.2.1. Contexto Internacional

Actualmente se está viviendo un creciente interés respecto a la terapia de contacto. Esta tendencia la vemos reflejada en la creación de instituciones dedicadas a la investigación intensa de esa área, como lo es El T.R.I. (Touch Research Institute, es decir Instituto de investigación del tacto) en Miami en E.E.U.U. que, si bien comenzaron con sus investigaciones en 1982, fue formalmente establecido por su directora la Dra. Tiffany Field en 1992. Es el primer instituto que se entregó totalmente a la investigación de solo esta disciplina y cuenta con representantes de las más prestigiosas universidades. Notamos entonces que dentro de la comunidad científica de las artes médicas la maso terapia es un asunto serio y respetable (EFISIOTERAPIA, 2009).

Es precisamente de publicaciones de los esfuerzos investigadores del T.R.I. de Miami que conformamos gran parte de nuestra base teórica. La propuesta de sus trabajos originales puede resumirse muy simplemente: El masaje bien aplicado es una herramienta terapéutica poderosísima, que colabora con la homeostasis de todas las áreas del sujeto y tiene indicaciones en una enorme variedad de patologías (EFISIOTERAPIA, 2009).

El masaje no está limitado a una sola etapa de la vida, sino que tiene un especial provecho en pediatría y gerontología. Al primer grupo, el T.R.I. de Miami le ha dedicado una extensa cantidad de trabajos; por eso, al ver que a la institución de investigación sobre el masaje le despierta tanto interés e iniciativa, consideramos importante mencionar los puntos destacados de los beneficios particulares que reciben las personas en esas franjas de edades (EFISIOTERAPIA, 2009).

Masaje en gerontología: Reduce la ansiedad, el estrés y el ánimo depresivo. Mejora la motricidad y el estado muscular aumentando la movilidad y disminuyendo el dolor. Según las experiencias realizadas, dar masajes, en lugar de recibirlos, tuvo más efectos positivos en los participantes. Los ancianos practicaban el masaje (principalmente a bebés) también presentaron menos síntomas de depresión, menores niveles de las hormonas del estrés y se sintieron menos solos. Visitaron menos al médico, tomaron menos café y llamaron por teléfono a amigos y familiares con más frecuencia (EFISIOTERAPIA, 2009).

1.2.2. Contexto Nacional

Es una actividad muy conocida por nuestra cultura, siempre cuando hay alguna dislocación de las articulaciones acudimos donde el fregador (a), para que nos arregle o nos sobe; estas personas prácticas es común encontrarlas en los parques, especialmente de las ciudades Quito y Guayaquil, donde se ofertan los servicios para dar una sobada o masaje; lo que no se ha utilizado como terapia para aplicar a las dolencias de los ancianos (as), o simplemente para estirar la piel del rostro y extremidades.

La rigidez del cuerpo de los ancianos, la disminución de la fuerza por la edad avanzada y su cuerpo frágil por falta de ejercicio se atrofian, también por el agotamiento del trabajo le es perjudicial dados la delicadeza de la masa ósea; la piel si no tiene fricción se encoje y se arruga, entonces los tratadistas nos recomiendan que debemos darle masajes que a más de estirar la piel disminuye las tensiones, alivia las presiones y mejora la circulación

El tratamiento con los adultos mayores es más delicado de lo normal, porque en la práctica se observa que mientras tenga más edad el cuerpo es más delicado; por lo tanto debe tener mayor profesionalismo el (la), masajista, que psicológicamente se estimulan, les da más vitalidad porque están acompañados por una persona especial que a más de aplicar los masajes, comparten la vida, especialmente cuando le fricciona con la mano por el cuerpo, sienten que les dan valor; hay ancianos (as), por la edad no tienen contacto físico con alguien y son incapaces de tocar a otras personas, lo demuestran cuando gustan acar

iciar las mascotas como perritos, gatos, conejos o alguna ave domesticada, hasta conversan con ellos, sienten alguna reacción positiva que los alegra. (Cronica, 2016).

1.2.3. Contexto Local

El envejecimiento de la población, es un fenómeno que marcará el siglo XXI. A escala global, cada segundo 2 personas cumplen 60 años y al momento existen 810 millones de personas en el mundo mayores de esa edad.

Desde el Ministerio de Inclusión Económica y Social se considera al envejecimiento como una opción de ciudadanía activa. Se promueve un envejecimiento positivo, para una vida digna y saludable, a través de su participación y empoderamiento junto a la familia, la sociedad y el Estado.

El Ministerio de Inclusión Económica y Social ejecuta las políticas públicas para las personas adultas mayores, sobre tres ejes:

- **Inclusión y participación social**, considerando a las personas adultas mayores como actores del desarrollo social;
- **Protección social**, que asegura una protección destinada a prevenir o reducir la pobreza, vulnerabilidad y la exclusión social;
- **Atención y cuidado**, a través de la operación de servicios y centros gerontológicos.

Ayuda a los ancianos mantener la flexibilidad y la fuerza necesaria para hacer cosas simples, junto con el ejercicio. Masaje abdominal mejora el funcionamiento del intestino grueso, y ayuda a aliviar el estreñimiento. También proporciona una vía para la interacción social. La interacción personal con la profesional ayuda a reducir los sentimientos de aislamiento social, y el toque inherente de masaje proporciona una conexión especial con otros, Relajación.

Trabajar regularmente con adultos mayor y ancianos, es útil y recomendable saber que tipo de medicamento consume para saber si es contraindicado o de conveniencia recibir el masaje. No es recomendable realizar el masaje ni hacer presiones si hay presencia de venas varicosas Ante el diagnosticado o presencia de arterioesclerosis o endurecimiento de las

arterias. Movimientos conjuntos y tramos que impliquen la articulación de la cadera para aquellos que tienen reemplazos de cadera (Suarez, 2014).

1.2.4. Contexto Institucional

La investigación realizada a nivel local, en el Servicio Gerontológico de la ciudad de Quevedo. Es de considerable importancia que la calidad y el cuidado en el centro gerontológico tengan impacto en el grado de satisfacción de los usuarios, La investigación está sostenida por partes básicas:

La primera es de carácter retrospectivo, una de las actividades es dar a conocer al personal que labora en el servicio gerontológico, lo que percibe el adulto mayor a cerca de la atención que recibe.

La segunda parte constituye la percepción del adulto mayor sobre su estadía en el centro, tomando en consideración la metodología que se aplica para el cuidado del mismo; el desarrollo de esta investigación se realizó a través de una entrevista al director y encuestas al personal que labora en el servicio gerontológico y se tomarán entrevistas al adulto mayor. Los datos informativos obtenidos nos indicarán la veracidad sobre la satisfacción de los adultos mayores que son asistidos por el personal responsable del centro.

La necesidad de tener un lugar adecuado y con todas las facilidades requeridas; el centro gerontológico intenta satisfacer las necesidades básicas para su funcionamiento como son; bienestar, protección y asistencia social al adulto mayor, contar con una infraestructura adecuada. Mantiene un déficit de equipos modernos que cubra las necesidades de cada persona que asiste al centro.

Pero, el principal problema es la ausencia de personal profesional capacitado en enfermería encargado de cuidar por el bienestar de los adultos mayores que satisfaga completamente sus expectativas y necesidades. Existe un déficit importante de licenciados

en enfermería en el centro gerontológica, quienes deberían estar a cargo de atender y velar por el bienestar de los adultos mayores, poniendo en práctica sus conocimientos.

1.3. Situación problemática

El presente trabajo de investigación se lo realiza debido a que uno de los principales problemas de la sociedad es la desintegración de la familia, por cuanto hay padres que dejan abandonados a sus hijos por migrar a otros lugares en busca de mejores oportunidades, su falta de amor por la familia y la falta de compromiso con ellos mismos, hacen que formen otros hogares y procreando nuevos hijos, los mismos que cuando crecen y toman la mayoría de edad hacen consciencia de que fueron abandonados por sus padres. Estos padres que fueron por días mejores olvidan a su familia anterior, les va mal y ya envejecidos, enfermos y en crisis económica, regresan a buscarlos; pero estos, ya no los toman en cuenta y al sentirse solos y abandonados, deciden buscar un asilo donde les brinden un techo y un poco de compañía.

Los servicios de atención que durante el día se brindan a las personas adultas mayores, están concebidos para evitar su institucionalización, discriminación, segregación y aislamiento; constituyen además, un complemento en la vida familiar, social y comunitaria; enfocados en el mantenimiento de las facultades físicas y mentales del adulto mayor para enfrentar su deterioro, participar en tareas propias de su edad, promover la convivencia, participación, solidaridad y relación con el medio social.

Los espacios concebidos para el encuentro y socialización de las personas adultas mayores que puedan trasladarse por sus propios medios. En estos espacios, se realizan actividades recreativas, de integración e interacción, tendientes a la convivencia, participación, solidaridad y relación con el medio social y promoción del envejecimiento positivo y saludable.

1.4. Planteamiento del problema

1.4.1. Problema General o Basico

¿Cómo el masaje terapéutico beneficia al adulto mayor en el Centro Gerontológico de la parroquia Venus del rio Quevedo, del cantón Quevedo, provincia de los Ríos, año 2017?

1.4.2. Sub Problemas o Derivados

¿Cómo percibir que la ancianidad implica el deterioro de algunas capacidades, principalmente físicas, pero que éstas se compensan al aplicar el masaje terapéutico en el Centro Gerontológico.

¿Cómo actúa el masaje terapéutico sobre el organismo del adulto mayor del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del rio Quevedo?

¿Qué enfermedades o dolencias del adulto mayor puede aliviar con la aplicación del masaje terapéutico del Centro Gerontológico de la parroquia Venus del rio Quevedo, del cantón Quevedo, Provincia de los Ríos?

1.5. Delimitación de la investigación

Area : Cultura Física

Campo : Terapia física

Linea de Investigacion de la Universidad: Educación y desarrollo social.

Linea de Investigacion de la Facultad: Talento humano educación y docencia.

Linea de Investigacion de la carrera: Actividad física y salud.

Sub Línea de Investigación: Actividad física Gerontológica.

Delimitación Temporal: La investigación se ejecuta en el año 2017.

Delimitación Demográfica: Los beneficiarios de esta investigación serán los adultos mayores del centro Gerontológico.

1.6. **Justificación**

El abandono a los adultos mayores tiene una gran repercusión en la sociedad actual, es por esto la elección del tema a describir, la corpulencia que se le debe atribuir al abandono, situación que ellas mismas en alguna etapa de nuestras vidas, pero ante la mirada de la sociedad no es mucho lo que se hace para remediar esto, educando a la sociedad para evitar este hecho.

El masaje terapéutico en adultos mayores posee varios beneficios, proporciona la sensación de seguridad, calma y en las personas que tienen otros problemas físicos como pueden ser dolores a las articulaciones, al recibir el masaje se comportarán con mayor tranquilidad, cuanto más calmados se encuentren podrán combatir de mejor manera las enfermedades que presentan en esa edad. Con una frotación delicada mejora la circulación de la sangre y oxigena la piel facilitando borrar toxinas y regenerando su apariencia.

Los adultos mayores al mover las articulaciones provocan que baje la intensidad de los malestares e hinchazón, en personas diabéticas mejora la circulación de la sangre. Ayuda a relajarse, en lo físico como en lo mental. Por lo anteriormente descrito, se debería dar a las personas adultas frecuentemente un masaje terapéutico para mantenerlos relajados, con una buena autoestima y una salud en óptimas condiciones.

Es provechoso el tema de esta índole, aunque todos llegaremos a esta etapa de la vida o alguien cercano a nosotros cómo un familiar, amigo o como ser social. La presente investigación se lo realiza debido a que uno de los principales problemas de la sociedad es la desintegración de la familia, por cuanto hay hijos que dejan abandonados a sus padres en los centros gerontológicos, donde no reciben un buen cuidado de acuerdo con las necesidades que necesita cada adulto mayor.

1.7. Objetivos de la investigación

1.7.1. Objetivo General

Determinar como el masaje terapéutico beneficia al adulto mayor en el centro Gerontológico de la Parroquia Venus Rio Quevedo del Cantón Quevedo.

1.7.2. Objetivos Especificos

- Conocer las técnicas y elementos necesarios para aplicar el masaje terapéutico en un adulto mayor.
- Analizar la forma en que actúa el masaje terapéutico sobre el organismo del adulto mayor del Centro Gerontológico de la parroquia Venus del rio Quevedo.
- Identificar los tipos de enfermedades o dolencias del adulto mayor puede aliviar mediante la aplicación del masaje terapéutico.

CAPÍTULO II

2. MARCO TEÓRICO O REFERENCIAL

2.1. Marco Conceptual

2.1.1. Masaje Terapeutico

El masaje terapéutico es un arte científico, un sistema de valoración y de aplicación de deslizamientos, fricciones, vibraciones, percusiones, amasamientos, estiramientos, compresiones o movimientos articulares pasivos o activos dentro de la amplitud del movimiento fisiológico normal de las personas (Sandy, 2007).

Consiste en una serie de movimientos ejecutados por las manos del terapeuta sobre la superficie corporal del paciente. En otras palabras, es la manipulación de tejidos blandos que tiene como finalidad principal aliviar molestias en distintas partes del cuerpo, provocadas por diversos factores como traumatismos, malas posturas, estrés, entre otros (FISIOTERAPIA, 2017).

Muchas situaciones de nuestro día a día provocan tensión en cierta musculatura del cuerpo, o bien la repetición constante de ciertos movimientos debido a nuestro trabajo o la práctica de deporte para estar más en forma nos llevan a tener en ocasiones dolores musculares, rigidez, espasmos musculares.

Estas molestias son debidas a la acumulación de sustancias de desecho en el músculo. Con el masaje terapéutico aceleramos la eliminación de estas sustancias tóxicas a la vez que aumentamos el aporte de oxígeno al tejido con el fin de acelerar la recuperación de lesiones y de numerosas enfermedades (FIFIOLUTION, 2010).

El Masaje Terapéutico está indicado para aliviar contracturas musculares, dolores, falta de elasticidad y movilidad... Se trata de un masaje fuerte y enérgico. Es similar al Masaje Sueco. Al iniciar el masaje, el terapeuta hace una valoración de la musculatura: contracturas, tensión. Esta valoración, se hace mediante unas frotaciones suaves pero muy precisas con el fin de valorar y preparar las musculatura (INNATIA, 2011).

Los amasamientos que se llevan a cabo son:

- Digitales
- Palmodigitales
- Nudillares
- Percusiones
- Rodamientos
- Vibraciones

Todos ellos deben seguir un orden:

- Con amasamientos suaves se hace la primera valoración.
- Se trabaja toda la zona para preparar la musculatura.
- Nos centramos en cada una de las contracturas.
- Volvemos a trabajar toda la zona.
- Relajamos la musculatura, de nuevo con pases suaves.

Durante el Masaje Terapéutico es habitual aplicar estiramientos, rotaciones para llegar a un nivel muscular más profundo.

Es muy importante, detectar desde el principio el origen del dolor. Diferenciando contracturas mecánicas, defensivas, térmicas o emocionales. Si no averiguamos su inicio, quitaremos las contracturas pero volverán a aparecer (INNATIA, 2011).

2.1.2. Masaje

Se cree que la palabra masaje deriva de varias fuentes (Fritz, Fundamentos del masaje terapéutico, 2007).

El masaje es útil también para personas sanas que lo suelen usar como un medio preventivo para evitar lesiones de sobrecarga debidas al continuo sobreuso al que sometemos a nuestro cuerpo ya sea en nuestra vida laboral o deportiva. En ocasiones somos capaces de observar que hay tensiones musculares en la espalda, el cuello o los trapecios que parecen no ceder ante nada, cuando nuestros musculos se convierten en territorios cargados de tensión que no ceden ante el reposo cotidiano, nada mejor que un masaje para liberar ese caudal de energía inútilmente retenida capaz de inducir procesos degenerativos debido a que los músculos sometidos a una tensión permanente reciben con dificultad nutrientes, acumulan tóxicos difíciles de drenar debido a la misma contractura que dificultara el propio riego y dificultara la circulación de la sangre a territorios corporales próximos a la zona contracturaza (EFISIOTERAPIA, 2008).

El masaje en combinación con el ejercicio físico moderado es uno de los mejores medios para conservar nuestra salud. Incluso más, cuando existe una patología crónica que cursa con una disminución del riego sanguíneo, de la amplitud articular, generando dolor, nada mejor que un masaje administrado por un profesional de la salud (que sabe en que patologías dar un masaje o cuando no hacerlo) para recuperar la sensación de vitalidad y energía que acompañan a un estado saludable (EFISIOTERAPIA, 2008).

La palabra masaje posee diversas raíces que llevan a un propósito claro, el cual es el de proveer un contacto físico entre dos individuos, “Massech” del hebreo que significa tocar o palpar, así como “Massein” del griego que denota la acción principal, la cual es friccionar, además de estos dos pueblos existe la raíz del pueblo galo, “Masser” que en francés es un verbo que literalmente significa amasar o dar masaje, siendo Francia una de las pioneras del mundo occidental en la utilización de terapias manuales (TERAPIAFISICA, 2017)

Se conoce con el término de masaje a la acción que generalmente lleva a cabo un profesional capacitado para tal menester, de colocar la mano frotando o presionando con firmeza aquella zona que presenta un recurrente dolor, con el objetivo que gracias a este movimiento se aliviane o cese la mencionada molestia que se padece (Ucha, 2015).

El masaje sería algo así como la herramienta terapéutica más natural y más antigua que ha inventado el hombre para mitigar sus dolores. Con esto quiero decir que desde tiempos inmemoriales, el masaje, ha sido utilizado con este fin, aunque claro y con la pertinente evolución del hombre, esta práctica no solamente avanzó, sino que se sofisticó y diversificó a niveles insospechados ni pensados (Ucha, 2015).

Ámbitos como el deporte, la estética, la medicina y la kinesiología suelen echar mano de esta técnica milenaria, por llamarla de alguna, para cumplir con estrictos fines preventivos, terapéuticos o higiénicos.

Aparentemente y si nos dejamos llevar por lo que dicen los registros de hace miles de años atrás, la civilización sumeria ya hacía uso de los masajes con un fin terapéutico, ya que se han encontrado como les decía, textos en los cuales se describía el uso del masaje.

Si bien es muy común la prescripción médica del masaje para atender a cuestiones relacionadas con enfermedades o dolencias, en los últimos años y como consecuencia del tan abominable mal de la posmodernidad, más conocido como estrés, muchas personas se

han acercado al masaje para menguar las tensiones, primas hermanas de las contracturas y que tan fácilmente aparecen en momentos de mucha exigencia personal o laboral.

Aunque, por esto último que les decía en el párrafo anterior es que hoy en día y más que nunca hay que atender responsablemente a quien le confiaremos que nos practique un masaje, ya que ante la creciente demanda, muchas personas que no están debidamente capacitadas con la correspondiente técnica ofrecen el servicio y este es un menester que de no ser realizado con consciencia e idoneidad puede producir severos daños al físico (Ucha, 2015).

También, el masaje, es un fiel aliado del deporte, cuán común es que un deportista, independientemente del deporte que practique, fútbol, tenis, básquet, vóley, acompañe sus entrenamientos con una posterior sesión de masaje para ablandar los músculos o los malos movimientos que se hayan efectuado durante el ejercicio (Ucha, 2015).

- Las raíces griegas **MASSEIN Y MASSO** significan tocar, sujetar, apretar o amasar (Fritz, Fundamentos del masaje terapéutico, 2007).
- El verbo francés **MASSER** también significa amasar, sobar, masar dar masaje (Gallego, 2009).
- La raíz árabe **MASS O MASS'H** tocar con suavidad y frotar suavemente y la sanscrita makeh se traducen como presionar suavemente (Fritz, Fundamentos del masaje terapéutico, 2007).

Tipos de masajes

- De acuerdo al American Massage Therapy Association, existen diferentes tipos de masajes corporales, entre los que podemos mencionar los siguientes:
- Sueco: Considerado el más común, este estilo de masaje incluye diferentes técnicas de manipulación en las capas más superficiales de los músculos, junto con el movimiento articular activo y pasivo. El masaje sueco se utiliza para mejorar la circulación sanguínea y para aliviar la tensión muscular (Sanches, 2016).
- Tejido profundo: Estilo de masaje diseñado para liberar la tensión mediante contacto suave y presión profunda con los dedos de las manos. La presión del contacto con la piel sigue el curso de los músculos y tendones (Sanches, 2016).
- Shiatsu y Acupresión: Ambos son sistemas de masaje con presión de los dedos, basado en los conceptos orientales de sanación. El objetivo es tratar los puntos especiales junto con los canales invisibles de energía que fluyen dentro del cuerpo. La presión destapa la energía y restablece la comodidad.
- Terapia deportiva: Este estilo se enfoca en el calentamiento de ciertas partes del cuerpo para que el atleta alcance su máximo desempeño, reduciendo el dolor después del entrenamiento. También es ideal para rehabilitar músculos lesionados (Sanches, 2016).

2.1.2.1. Adulto mayor

El concepto de adulto mayor presenta un uso relativamente reciente, ya que ha aparecido como alternativa a los clásicos persona de la tercera edad y anciano. En tanto, un adulto mayor es aquel individuo que se encuentra en la última etapa de la vida, la que sigue tras la adultez y que antecede al fallecimiento de la persona. Porque es precisamente durante esta fase que el cuerpo y las facultades cognitivas de las personas se van deteriorando (Ucha, 2013).

Adulto mayor es todo sujeto de 65 años o más, que está en una fase con presencia de deficiencias funcionales, como resultado de cambios biológicos, psicológicos y sociales, condicionados por aspectos genéticos, estilos de vida y factores ambientales. Envejecer se constituye en un proceso cambiante tanto a nivel fisiológico como social. La vejez es el resultado de los cambios que suceden a través de la vida en todos los organismos desde su concepción hasta su muerte (Restrepo, 2006).

En Ecuador el adulto mayor es la persona con sesenta y cinco o más años. Ya no se utiliza el viejo concepto francés de “tercera edad”, porque se la equiparaba a la primera como “improductiva”, dejando solo a la segunda como “útil” (Telegrafo, 2013).

Se considera como adulto mayor a las personas que tienen 70 años o más, sin embargo, hay personas de 60 años que se consideran como adulto mayor por su estado fisiológico (Penagos, 2014).

Los adultos mayores son símbolo de estatus, prestigio y fuente de sabiduría, por lo general son tratados con mucho respeto y se les identifica por ser maestros o consejeros en ciertas sociedades, debido a su larga trayectoria. Aunque esto difiere según cada cultura, porque en algunos países la condición de vida de un adulto mayor se torna muy difícil debido a que pierden oportunidades de trabajo, actividad social y en el peor de los casos son excluidos o rechazados (CONCEPTOSDEFINICIONES.DE, 2015).

En el caso de países desarrollados o en vías de desarrollo, un adulto mayor tiene un nivel de vida mejor, esto se debe a que le son otorgados trabajos sin importar la edad sino la experiencia y capacidad que ellos poseen, también el gobierno les provee de un subsidio (pensión), garantías de salud y otros beneficios.

El cuidado de un adulto mayor debe ser especial porque su organismo no es el mismo y ha sufrido varios cambios biológicos, es por eso que se les recomienda a estas personas llevar un estilo de vida tranquilo donde puedan disfrutar de su familia y de las cosas que

más le gustan hacer, también es recomendado una alimentación balanceada y una rutina de ejercicios que les ayude a contrarrestar el degeneramiento de su organismo. Finalmente llegar a esta etapa de la vida es un privilegio que pocos pueden tener es por esta razón que al llegar a ser adulto mayor se debe tener una actitud positiva y alegre (CONCEPTOSDEFINICIONES.DE, 2015).

2.1.2.1.1. Beneficios del Masaje Terapeutico

Los masajes representan probablemente la más antigua herramienta terapéutica, que el ser humano ha utilizado para proporcionar y proporcionarse un recurso natural para el dolor, según expertos de la escuela quiropráctica Instituto Vodder. Con el paso del tiempo estas técnicas se han ido perfeccionando dando como resultado diversos tipos de masaje, desde el de relajación hasta el afectivo o sensual; pasando específicamente por el terapéutico (masoterapia) del ámbito sanitario y el del ámbito deportivo, destinado a mejorar la actividad física (SALUD180, 2015|).

Los masajes son una experiencia relajante y terapéutica. Sus efectos no sólo son a nivel físico, la mente también responde al toque humano. Durante los masajes relajamos la mente y el cuerpo y nuestra energía aumenta (SALUD180, 2015|).

- El efecto sobre la piel es de limpieza. Las fricciones ayudan a la liberación de células muertas (Escalante, 2007).
- El masaje tiene efecto anestésico sobre las terminaciones nerviosas, porque estimula la liberación de endorfinas que son los analgésicos naturales del cuerpo, pues dan una sensación de bienestar y ayudan a combatir el dolor (Escalante, 2007).

Otros beneficios:

- Acelera los procesos nutricionales.
- Ayuda a eliminar toxinas.
- Aumenta la temperatura de la piel y mejora su estado fisiológico.
- Mejora la circulación periférica.
- Aumenta la circulación de la sangre.
- Reduce la celulitis.
- Disminuye las várices.
- Distiende músculos y tendones
- Estimula y relaja la musculatura esquelética.

Objetivos

Técnicamente, es un método de valoración (mediante la palpación) y de tratamiento manual, aplicado sobre la cubierta corporal y transmitido por la presión mecánica de las manos a los diferentes órganos del cuerpo humano. Según la indicación y los objetivos de tratamiento propuestos, se pueden lograr efectos que generan acciones directas y/o reflejas sobre el organismo. A continuación se detallan los efectos principales:

- **Mecánicos:** En referencia a como las fuerzas mecánicas relacionadas con cada maniobra afectan a los tejidos (ADWELLNESS, 2010).
- **Fisiológicos-higiénicos:** Cuando se efectúa el masaje en una persona sana para proporcionar mayor vigor al organismo o para aliviar el cansancio, se asocia a la práctica de ejercicio gimnasias suaves y/ o baños termales.
- **Preventivos:** Estos se cumplen cuando se localiza por palpación una zona tensa o con posible lesión, cuando se delimita, y al comunicárselo al sujeto que recibe el masaje y al tratar. Así se cumplen dos de las funciones del terapeuta: Educar, y promover la salud aconsejando que el masaje este unido a la práctica de ejercicio moderado, para mejorar el bienestar general, y conseguir además que el tratamiento perdure (ADWELLNESS, 2010).

- **Terapéuticos:** Cuando se utiliza el masaje para mejorar la función circulatoria, recuperar la movilidad restringida entre los tejidos dañados, aliviar o reducir el dolor, o para optimizar la conciencia sensorial. Por otro lado, en el momento en que el masaje proporciona relajación y bienestar, ayudando en la recuperación y el mantenimiento de la salud se convierte, aun sin pretenderlo, en un acto terapéutico. El masaje terapéutico debe ser realizado solamente por fisioterapeutas (ADWELLNESS, 2010).
- **Estéticos-higiénicos:** Cuando tiene por finalidad mejorar el aspecto externo de la persona, eliminando los depósitos de grasa, devolviendo al músculo su tono y relajando el cansancio. Igualmente tiene resultados higiénicos puesto que eliminar el cansancio en una persona sana produce un resultado estético (ADWELLNESS, 2010).
- **Deportivos:** Cuando se efectúa para preparar a un deportista con finalidad competitiva antes, durante y después de la práctica del mismo.
- **Psicológicos-anímicos, o para la relajación:** El contacto de la mano experimentada proporciona seguridad y confort, a la vez que regula y alivia la tensión psico-física (ADWELLNESS, 2010).

2.1.2.2. **Técnicas básicas de manipulación del masaje**

Para la ejecución correcta de un masaje se debe conocer en primera instancia las técnicas básicas de aplicación, éstas se clasifican teniendo en cuenta la manipulación según la dirección, la presión y el ritmo del movimiento (BENITEZ, 2008).

Toda sesión de masaje debe comenzar por la palpación exploratoria de la zona que se va a tratar con el objeto de diagnosticar el estado del paciente. Una vez analizado, es el

momento de empezar con las manipulaciones. Como ya recordaréis existen multitud de manipulaciones pero, en esta ocasión, solo vamos a recordar las más básicas:

Presiones: como su propio nombre indica, se trata de presionar un área concreta del cuerpo. Dentro de este primer grupo cabe destacar las presiones deslizantes superficiales que permiten el reconocimiento exploratorio y el hallazgo de los puntos y las zonas dolorosas. Esta maniobra es la más adecuada para aplicar y extender los aceites (AULADEMASAJE.COM, 2013).

Las presiones deslizantes profundas son otro tipo de maniobras que permiten reconocer el estado del plano subcutáneo y la presencia de nódulos. Además movilizan todo el plano superficial sobre el de las fascias alcanzando grandes zonas de tejido conectivo.

Las fricciones son manipulaciones que van más allá de las presiones deslizantes y suelen realizarse a un ritmo más rápido. Por eso, muchos profesionales las consideran fuera del primer grupo de las presiones. Se efectúan con las yemas de los dedos y necesitan gran presión (AULADEMASAJE.COM, 2013).

Un tercer grupo de manipulaciones del masaje son los amasamientos. Es la maniobra principal del masaje terapéutico. El amasar un tejido consiste en una serie de movimientos de compresión, más o menos profundos, para retorcer y apretar dicho tejido como si se tratara de exprimir el contenido. Para ello, se utiliza toda la mano o parte de ella, según la estructura que te tenga que trabajar (AULADEMASAJE.COM, 2013).

Además de estas manipulaciones hay otras complementarias como las vibraciones y percusiones. Éstas últimas son de las maniobras de masaje más conocidas por la gente en general (AULADEMASAJE.COM, 2013).

2.1.2.3. Efectos Fisiologicos del Masaje

De los efectos generales del masaje, especialmente de sus efectos favorables más solicitados, como son los analgésicos, relajantes y emocionales, ya se ha hablado al describir el “masaje, dolor y analgesia”. Los efectos finales del masaje suponen una compleja serie de interrelaciones y mecanismos entrelazados que podrían resumirse como consecuencia de estas acciones que se suman y complementan (Gallego, 2009).

- **Efectos en el sistema esquelético**

Un buen masaje mejora la movilidad de las articulaciones al eliminar las tensiones en la fascia. Ayuda a liberar las adherencias, mejora la cicatrización y reduce la inflamación (ESCUELAMANS, 2017).

Por otro lado ayuda a disminuir el tono muscular y reduce la presión excesiva en las articulaciones.

- **Efectos en el sistema muscular**

visión frontal de musculosSon conocidos también los beneficios en nuestro sistema muscular ya que alivia la tensión, la rigidez, los espasmos y las contracturas. Esto conlleva a un aumento de la flexibilidad gracias a la relajación muscular (ESCUELAMANS, 2017).

Durante el masaje también se produce un aumento de la circulación de la sangre, lo que aporta más oxígeno y nutrientes al músculo.

Lo expuesto anteriormente produce una reducción de la fatiga muscular, del dolor y una eliminación más rápida de las toxinas.

- **Efectos en el sistema cardiovascular**

El sistema cardiovascular se ve beneficiado por el trabajo del quiromasajista ya que sus técnicas mejoran la circulación, aumentando el retorno venoso de la sangre al corazón (ESCUELAMANS, 2017).

Las maniobras de masaje producen una dilatación de los vasos sanguíneos, que aportan mayor cantidad de oxígeno y nutrientes a los tejidos, a la vez que eliminan las sustancias perjudiciales.

Pero no solo en esto mejora nuestro sistema cardiovascular, también baja la presión arterial y reduce de la taquicardia.

- **Efectos en el sistema linfático**

Las maniobras de drenaje favorecen la eliminación de toxinas a través del sistema linfático. No olvidemos tampoco que recibir masajes habitualmente ayuda a fortalecer el sistema inmunológico, ya que incrementa el número de glóbulos blancos.

- **Efectos en el sistema nervioso**

Los receptores sensoriales también se ven afectados por un buen masaje. Mediante el masaje se pueden activar y calmar los nervios además de estimular el sistema nervioso parasimpático, lo que ayuda a la relajación y reducción del estrés (ESCUELAMANS, 2017).

- **Efectos en la piel**

Nuestra piel también puede verse muy beneficiada por los efectos del masaje. No solo se potencia la regeneración celular, si no que mediante la estimulación de la circulación periférica y las envolturas, que producen sudoración, se excreta urea y otros tipos de productos poco saludables para nuestro cuerpo.

Después del masaje se nota una mejor elasticidad, flexibilidad y color de la piel.

- **Efectos en el sistema respiratorio**

Mejorar nuestro sistema respiratorio también es posible a través del masaje, ya las maniobras de claping estimulan la eliminación de mucosidades.

- **Efectos en el sistema digestivo**

Si tenemos problemas en el sistema digestivo, mediante la ayuda de un quiromasajista profesional, podemos aumentar el peristaltismo en el intestino grueso, de forma que aliviemos el estreñimiento, los cólicos y los gases.

- **Efectos en el sistema urinario**

El masaje aumenta la producción urinaria debido al aumento de la circulación y el drenaje linfático de los tejidos (ESCUELAMANS, 2017).

2.1.2.3.1. Aplicación de los Efectos Terapeuticos del Masaje

Para comprender el efecto terapéutico del masaje hay que partir de un concepto de la escuela Hipocrática griega: *Vis medicatrix naturae*, que se refiere a la capacidad innata del organismo para la propia curación. La propuesta no es que el masaje cure las enfermedades.

rmedades, pero sí que estimula los mecanismos naturales del cuerpo para acelerar la sanidad (como la mayoría de las terapias realmente eficaces y eficientes).

Enumeraremos a continuación varias patologías en las que se aprovechan los efectos que estudiamos anteriormente beneficiando notablemente las condiciones del enfermo para ayudarlo a alcanzar la salud (Rozas, Efisioterapia, 2009):

A.C.V.: Disminuye la ansiedad y la percepción del dolor, ayuda con la relajación del paciente y con el mantenimiento de su estado psicológico (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Alzheimer: Reduce algunos signos de agitación (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La enfermedad de Alzheimer es la forma más común de demencia entre las personas mayores. La demencia es un trastorno cerebral que afecta gravemente la capacidad de una persona de llevar a cabo sus actividades diarias.

El Alzheimer comienza lentamente. Primero afecta las partes del cerebro que controlan el pensamiento, la memoria y el lenguaje. Las personas con el mal pueden tener dificultades para recordar cosas que ocurrieron en forma reciente o los nombres de personas que conocen. Un problema relacionado, el deterioro cognitivo leve, causa más problemas de memoria que los normales en personas de la misma edad. Muchos, pero no toda la gente con deterioro cognitivo leve, desarrollarán Alzheimer.

Con el tiempo, los síntomas del Alzheimer empeoran. Las personas pueden no reconocer a sus familiares. Pueden tener dificultades para hablar, leer o escribir. Pueden olvidar cómo cepillarse los dientes o peinarse el cabello. Más adelante, pueden volverse ansiosos o agresivos o deambular lejos de su casa. Finalmente, necesitan cuidados totales. Esto puede ser muy estresante para los familiares que deben encargarse de sus cuidados.

El Alzheimer suele comenzar después de los 60 años. El riesgo aumenta a medida que la persona envejece. El riesgo es mayor si hay personas en la familia que tuvieron la enfermedad.

Ningún tratamiento puede detener la enfermedad. Sin embargo, algunos fármacos pueden ayudar a impedir por un tiempo limitado que los síntomas empeoren. (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Artritis reumatoide juvenil: Disminuye la sintomatología dolorosa (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La artritis reumatoide es una forma de artritis que causa dolor, inflamación, rigidez y pérdida de la función de las articulaciones. Puede afectar cualquier articulación, pero es común en las muñecas y los dedos (Medlineplus, 2017).

Más mujeres que hombres padecen artritis reumatoide. Suele comenzar en la edad mediana y es más común entre los adultos mayores. Usted puede padecer la enfermedad por un corto período o los síntomas pueden aparecer y desaparecer. La forma severa puede durar toda la vida (Medlineplus, 2017).

Asma: Reduce la ansiedad, mejora la actitud frente a la patología, aumenta la calidad las funciones pulmonares y mejora el control del asma (Rozas, Efisioterapia, 2009).

El asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias. Las vías respiratorias son tubos que llevan el aire hacia dentro y fuera de los pulmones. Si padece de asma, las paredes internas de sus vías respiratorias se inflaman y se estrechan. Eso las hace muy sensibles y pueden reaccionar fuertemente a aquellas cosas a las que usted es alérgico o encuentra irritantes. Cuando las vías respiratorias reaccionan, se estrechan y los pulmones reciben menos aire (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Cáncer: Disminuye la ansiedad, la depresión, la hostilidad, el enojo y el dolor (aumentan las endorfinas). Ayuda a reducir las náuseas, a obtener relajación y a disminuir la frecuencia respiratoria y cardíaca. Mejora las células del sistema de inmunidad, la motivación, el sueño y el estado emocional. También aumenta el vigor (Rozas, Efisioterapia, 2009).

El cáncer comienza en las células, que constituyen los ladrillos del cuerpo. Normalmente, el cuerpo forma células nuevas a medida que se necesitan para reemplazar a las células envejecidas que mueren. Algunas veces, este proceso no resulta ser el esperado. Crecen células nuevas que no son necesarias y las células envejecidas no mueren cuando deberían. Estas células adicionales pueden formar una masa llamada tumor. Los tumores pueden ser benignos o malignos. Los tumores benignos no son cáncer, mientras que los malignos sí lo son. Las células de los tumores malignos pueden invadir los tejidos cercanos. También pueden desprenderse y diseminarse a otras partes del cuerpo.

El cáncer no es solo una enfermedad, sino varias. Existen más de 100 tipos de cáncer. La mayoría de éstos se nombran por su lugar de origen. Por ejemplo, el cáncer de pulmón comienza en el pulmón y el cáncer de seno comienza en el seno. La diseminación de un cáncer desde una parte del cuerpo a otra se denomina metástasis. Los síntomas y el tratamiento dependen del tipo de cáncer y de lo avanzada que esté la enfermedad. La mayoría de los tratamientos incluye cirugía, radiación y/o quimioterapia. Algunos pueden también incluir terapia hormonal, inmunoterapia u otros tipos de terapia biológica, o trasplante de células madre (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Cefalea: Disminuye la frecuencia, duración e intensidad de los dolores, reduce el estrés y mejora el sueño (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Según la OMS “las cefaleas (dolores de cabeza) son uno de los trastornos más comunes del sistema nervioso. Son trastornos primarios dolorosos e incapacitantes como la jaqueca o migraña, la cefalea tensional y la cefalea en brotes. También puede ser causada por muchos otros trastornos, por ejemplo, el consumo excesivo de analgésicos es lo más común” (OMS, 2012).

Casi todas las personas han tenido un dolor de cabeza alguna vez. El dolor de cabeza es la forma más común de dolor, y una de las razones principales por las que las personas se toman días de trabajo o de escuela y acuden al médico.

El tipo más común de dolor de cabeza es el tensional. Estos ocurren por la tensión que usted hace en los músculos de los hombros, del cuello, del cuero cabelludo y de la mandíbula. Suele relacionarse con el estrés, la depresión o la ansiedad. Usted podría tener una tendencia a tener este tipo de dolor de cabeza si trabaja demasiado, no duerme lo suficiente, se salta comidas o bebe bebidas alcohólicas (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Cólico infantil: Reduce el llanto al disminuir los síntomas del cólico (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Según los criterios de Rom a III (2006), para el diagnóstico de cólicos infantil, en lactantes desde el nacimiento hasta los cuatro meses de vida, se deben cumplir los siguientes aspectos:

1. Paroxismos de irritabilidad, incomodidad o llanto que inician y se detienen sin causa evidente.
2. Episodios con duración de 3 o más horas por día, que ocurren por lo menos 3 días por semana, como mínimo durante una semana.
3. Sin falla en el crecimiento.

Los paroxismos de llanto intenso duran varias horas al día (no necesariamente seguidas), inician y se detienen espontáneamente sin causa obvia, y acontecen, por lo común, al finalizar el día (tarde-noche). Generalmente, el niño flexiona las rodillas contra el abdomen asociado con la expulsión de flatos. El llanto tiende a resolverse hacia los cuatro meses de edad o, en el caso de recién nacidos prematuros, entre los 3-4 meses posteriores a las 40 semanas de edad posconcepcional. Cabe resaltar que los lactantes prematuros tienden a ser más irritables que los niños a término, sin que necesariamente tengan cólico.

Constipación: Aumenta los movimientos intestinales (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La constipación intestinal, también conocida como estreñimiento o estitiquez, es un cuadro que ocurre cuando el paciente evacua con dificultad y baja frecuencia, generalmente menos de 3 veces a la semana y necesita hacer grandes esfuerzos para que las heces puedan pasar.

El estreñimiento puede ser agudo, cuando es un evento aislado y de corta duración o crónico, cuando es persistente y tiene una duración de meses o inclusive años. Casi todas las personas han tenido al menos un episodio de estreñimiento agudo durante la vida, y una de cada 6 personas sufre de estreñimiento crónico. En este artículo hacemos una revisión sobre el estreñimiento crónico, abordando sus definiciones, causas, síntomas y opciones de tratamiento. (Pinheiro, 2017).

Dermatitis: Reduce el eccema, el prurito, la excoriación y la ansiedad; mejora la pigmentación (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Eccema es un término que designa varios tipos distintos de hinchazón de la piel. También se llama dermatitis. La mayoría de los tipos causa sequedad y comezón en la piel, además de sarpullido en la cara, al interior de los codos y detrás de las rodillas; y en

las manos y los pies. Rascarse la piel puede enrojecerla, aumentando la hinchazón y picazón.

El eccema no es contagioso. La causa es desconocida. Es probable que sea causada por factores genéticos y ambientales. El eccema puede mejorar o empeorar con el tiempo, pero a menudo es una enfermedad de larga duración. Las personas que la padecen también pueden desarrollar fiebre del heno y asma (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Desórdenes de la voz: Mejora la frecuencia y los niveles de presión del sonido (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La voz es el sonido que se produce cuando el aire pasa desde los pulmones a través de la laringe. En la laringe se encuentran las cuerdas vocales, dos bandas musculares que vibran para emitir los sonidos. Para la mayoría de nosotros, la voz juega un papel importante sobre quiénes somos, lo que hacemos y cómo nos comunicamos. Como las huellas digitales, la voz de cada persona es única (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Muchas cosas que hacemos pueden lastimar nuestras cuerdas vocales. Hablar demasiado, gritar, despejar la garganta constantemente o fumar pueden provocar ronquera. También pueden causar problemas como nódulos, pólipos y llagas en las cuerdas vocales. Otras causas de trastornos de la voz incluyen infecciones, subida de los ácidos gástricos hacia la garganta, crecimientos por un virus, cáncer y enfermedades que paralizan las cuerdas vocales (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Las señales que la voz no está saludable incluyen:

- Su voz se ha vuelto ronca o rasgada
- Ha perdido la habilidad de lograr algunas notas altas cuando canta
- Su voz de repente suena más profunda

- Su garganta se siente a menudo irritada, con dolor o cansada
- Debe esforzarse para hablar

El tratamiento de los trastornos de la voz varía dependiendo de la causa. La mayoría de los problemas de la voz pueden ser tratados con éxito si se diagnostican temprano (Comunicación, 2017)

Diabetes: Disminuye la depresión, la ansiedad y aumenta la efectividad del tratamiento de insulina y regulación nutricional (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La diabetes es una enfermedad en la que los niveles de glucosa (azúcar) de la sangre están muy altos. La glucosa proviene de los alimentos que consume. La insulina es una hormona que ayuda a que la glucosa entre a las células para suministrarles energía. En la diabetes tipo 1, el cuerpo no produce insulina. En la diabetes tipo 2, la más común, el cuerpo no produce o no usa la insulina de manera adecuada. Sin suficiente insulina, la glucosa permanece en la sangre.

Con el tiempo, el exceso de glucosa en la sangre puede causar problemas serios. Puede dañar los ojos, los riñones y los nervios. La diabetes también puede causar enfermedades cardíacas, derrames cerebrales y la necesidad de amputar un miembro. Las mujeres embarazadas también pueden desarrollar diabetes, llamada diabetes gestacional (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Diarrea: Previene su aparición (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Se le llama diarrea a las heces acuosas y blandas. Usted tiene diarrea si evacúa heces sueltas tres o más veces en un día. La diarrea aguda dura un corto tiempo y es un problema común. Por lo general, dura uno o dos días, pero puede durar más tiempo. Luego desaparece sola.

La diarrea que dura más de algunos días puede ser un signo de un problema más serio. La diarrea crónica, que dura al menos cuatro semanas, puede ser un síntoma de una enfermedad crónica. Los síntomas de la diarrea crónica pueden ser continuos o pueden aparecer y desaparecer (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Dolor crónico de espalda: Reduce el dolor, la ansiedad y la depresión, mejora el rango de movimiento del tronco, el tiempo de caminata y el sueño (Rozas, Efisioterapia, 2009).

El dolor de espalda puede ser desde un dolor leve y constante hasta punzadas agudas repentinas que dificulten el movimiento. El dolor puede surgir de repente, con una caída o al levantar algo pesado. También puede empeorar poco a poco (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Dolor de espalda: Baja el síntoma de dolor y la contractura muscular (Rozas, Efisioterapia, 2009).

El dolor de espalda puede tener muchas causas. Los problemas relacionados con la mecánica de la espalda misma pueden causar dolor. Por ejemplo:

- Discos lesionados
- Espasmo
- Tensión muscular
- Hernia discal.
- Las lesiones causadas por esguinces, fracturas, accidentes y caídas pueden resultar en dolores de espalda.

El dolor de espalda también puede ocurrir junto con algunas otras condiciones y enfermedades tales como:

- Escoliosis

- Espondilolistesis
- Artritis
- Estenosis lumbar
- Embarazo
- Piedras en los riñones
- Infecciones
- Endometriosis
- Fibromialgia.
- Las infecciones, los tumores y el estrés también podrían causar dolores de espalda.

Dolor dental: Disminuye notablemente el dolor localizado en la dentadura (Rozas, Efisioterapia, 2009).

El conocido popularmente como dolor de muelas es probablemente la causa más frecuente de dolor en la región facial, estando causado en la mayoría de los casos por una pulpitis aguda (inflamación de la cavidad pulpar del diente). Suele manifestarse como un dolor intenso y punzante, que aparece en respuesta a estímulos como los alimentos fríos, calientes, o dulces. Cuando la inflamación progresa puede provocarse una infección dental, en principio localizada en el canal pulpar, pero que si no se trata adecuadamente se extenderá por los alrededores de la pieza dental causante, e incluso más allá; el dolor entonces será intenso y continuo, aumentando claramente si presionamos el diente causante. (Hernández, 2010)

Dolor subagudo de espalda baja: Reduce el dolor y mejora la movilidad (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La lumbalgia con dolor referido puede variar ampliamente con respecto a la gravedad y a la calidad. Suele ser dolorosa, sorda y migratoria (es decir, va de un lugar a otro del cuerpo). Suele aparecer y desaparecer y, por lo general, varía en intensidad. Puede res

ultar de una lesión o problema idéntico que causa un simple dolor de espalda axial y no suele ser más serio. (Ari Ben-Yishay, 2015)

Edemas: Por sus beneficios sobre la circulación, colabora mucho en la reducción de los edemas (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Edema significa hinchazón causada por la acumulación de líquido en los tejidos del cuerpo. Suele ocurrir en los pies, los tobillos y las piernas, pero puede afectar todo el cuerpo.

Las causas de edema incluyen:

- Consumir demasiada sal
- Quemaduras de sol
- Insuficiencia cardíaca
- Enfermedades de los riñones
- Problemas hepáticos por cirrosis
- Embarazo
- Problemas con los ganglios linfáticos, especialmente después de una mastectomía
- Algunas medicinas
- Permanecer mucho tiempo de pie o sentado cuando hace calor

Para disminuir el edema, el médico puede recomendarle mantener sus piernas elevadas cuando se siente, usar medias elásticas, limitar el consumo de sal o tomar medicamentos llamados diuréticos (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Enuresis infantil: Reduce las incontinencias nocturnas (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La enuresis infantil es la pérdida de orina o incontinencia urinaria durante la noche en niños mayores de 4-5 años con una frecuencia de por lo menos 2 veces en semana durante un periodo mínimo de 3 meses consecutivos.

Es un síntoma bastante frecuente con una prevalencia entre el 5-10% en niños de 7 años y un 6-8% en niñas de 10 años. (Kampen, 2009)

EPOC: Mejora la función pulmonar, reduce la ansiedad y la disnea (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) dificulta la respiración. Los tipos principales de EPOC son la bronquitis crónica y el enfisema. La causa principal de esta enfermedad es la exposición prolongada a sustancias que irritan y dañan los pulmones, en general, el humo de cigarrillo. Sin embargo, la contaminación ambiental, vapores químicos y polvo también pueden causarla.

Es posible que, al comienzo, la EPOC no cause síntomas o estos sean muy leves. A medida que la enfermedad avanza, los síntomas empeoran y se vuelven más graves. Estos incluyen:

- Tos con mucha flema
- Dificultad para respirar, sobre todo al ejercitarse
- Sibilancias
- Opresión en el pecho

Los doctores diagnostican la EPOC por medio de pruebas de función pulmonar, diagnósticos por imágenes y exámenes de sangre. No existe una cura. El tratamiento puede aliviar los síntomas. Este incluye medicamentos, terapia con oxígeno, cirugía o trasplante de pulmón. Una de las estrategias más indispensables e importantes para tratar la EPOC es dejar de fumar (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Esclerosis Múltiple: Baja los niveles de ansiedad y depresión; retrasa el progreso de la enfermedad; mejora la autoestima, la imagen corporal y la socialización. Disminuye las parestesias, la espasticidad y los síntomas urinarios (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Fibromialgia: Reduce la ansiedad, estrés y el estado depresivo, mejora la calidad y el tiempo de sueño, disminuye el dolor, la rigidez, la fatiga y los puntos sensibles (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Fibrosis Quística: Reduce la ansiedad, mejora el ánimo y las lecturas del pico de flujo (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La fibrosis quística es una enfermedad hereditaria de las glándulas mucosas y sudoríparas. Afecta principalmente los pulmones, el páncreas, el hígado, los intestinos, los senos paranasales y los órganos sexuales. La fibrosis quística hace que la mucosidad sea espesa y pegajosa. Esta mucosidad tapa los pulmones, causando problemas para respirar y facilitando el crecimiento de bacterias. Esto puede provocar infecciones pulmonares repetidas y daños pulmonares.

Los síntomas y la severidad de la fibrosis quística pueden variar. Algunas personas tienen problemas serios desde el nacimiento. Otras pueden tener un tipo más leve de la enfermedad que no se manifiesta hasta la adolescencia o al inicio de la edad adulta. A veces se tienen pocos síntomas, pero más tarde es posible tener más (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Hernia de disco: Reduce el síntoma de dolor y la contractura muscular (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La columna vertebral está formada por 26 huesos llamados vértebras. Entre éstas, hay discos blandos rellenos de una sustancia gelatinosa. Estos discos amortiguan (actúan como un cojín) a las vértebras y las mantienen en su lugar. A medida que envejecemos, estos discos pueden perder su capacidad de amortiguación. Esto puede causar dolor si se hace presión sobre la espalda.

Una hernia de disco es un disco que se rompe. Cuando esto sucede, la sustancia gelatinosa se escapa e irrita los nervios de alrededor. Esto puede causar ciática o dolor de espalda (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Hipertensión arterial: Reduce la presión sanguínea arterial, la ansiedad, depresión y el estrés (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La presión arterial es la fuerza que ejerce la sangre contra las paredes de las arterias. Cada vez que el corazón late, bombea sangre hacia las arterias, que es cuando su presión es más alta. A esto se le llama presión sistólica. Cuando su corazón está en reposo entre un latido y otro, la presión sanguínea disminuye. A esto se le llama la presión diastólica.

En la lectura de la presión arterial se utilizan ambos números, la presión sistólica y diastólica. En general, la presión sistólica se menciona primero o encima de la diastólica (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Lesionados medulares: Baja la ansiedad, mejora la fuerza muscular y los rangos de movimiento (Rozas, Efisioterapia, 2009).

El cerebro y la médula espinal poseen una grandiosa plasticidad por lo que, si hay un daño en cualquiera de las dos estructuras, hay posibilidades de que se pueda regenerar y recuperar, logrando grandiosos resultados de recuperación sensoriomotora a nivel anatómico fisiológico gracias a la fisioterapia. Tras una lesión, la fisioterapia se encargará de prevenir las complicaciones respiratorias y circulatorias, además del cuidado de las zonas de presión, el mantenimiento del rango articular y el fortalecimiento de la musculatura total o parcialmente inervada. En este artículo podrán encontrar las distintas lesiones que pueden ocurrir en la médula, sus consecuencias y tratamiento fisioterapéutico. (Castellanos, 2016)

Leucemia: Disminuye el conteo de glóbulos blancos y neutrófilos (vemos que el masaje no actúa solo como incremento de las células del sistema inmune sino como regulador de las mismas) (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Migrañas: Baja la frecuencia de los dolores, la ansiedad y el estrés. Mejora la calidad del sueño (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Si usted sufre de dolores de cabeza tipo migrañas, no está solo. Cerca de un 12 por ciento de la población de los Estados Unidos también sufre esta condición. Las migrañas son ataques que van desde moderados a severos. Las personas que tienen migrañas con frecuencia suelen describir este dolor como pulsante o vibrante en un área de la cabeza. Durante los episodios de migraña, las personas se vuelven muy sensibles a la luz y al sonido. También pueden sentir náusea y vómitos.

La migraña es tres veces más común en las mujeres que en los hombres. Algunas personas pueden sentir cuando van a tener migraña porque ven destellos luminosos o líneas en zigzag o pierden temporalmente la vista antes de la aparición del dolor (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Parálisis cerebral: Reduce los síntomas físicos como espasticidad, rigidez y movimientos atetósicos. Mejora las motricidades finas, gruesas y faciales, junto con las actividades cognitivas y sociales (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Parkinson: Mejora las funciones y las actividades de la vida diaria, y ayuda a un sueño más efectivo y continuo (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La enfermedad de Parkinson es un tipo de trastorno del movimiento. Ocurre cuando las células nerviosas (neuronas) no producen suficiente cantidad de una sustancia química importante en el cerebro conocida como dopamina. Algunos casos son genéticos pero la mayoría no parece darse entre miembros de una misma familia.

Los síntomas comienzan lentamente, en general, en un lado del cuerpo. Luego afectan ambos lados (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Quemaduras: Disminuye la ansiedad, el estrés, el dolor y el prurito; mejora el comportamiento, las actividades y la vocalización. Al masajear a los niños en la superficie no quemada, mejora su movilidad general (Rozas, Efisioterapia, 2009).

SIDA: Disminuye la depresión y la ansiedad, aumenta la capacidad del sistema inmune y retrasa el progreso de la enfermedad (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Síndrome de Down: Mejora las funciones motoras gruesas y finas, reduce la hipotonicidad severa de los miembros (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Síndrome de fatiga crónica: Reduce la ansiedad, depresión, estrés y síntomas somáticos. Mejora las horas de sueño (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Síndrome del túnel carpiano: Mejora la fuerza de la mano; reduce el dolor, la ansiedad y el ánimo depresivo (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Síndrome premenstrual: Reduce la ansiedad, la depresión, el dolor y la retención de líquidos (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Tabaquismo: Ayuda a dejar de fumar colaborando a fumar menos cigarrillos por día, bajando la ansiedad y los síntomas de abstinencia, mejora el ánimo (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Es destacable como se notan resultados positivos no solamente a nivel físico sino también en un plano psico-emocional. Esto queda ejemplificado en la alta cantidad de enfermedades en las que nombramos las mejorías en la depresión, estrés y ansiedad del paciente (Rozas, Efisioterapia, 2009).

El masaje no se remite al cuerpo, lo trasciende. Es una terapia holística y en ello radica su mayor importancia. Consideremos afecciones psico-emocionales en las que se ha estudiado que el masaje tiene un efecto terapéutico muy fructífero:

Agresividad: Reduce los sentimientos hostiles y tranquiliza al sujeto (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Anorexia: Reduce la ansiedad y el estrés, disminuye el disgusto al propio cuerpo y mejora la propiocepción (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La anorexia nerviosa afecta a 0,5 % a 1 % de las mujeres en Estados Unidos durante su vida. Aparte de la pérdida drástica de peso, los efectos de la anorexia incluyen falta de menstruación, metabolismo más lento y otros cambios físicos y psicológicos descritos en las víctimas de inanición.

La temperatura del cuerpo disminuye y la piel está fría al tacto.

Las manos y los pies se ven púrpura debido a los cambios en la circulación.

La cara y el cuerpo pueden tener un matiz anaranjado debido a los cambios en la forma en que el hígado procesa la vitamina A y complejos relacionados que se encuentran en los alimentos amarillos y anaranjados.

A pesar de la trágicamente inadecuada ingesta de calorías, las personas que padecen anorexia con frecuencia se sienten excepcionalmente animadas y llenas de energía. Pueden hacer ejercicios durante horas para quemar las calorías de algo que comieron. Muchos tienen problemas para dormir. La mayoría tiene estreñimiento severo debido a que el metabolismo es más lento y la ingesta de alimentos, líquidos y fibra no es suficiente para mantener el movimiento de los intestinos. Algunas personas con anorexia beben mucha agua o encuentran maneras de aumentar de peso con objetos metálicos

ocultos debajo de la ropa antes de someterse a exámenes médicos para intentar ocultar la pérdida de peso.

Sin tratamiento, una persona con anorexia desarrolla deficiencias nutricionales severas. En casos extremos (hasta 5 de cada 100) el resultado final es la muerte debido a un ritmo cardíaco anormal lo que ocasiona un ataque masivo al corazón u otros efectos de la inanición (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Ansiedad y depresión en hospitalizados: Las reduce y mejora el tiempo de sueño (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Autismo: Disminuye el comportamiento estereotipado, mejora la relación social, baja la aversión al tacto, mejora la orientación de la atención y reduce los problemas de sueño (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Bulimia: Mejora el comportamiento y disminuye la ansiedad y la depresión (Rozas, Efisioterapia, 2009).

En una encuesta, de aproximadamente tres mil quinientas niñas, una de cada cinco niñas de noveno grado y dos de cada cinco niñas de bachillerato admitieron llenarse de comida y forzar el vómito por lo menos una vez. Hasta una de cuatro adolescentes en Estados Unidos se dan atracones y se purgan regularmente. Si la práctica continúa durante tres meses, se dice que esta persona joven es bulímica.

La mitad de las anoréxicas tienen episodios de bulimia alguna u otra vez. Como la niña que se mata de hambre, la bulímica no está satisfecha con su cuerpo y se obsesiona con adelgazar.

Comienza a hacer dietas y también puede comenzar una campaña de ejercicios, pero eventualmente se rinde a sus antojos de comida. El estrés o las emociones fuertes pueden disparar una comilona, en la que una bulímica devorará todos los alimentos a los

que eche mano, con frecuencia comidas chatarra con mucho almidón. No es desconocido que las niñas con este trastorno alimenticio ingieran de tres mil a siete mil calorías en un par de horas, deteniéndose solo cuando ya están muy llenas para comer otro bocado. En una ironía cruel, las bulímicas rara vez sienten algún placer al comer; como si estuvieran poseídas, mastican y tragan casi mecánicamente.

Después de eso, se sienten culpables y avergonzadas y las adolescentes quieren liberar su cuerpo de toda esa comida antes de digerirla. Inducir el vómito metiendo sus dedos en la garganta es un método. También se sabe que las niñas toman dosis excesivas de laxantes, diuréticos o eméticos, medicamentos que provocan las deposiciones, la micción o los vómitos, respectivamente. Los bulímicos planifican sus comilonas secretas por anticipado, usualmente para horas en que no haya nadie más en casa (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017).

Depresión: Disminuye la ansiedad, la el estrés y el pulso cardíaco (Rozas, Efisioterapia, 2009).

La depresión es una enfermedad clínica severa. Es más que sentirse "triste" por algunos días. Si usted es uno de los más de 19 millones de jóvenes y adultos en los EE. UU. Que tiene depresión, esos sentimientos no desaparecen. Persisten e interfieren con su vida cotidiana. Los síntomas pueden incluir:

- Sentirse triste o "vacío"
- Pérdida de interés en sus actividades favoritas
- Aumento o pérdida del apetito
- No poder dormir o dormir demasiado
- Sentirse muy cansado
- Sentirse sin esperanzas, irritable, ansioso o culpable
- Dolores de cabeza, calambres o problemas digestivos
- Ideas de muerte o de suicidio

La depresión es un trastorno del cerebro. Existen muchas causas, incluyendo factores genéticos, biológicos, ambientales y psicológicos. La depresión puede comenzar a cualquier edad, pero suele empezar en la juventud o en adultos jóvenes. Es mucho más común en las mujeres. Las mujeres también pueden tener depresión posparto después de dar a luz. Algunas personas tienen un trastorno afectivo estacional en el invierno. La depresión es una parte del trastorno bipolar.

Desorden por déficit de atención con hiperactividad: Mejora el comportamiento en clases, reduce la hiperactividad, aumenta el tiempo de mantenimiento en una misma tarea, mejora el humor y hace que se reconozcan como más felices (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Estrés laboral: Lo reduce significativamente en los trabajadores, minimizando también la ansiedad, la fatiga y aumentando la concentración y el rendimiento; induciendo a un estado más relajado, con mejor ánimo y menos dolores (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Todo el mundo se siente estresado de vez en cuando. No todo el estrés es malo. Todos los animales tienen una respuesta de estrés, y puede salvarles las vidas. Pero el estrés crónico puede causar daño tanto físico como mental (Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, 2017)

Estrés postraumático: Reduce la ansiedad y depresión, mejora el estado de ánimo (Rozas, Efisioterapia, 2009).

El trastorno de estrés postraumático (TEPT) es una enfermedad real. Puede sufrir de TEPT luego de vivir o ver eventos traumáticos como la guerra, huracanes, violaciones, abusos físicos o un accidente grave. El trastorno de estrés postraumático hace que se sienta estresado y con temor luego de pasado el peligro. Afecta su vida y la de la gente que le rodea. El trastorno de estrés postraumático puede causar problemas (MedlinePlus, 2017).

Problemas de Comportamiento: Disminuye la ansiedad, la hiperactividad y la verbosidad, aumenta la cooperación durante el estudio (Rozas, Efisioterapia, 2009).

Otra trascendental aplicación de la masoterapia, que requiere tanto los beneficios corporales como psico-emocionales, es en los pacientes quirúrgicos. En ellos es sumamente valioso porque disminuye las complicaciones al disminuir la ansiedad y estrés, y mejorar la presión sanguínea y el pulso. También en el período postquirúrgico mejora la movilidad, disminuye el dolor postoperatorio, y reduce las náuseas y vómitos (Rozas, Efisioterapia, 2009).

2.1.2.4. Contraindicaciones, equipamiento y posiciones del terapeuta

El Masaje raramente se contraindica totalmente, pero se aplican ciertas precauciones con las condiciones mencionadas a continuación, es importante saber la historia clínica del paciente (Penagos, 2014).

2.1.2.4.1. Posiciones, Beneficios, Cambios Importantes y Maniobras

Ayuda a reducir los efectos físicos y mentales del estrés y la ansiedad. para desencadenar respuesta de relajación, aliviar la tensión muscular, reducir la ansiedad, mejorar el sueño y aumentar la sensación de bienestar (Penagos, 2014).

- Aporta y ayuda a tener una piel bien alimentada porque aumenta la circulación superficial y humecta la piel mediante el uso de aceites y lociones, mejora la circulación sanguínea general y relajación en general.
- Ayuda a los ancianos mantener la flexibilidad y la fuerza necesaria para hacer cosas simples, junto con el ejercicio (Penagos, 2014).

- Masaje abdominal mejora el funcionamiento del intestino grueso, y ayuda a aliviar el estreñimiento (Penagos, 2014).
- También proporciona una vía para la interacción social (Penagos, 2014).
- La interacción personal con la profesional ayuda a reducir los sentimientos de aislamiento social, y el toque inherente de masaje proporciona una conexión especial con otros, Relajación (Penagos, 2014).
- Trabajar regularmente con adultos mayores y ancianos, es útil y recomendable saber qué tipo de medicamento consume para saber si es contraindicado o de conveniencia recibir el masaje (Penagos, 2014).
- No es recomendable realizar el masaje ni hacer presiones si hay presencia de venas varicosas (Penagos, 2014).
- Ante el diagnosticado o presencia de arterioesclerosis o endurecimiento de las arterias (Penagos, 2014).
- Movimientos conjuntos y tramos que impliquen la articulación de la cadera para aquellos que tienen reemplazos de cadera (Penagos, 2014).
- Evitar movimientos de abducción y circunducción.
- En el caso de pacientes con cáncer, siempre consulte con el médico antes de realizar el masaje (Penagos, 2014).

- Observar las precauciones apropiadas con aquellos que reciben quimioterapia o los tratamientos de radiación contra el cáncer (Penagos, 2014).
- Problemas en las articulaciones (osteoartritis-artritis reumatoide), el masaje de la zona debe ser evitado si la articulación se inflama (Penagos, 2014).

Existen diversas posiciones características que se emplean en diversas situaciones patológicas o para efectuar ciertas exploraciones y prácticas terapéuticas o quirúrgicas. Al colocar a la persona en una posición determinada, deben comprobarse los siguientes puntos:

- Que no se obstaculice la respiración. No debe constreñir ni el cuello ni el tórax.
- Que no se obstaculice la circulación. Si se realiza una restricción, los elementos de sujeción no deben estar ceñidos.
- Que no se ejerza ninguna presión ni tracción sobre nervio alguno. La presión sostenida sobre nervios periféricos o su estiramiento pueden causar pérdida sensitiva o motora.
- Que se reduzca al máximo la presión sobre la piel, con un mínimo de contacto de los rebordes óseos sobre la superficie de apoyo, en prevención de úlceras de decúbito.
- Si se va a efectuar un procedimiento asistencias o quirúrgico, que se tenga la máxima accesibilidad al sitio de actuación (Costa, 2014).

2.1.2.4.2. Equipamiento

Camilla amplia o una cama en posición sedente del paciente una silla cómoda con espaldar para el paciente y otra para el fisioterapeuta.

- Una manta.
- Cojines.
- Una toalla.
- Aceite y crema para la cara.
- Paciente.

2.1.2.4.3. Posición

2.1.2.4.3.1. Posición supino, prono o sedente.

Si el paciente se encuentra en una camilla, se utiliza la posición de jinete o la de arquero; si el paciente se encuentra en una estructura más baja se utiliza la posición de diamante o sedente (Penagos, 2014).

Las posiciones del terapeuta y del propio paciente van de acuerdo con la disposición y comodidad que el paciente requiera para llevar a cabo el masaje (Penagos, 2014).

El masaje se debe realizar en un ambiente tranquilo, cómodo, evitando que entren corrientes de aire, con música relajante preferiblemente, debe tener luz tenue, y la temperatura debe ser agradable y confortable (Penagos, 2014).

Se clasifican en tres grupos:

- Ancianos robustos.
- Ancianos apropiados para la edad.
- Ancianos frágiles.

2.1.2.4.4. Cambios en el tejido conectivo, huesos y articulaciones.

- El cuerpo en los adultos mayores tiende a hacerse más pequeño.
- Muchos adultos mayores sufren de depresión o soledad.
- Se reduce la reacción refleja y nerviosa por lo que se aumenta el tiempo que estas personas requieren para realizar algunas tareas.
- En algunos adultos mayores se da una pérdida de la visión y/o de la audición. Se disminuye la fuerza, el tono muscular y la flexibilidad (Penagos, 2014).

- La piel tiene una apariencia pálida y arrugada, se adelgaza, tiene un aspecto suelto y frágil, además presenta algunas manchas (Penagos, 2014).
- Si el adulto mayor es inactivo puede disminuir su circulación y presentar aterosclerosis.
- Se presenta una incontinencia urinaria debido a la debilidad muscular del conducto urinario.
- Los adultos mayores tienen a entrar fácilmente en una conversación.
- Técnicas que ayuden a mejorar la circulación y el retorno venoso.
- Variaciones de petrissage como compresión o kneading.
- Movimientos articulares y estiramientos que ayuden a mejorar la movilidad y flexibilidad.
- Movimientos y estiramientos de la espalda.
- Movimientos pasivos y estiramientos de la cabeza y el cuello (Penagos, 2014).
- Masaje abdominal (Penagos, 2014).

2.1.2.5. Exclusivamente para pensionistas.

Son centros que están dirigidos exclusivamente a las personas que han finalizado su vida laboral, bien por haber alcanzado la edad de jubilación, bien por encontrarse incapacitados para seguir en el trabajo por algún tipo de incapacidad sobrevenida durante la vida laboral. Pretenden garantizar el derecho de estas personas a una vivienda digna con la cobertura de las necesidades básicas de la vida diaria.

Es decir, en un primer momento se configuran como establecimientos hoteleros, como alternativa a la vida autónoma en el propio domicilio.

Esta concepción se cambia rápidamente con la incorporación de profesionales y recursos que pretenden poner a disposición del colectivo determinados recursos que potencien sus capacidades globales y dilaten en el tiempo la aparición de los deterioros propios de la edad. Atención médica y de enfermería, servicio social etc.

2.1.2.6. Modelo «participativo».

Al construirse y gestionarse con fondos de la Seguridad Social los residentes son de alguna manera «propietarios» de las mismas por lo que se crean unos órganos que permitan la participación de los usuarios en la marcha del centro. Es decir, se tiene en cuenta que los fondos que se utilizan para la construcción y mantenimiento de dichos centros provienen de las contribuciones efectuadas por los propios usuarios, y que de ello se desprende su derecho a controlar el servicio que reciben (DIALNET, 2007).

2.2. Marco referencial sobre la problemática de la investigación.

2.2.1. Antecedentes investigativos.

Marco referencial sobre la problemática de la investigación

La investigación desarrollada por (Rivadeneira, 2014) acerca de los efectos del masaje terapéutico para mejorar la calidad de vida en pacientes, los resultados resaltan que gracias a este masaje se puede atenuar un poco el dolor que sienten los pacientes, generando bienestar y vitalidad, al realizar este masaje no sólo mejora el aspecto físico además del estado emocional, también optimiza su calidad de vida mejorando, permitiéndoles disfrutar pequeños momentos en sociedad siendo este uno de los efectos que proporciona la aplicación del masaje terapéutico. A más de realizar el masaje hay que apoyarse con otras técnicas terapéuticas, ya sea aplicada de una manera activa o pasiva ayudando mucho en su estado físico, mejorando su movilidad y evitando la disminución y atrofia de la masa muscular en todo el cuerpo.

En el estudio de (Briones G. , 2015) referente a los beneficios del Masaje Terapéutico el masaje terapéutico es el arte que consiste en dar movimientos en la piel, su finalidad es contribuir al desarrollo, además de fomentar un vínculo afectivo. El trabajo tiene un diseño cuantitativo, descriptivo no experimental, con una muestra tomada en forma aleatoria

simple de 80 personas, en conclusión se establece indispensable conocer acerca del tema que es esencial para la relajación del cuerpo, se recomienda dar la importancia ya que los beneficios para son muy altos y es por esta razón, por lo tanto las enfermeras/a son idóneas para realizar e impartir esta práctica porque tienen un contacto directo con la persona y en este caso son los ancianos los beneficiados.

El presente trabajo investigativo de (Gonzalez, 2013) acerca de los beneficios del masaje en la salud de los ancianos de la Fundación Granitos de Paz Corporación Universitaria Rafael Núñez Cartagena tuvo como interrogante conocer cuáles son los beneficios de los masajes terapia y con esto lograr contrarrestar y disminuyendo el dolor de problemas de salud y así poder reinsertar a sus actividades de la vida diaria; por lo cual la necesidad de plantearme la interrogante del porque existe gran cantidad de pacientes con esta patología se ha encontrado que del cien por ciento de los pacientes que acuden a esta casa asistencial el sesenta y ocho por ciento son campesinos. Dentro de la aplicación del tratamiento con magnetoterapia tenemos que tomar en cuenta factores que hacen que la recuperación sea más satisfactoria para poder realizar un buen tratamiento. El enfoque del trabajo realizado fue el cualitativo, aplicando la investigación de campo, con un nivel tipo descriptivo, se encuestó a 21 pacientes para determinar el tipo de aplicación a realizar, cuál es su articulación más afectada y cuáles son las dificultades que presenta después de ser diagnosticados con artrosis, estableciendo de esta manera el tiempo, la frecuencia, y la dosis aplicada en el tratamiento siendo este diferente para cada uno de los pacientes con esta patología y así lograr una recuperación satisfactoria.

Se determinó en la investigación de (Garcia, 2011) que la utilización de la Terapia Física y Rehabilitación en especial los masajes terapéuticos a lo largo de los años han tenido una historia muy positiva en los tratamientos de afecciones como los Esguinces y las Contusiones muy frecuentes éstas en la actualidad. Esta investigación permitió constatar la efectividad de la Terapia Física y la Rehabilitación, así como el uso del Masaje terapéutico como un medio sano para la salud, que a pesar de su antigüedad su aplicación mantiene vigencia para tratamientos de enfermedades tan frecuentes como las aquí estudiadas, permitiendo elevar la calidad de vida de los pacientes.

El estudio de (Mora, 2010) detalla que el objetivo del masaje durante el baño en cama es la manipulación de los tejidos blandos del cuerpo para eliminar o disminuir el dolor y descontracturar la fibra muscular. Entre dichos tejidos están los músculos, el tejido conectivo, los tendones, los ligamentos y las articulaciones. El beneficio que la persona recibe es de mucha importancia, porque una contractura le impide al músculo funcionar bien; es decir, se aumenta la tensión muscular, entonces, otros músculos tratan de compensarlo, pero contribuyen a que se produzca una fatiga muscular y nuevas contracturas. Si el tejido no se trata a tiempo se fibrosa, y se convierte en un tejido cicatricial sin elasticidad, que, a su vez, causa un debilitamiento y disfunción del músculo.

2.2.1.1.1. Categorías de análisis

Categoría de análisis 1: Masaje terapéutico.

Definición: el masaje terapéutico tiene efectos anestésicos sobre las determinaciones nerviosas, porque estimula la liberación de endorfinas que son analgésicos naturales del cuerpo, pues dan una sensación de bienestar y ayuda a combatir el dolor (ESCALANTE, 2007).

Operacionalización de las subcategorías: Planeación, organización, dirección y control.

Categoría de análisis 2: Beneficio en el adulto mayor.

Definición: beneficia el masaje en el adulto mayor mediante la aplicación de conocimientos adquiridos para que se den los resultados en la institución.

Operacionalización de las subcategorías: Enseñanza – aprendizaje.

2.2.1.1.2. Postura teórica

El masaje como terapia para el adulto mayor, tiene excelentes efectos terapéuticos en la piel, sistema circulatorio, sistema muscular, sistema osteoarticular, aparato digestivo, sistema nervioso y en el metabolismo del organismo. También ayuda en la curación en

más de cuarenta afecciones y en los períodos operatorios. Además, las especiales aplicaciones que tiene el masaje terapéutico en el adulto mayor hacen que la ciencia demuestre que es innegable que el masaje tenga utilidades terapéuticas (EFISIOTERAPIA, 2009).

Ante tan convincentes evidencias, y la situación actual de tanta aceptación hacia el masaje de parte de terapeutas y pacientes; se puede anticipar que la masoterapia será considerada cada vez más como un método terapéutico cardinal y menos como terapia alternativa (EFISIOTERAPIA, 2009).

Toda la luz de estas afirmaciones nos ayuda a pronosticar que mientras el hombre tenga manos las va a seguir usando para curar a través del contacto; porque funcionó siempre y está funcionando, es muy probable que lo siga haciendo. De igual manera la persona promedio exige mucho menos explicación, aún con tal nube de argumentos todo el aval que nuestros pacientes necesitan para aceptar el masaje como terapia es que les digamos: “Recuéstese boca abajo, por favor” (EFISIOTERAPIA, 2009).

2.2.2. Análisis del centro gerontológico de la parroquia venus del rio quevedo del cantón quevedo provincia de los ríos 2017.

Cada adulto mayor tiene una reacción de una manera distinta al masaje, pudiendo sentirse relajado, estimulado, dolorido o e incluso deprimido todas esas reacciones son absolutamente naturales y por lo tanto no hay que reprimirse.

Es importante recordar que los masajes constituyen solo una parte de la fisioterapia, en caso de los dolores que se prolongan en el tiempo o para su prevención conviene también recurrir a otros tratamientos, empezando por ejercicios físicos tratamientos de fisioterapia y terminando con un masaje, con ello se conseguirá un efecto real muchas veces duraderas.

2.2.3. Adulto Mayor

Cuentan sentirse solos y abandonados por sus familias y decidieron buscar asilo en el Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Río Quevedo del Cantón Quevedo Provincia de los Ríos, donde les brindan un techo y un poco de compañía y sobre todo lo más importante, una caricia, un abrazo y un te quiero, para así sentirse un poco feliz y así mejorar su calidad de vida.

2.2.4. Beneficios del Masaje en el Adulto Mayor

Para dar un masaje tiene que ser un profesional de la materia, que tenga los conocimientos debidos sobre el cuerpo humano para así poder realizar los masajes, porque la piel y los huesos se vuelven muy sensibles y delicados.

El masaje tiene una serie de reacción fisiológica controlada que conduce al alivio terapéutico del adulto mayor.

2.3. Hipótesis

2.3.1. Hipotesis general

El masaje terapéutico beneficiará al adulto mayor del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo, Cantón Quevedo, año 2017.

2.3.2. Sub – Hipotesis o Derivados

- Conociendo las técnicas y elementos necesarios para aplicar el masaje terapéutico en un adulto mayor, facilitará la realización del mismo.
- Analizando el masaje terapéutico ayudará de forma positiva sobre el organismo del adulto mayor del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo.
- La aplicación del masaje terapéutico en el adulto mayor aliviará distintos tipos de enfermedades o dolencias del mismo.

2.3.2.1 Variables:

2.3.2.1.1. Variable Independiente:

Masajes Terapeuticos

2.3.2.1.2. Variable Dependiente:

CAPITULO III

3. RESULTADO DE LA INVESTIGACIÓN

3.1. Modalidad de la Investigacion

3.1.1 Pruebas Estadísticas Aplicada

La presente investigación es de tipo explicativa y cuantitativa, con el fin de viabilizar la ejecución del proyecto. En lo explicativo intenta dar cuentas de un aspecto de la realidad, explicando su significatividad dentro de una teoría de referencia, a la luz de leyes o generalizaciones que dan cuenta de hecho o fenómenos que se presentan en determinadas condiciones.

Dentro de la investigación científica, a nivel explicativo, se dan tres elementos: Lo que se requiere explicar: se trata del objeto, hecho o fenómeno que ha de explicarse, es el problema que genera la pregunta que requiere una explicación.

En lo cualitativo se obtendrá datos exactos de los adultos mayores en los que se recoge y analiza las variables. La investigación cualitativa evita la cuantificación. Los investigadores hacen registros narrativos de los fenómenos que son estudiados mediante técnicas como la observación participante y las entrevistas no estructuradas.

La diferencia fundamental entre ambas metodologías es que la cuantitativa estudia la asociación o relación de variables cuantificadas y la cualitativa trata de identificar la naturaleza profunda de las realidades, su sistema de relaciones, su estructura dinámica.

3.2. Tipo de investigación

3.2.1. Investigación de campo

Con esta investigación se trata de la comprender y resolver alguna situación, necesidad o problema en un contexto determinado. Se debe trabajar en el ambiente natural en que conviven las personas y las fuentes consultadas, de las que obtendrán los datos más relevantes a ser analizados.

3.2.2. Investigación Explicativa

No hay duda que el problema depende de una diversidad de variables, pues implica un cambio cultural que siempre es relativamente lento. En esta oportunidad me referiré solo a una de esas variables - la Educación. Percibir que los Adultos Mayores no constituyen individuos desechables, sino que pueden y deben ser integrados a la sociedad.

3.3. Métodos de investigación

Los métodos por utilizar en este estudio serán los siguientes:

3.3.1. Metodo Inductivo

Este método permitirá que la investigación obtenga conclusiones de manera general, de cómo los beneficios ayudan no solo a los adultos mayores si no a todas las personas, que se les aplica un masaje terapéutico.

3.3.2. Metodo deductivo

El método deductivo, facilitará mediante el dialogo, especificar de cómo se aplicarán las técnicas de masaje terapéutico que serán más provechosas para los adultos mayores.

3.4. Técnicas

Se conocen como un procedimiento del conocimiento científico por el cual se obtiene información utilizando la revisión de documentos escritos ya sea esta por medio del análisis de libros, revistas, folletos o a través del internet revisando documentos elaborados como tesis, monografía, proyectos etc. Los cuales pueden ser digitales o manuales y generalmente se utilizan para asegurar una investigación completa.

Las técnicas de recolección de datos utilizadas en esta investigación fueron: la observación y la encuesta.

3.4.1. Observacion

Permitió observar directamente la situación de los adultos mayores del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo para poder tener un criterio propio sobre la problemática existente y la solución a la misma, para lo cual se visitó a la

institución teniendo de esta forma una relación directa, tanto con el personal que labora, como con los adultos mayores de dicho centro.

3.4.2. Encuesta

Se utilizó un formulario de encuesta que respaldó la formulación de los objetivos arrojando resultados que sustenten los beneficios que traen consigo la aplicación del masaje terapéutico en el adulto mayor. Se aplicó un cuestionario diseñado y estructurado con preguntas dirigidas a los adultos mayores

3.5. Población y muestra

Se seleccionó al Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo, siendo los adultos mayores que lo conforman, el total de la población. Se empleó el sistema de muestro no probabilístico intencional, con la finalidad de realizar la encuesta para conocer sus opiniones sobre las preguntas que se encuentran previamente establecidas.

El muestreo proporciona una base razonable, a partir de la cual alcanza conclusiones sobre la población de la que se selecciona la muestra.

3.5.1. Diseño y tamaño de la muestra

Al diseñar las muestras de personas a encuestar, se tomó en consideración los objetivos específicos que se han de lograr y la combinación de procedimientos en la aplicación del masaje terapéutico en los adultos mayores del centro Gerontológico, que tienen mayor posibilidad de alcanzar dichos objetivos.

Se determinó un tamaño de muestra suficiente para reducir el riesgo de muestreo a un nivel aceptablemente bajo, utilizando el muestreo no estadístico escogimos una población con la selección de la muestra no aleatoria.

Para examinar la situación en la que se encuentran los adultos mayores del centro Gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo, se escogió una población de 150 adultos mayores que son quienes forman parte de dicho centro. Para realizar las encuestas, el tamaño de la muestra se determinó mediante la aplicación de la siguiente fórmula:

Muestra:

Población	150
Muestra	108

Cuadro 1: Población y Muestra
Elaborado por Carina Muñoz

La población estudiada fue finita, para lo cual, se aplicó la siguiente fórmula:

$$n = \frac{Z^2 \times P \times Q \times N}{E^2 (N - 1) + Z^2 \times P \times Q}$$

En donde:

n = Muestra

N = Población o número de elementos.

P/Q = Probabilidad de ocurrencia y no ocurrencia (0.5 / 0.5%).

Z = Nivel de confianza (95%) Equivale a 1.96.

E = Margen de error permitido (5%).

$$n = \frac{(1,96)^2 (0,5)(0,5)(150)}{(0,05)^2 (150 - 1) + (1,96)^2 (0,5) (0,5)}$$

$$n = \frac{144,06}{0,3725 + 0,9604}$$

$$n = \frac{144,06}{1,3329}$$

$$n = 108$$

Cuando se determinó el tamaño de la muestra, se consideró el riesgo de muestreo, el error tolerable y el error esperado.

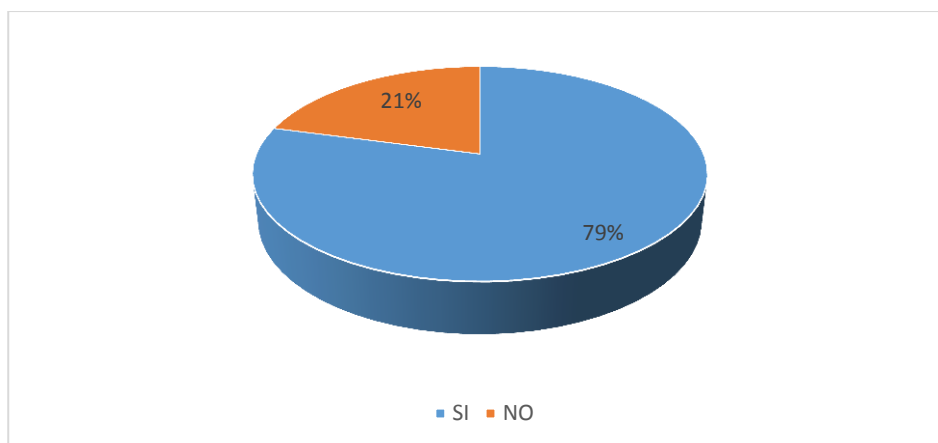
3.6. Análisis e interpretación de datos

3.6.1. Tabulación y análisis de los resultados obtenidos de la aplicación de la encuesta a los adultos mayores del centro gerontológico de la parroquia venus del rio quevedo.

1. ¿Ha recibido información o capacitación acerca de los beneficios del masaje terapéutico?

DESCRIPCION	VALOR	PORCENTAJE
SI	38	21%
NO	70	79%
TOTAL	108	100%

Cuadro 2: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz



Gráficos 1: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Elaborado por Carina Muñoz

Análisis e interpretación de resultados

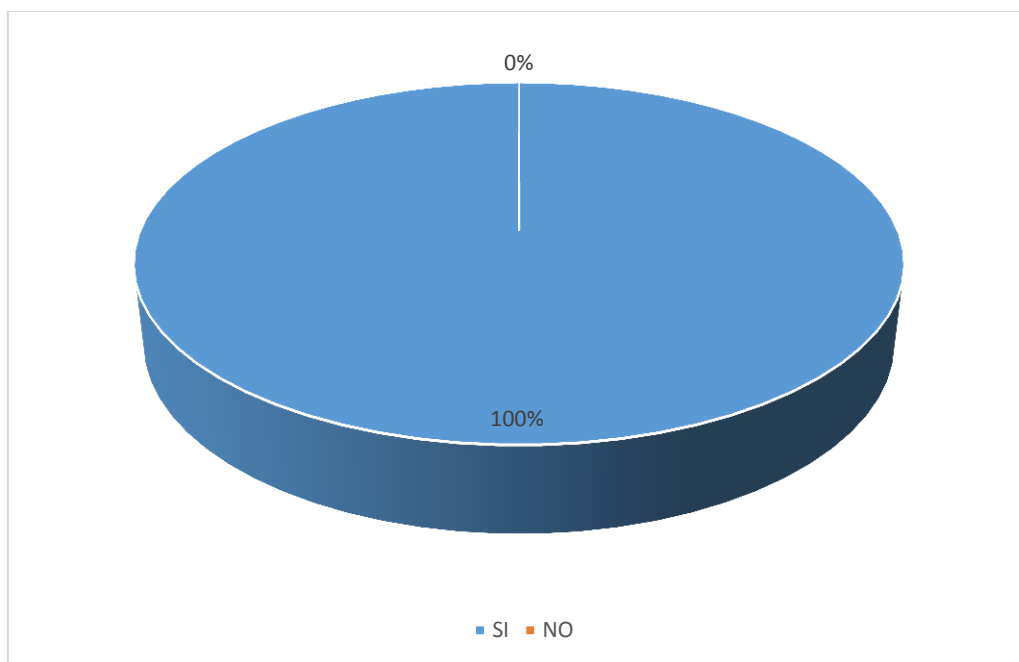
El 33% de los adultos mayores encuestados indican haber recibido información o capacitación acerca de los beneficios del masaje terapéutico, mientras que un 67% indica que no.

2. ¿Cree usted que es necesario recibir masajes terapéuticos para su salud?

DESCRIPCION	VALOR	PORCENTAJE
SI	108	100%
NO	0	0%
TOTAL	108	100%

Cuadro 3: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS

Elaborado por Carina Muñoz



Gráficos 2: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz

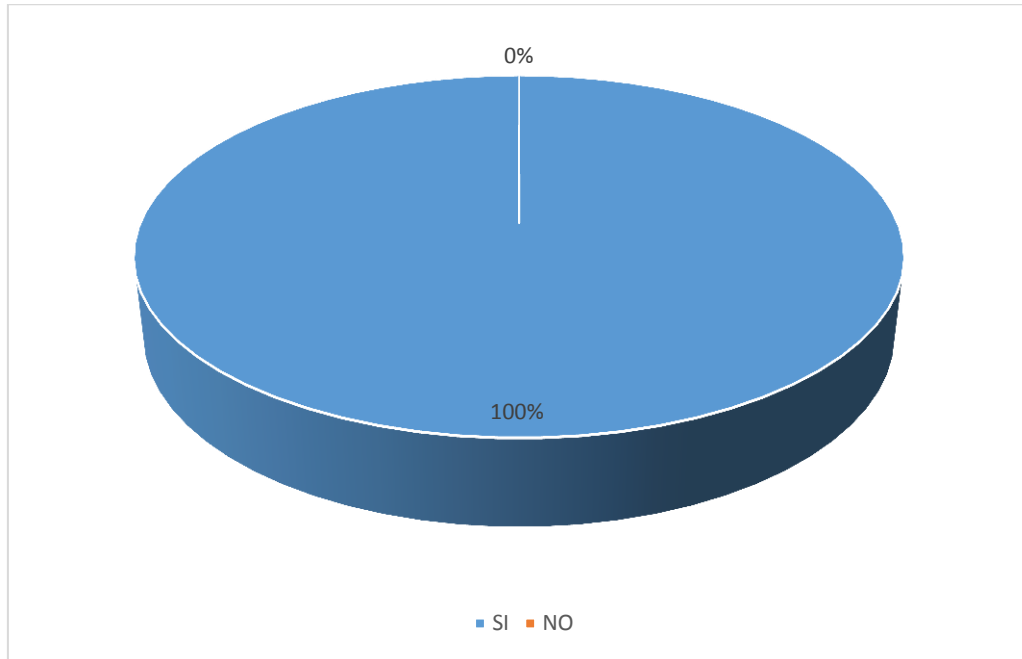
Análisis e interpretación de resultados

El 100% de los adultos mayores encuestados indican que es muy necesario recibir masajes terapéuticos para su salud.

3. ¿El Centro Gerontológico cuenta con un especialista para brindar masajes terapéuticos?

DESCRIPCION	VALOR	PORCENTAJE
SI	108	100%
NO	0	0%
TOTAL	108	100%

Cuadro 4: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz



Gráficos 3: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz

Análisis e interpretación de resultados

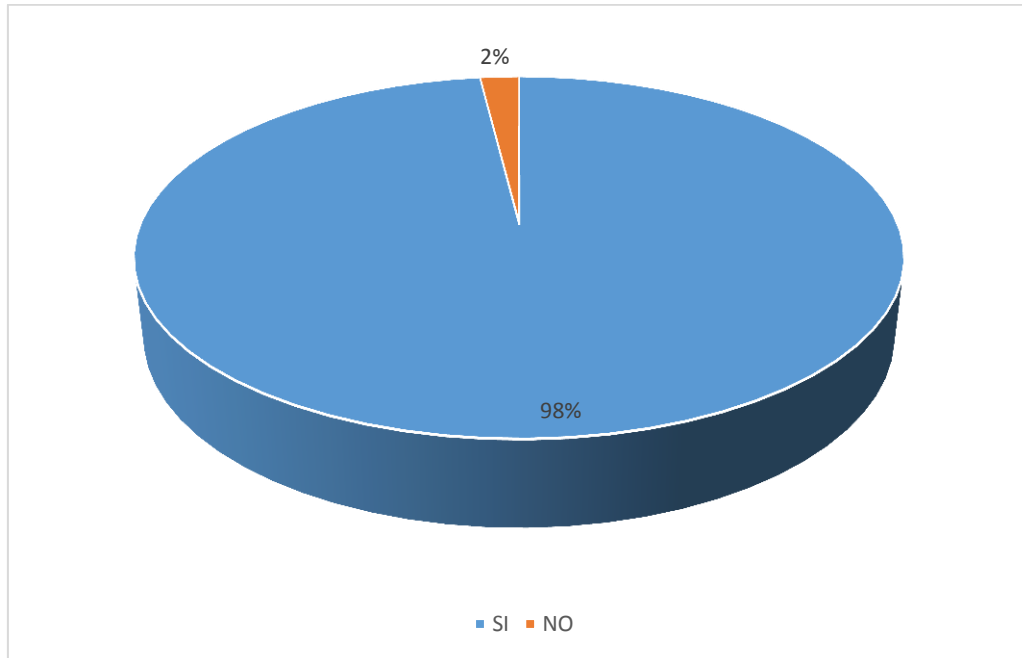
El 100% de los adultos mayores encuestados indican que si tienen un especialista encargado de brindar masajes terapéuticos.

4. ¿Cuenta el Centro Gerontológico con los instrumentos necesarios para los masajes terapéuticos?

DESCRIPCION	VALOR	PORCENTAJE
SI	100	98%
NO	8	2%

TOTAL	108	100%
--------------	------------	-------------

Cuadro 5: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz



Gráficos 4: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz

Análisis e interpretación de resultados

El 87% de los adultos mayores encuestados indican que el centro Gerontológico si cuenta con los instrumentos necesarios para los masajes terapéuticos, mientras que un 13% indica que no.

3.7. Conclusiones y recomendaciones generales y específicas de los resultados de la investigación.

3.7.1. Conclusion General

Al terminar esta investigación podemos asegurar con certeza, que los objetivos planteados se han cumplido en su totalidad, ya que el masaje terapéutico si beneficia al adulto mayor del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo.

3.7.2. Conclusiones Especificas

- La mayoría de los adultos mayores del centro Gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo no se encuentran totalmente informados ni capacitados acerca de los beneficios del masaje terapéutico.
- Los adultos mayores no reciben masajes terapéuticos de acuerdo a cada una de sus dolencias ya que no existe cronograma ni planificación para dicha actividad.
- Existe un especialista encargado de brindar masajes terapéuticos a los adultos mayores, pero esta actividad no se desarrolla de forma previamente planificada.

3.7.3. Recomendación general

Es oportuno que los adultos mayores del centro Gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo estén totalmente capacitados en cuanto a la amplia gama de beneficios que trae consigo el masaje terapéutico para su salud.

3.7.4. Recomendaciones específicas

- Capacitar mediante charlas didácticas que incluyan la proyección de videos, diapositivas, entre otras. A los adultos mayores del centro Gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo acerca de los beneficios del masaje terapéutico.
- Realizar un estudio que indique que tipo de enfermedades o dolencias posee cada adulto mayor.
- Realizar una planificación y cronograma para la aplicación de masajes terapéuticos a los adultos mayores.

CAPÍTULO IV

4. PROPUESTA DE APLICACIÓN DE RESULTADOS

4.1. Alternativa obtenida

“Planificación para la aplicación de masajes terapéuticos a los adultos mayores del Centro Gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo, cantón Quevedo, año 2017”.

4.1.1. Datos informativos

NOMBRE	Centro Gerontológico “Venus Del Rio Quevedo”
PROVINCIA	Los Ríos
CANTÓN	Quevedo
PARROQUIA	Venus Del Rio Quevedo
PARTICIPANTES	108 adultos mayores.

Cuadro 6: DATOS INFORMATIVOS
Elaborado por Carina Muñoz

4.1.2. Alcance de la alternativa

Se va a implementar un cronograma de actividades, respecto a la aplicación de masajes terapéuticos a los adultos mayores del Centro Gerontológico. También se capacitará a los adultos mayores del centro Gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo acerca de los beneficios del masaje terapéutico, a través de una campaña informativa.

Todo esto con la finalidad de que los adultos mayores del Centro Gerontológico aprovechen de todos los beneficios que trae consigo la aplicación del masaje terapéutico.

4.1.3. Aspectos básicos de la alternativa

4.1.3.1. Antecedentes

Las personas envejecen. Es un paso inevitable en la vida de todo ser humano. Se puede vivir con distintos grados de intensidad o afectación, según el nivel de desarrollo personal y social. Con el fin de vivir con tranquilidad esta etapa debemos buscar un equilibrio ocupacional, que se ha definido como “el equilibrio de tiempo entre trabajo, juego, descanso y sueño en la vida humana”. La falta de balance ocupacional en la vejez no es siempre responsabilidad del adulto mayor. Puede ser de su entorno.

Un problema de la sociedad es valorar lo vigente, lo que produce y avejentar lo recién jubilado. A veces se les otorgan cuidados excesivos con el propósito de evitarles problemas, considerándolos incapaces de realizar cosas por sí mismos. Frases como “ya no estás para estos trotes” pueden provocar una disminución progresiva de su autoestima y de sus habilidades de forma prematura.

La familia constituye un factor clave en la vida de los adultos mayores. Seguir viviendo con ellos, integrarlos o brindar apoyo a sus proyectos los fortalece en lo emocional. Convertirse en abuelos o abuelas, por ejemplo, les puede brindar la oportunidad de una nueva ocupación. Pero también existen familias en las que el adulto mayor es dejado a un lado, apartado de su entorno y al final termina sus días solo, encerrado y anhelando la muerte.

Representa un reto para la sociedad asumir su responsabilidad, crear una mayor cantidad de actividades para los adultos mayores y buscar fórmulas para solucionar sus necesidades inmediatas de manera adecuada, por lo que la aplicación del masaje terapéutico en el adulto mayor del Centro Gerontológico,

así como la capacitación sobre los beneficios que trae consigo dicha aplicación es de vital importancia para ellos.

4.1.3.2. Justificación

Según parte de los resultados obtenidos en la investigación, donde ha sido demostrado durante el desarrollo de la misma, que los adultos mayores del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo, que fueron objeto de estudio, presentan estar poco capacitados en cuanto a los beneficios que trae consigo la aplicación del masaje terapéutico para salud de los mismos, debido a la falta de información en cuanto al tema refiere.

Además dicho Centro Gerontológico no cuenta con un cronograma de actividades, respecto a la aplicación de masajes terapéuticos a los adultos mayores del mismo, lo que ocasiona que haya días en que se brinden los masajes y hay otros días en que no.

Por lo que constituye una necesidad social que se debe resolver en la brevedad posible mediante la implementación de una planificación para la aplicación de masajes terapéuticos a los adultos mayores del Centro Gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo, que este encaminada al mejoramiento de la aplicación de dicha actividad que aporta a la salud de los adultos mayores. Así como también informar a los adultos mayores sobre los beneficios del masaje terapéutico es de vital importancia para el Centro Gerontológico.

Con la aplicación de esta propuesta se tendrá adultos mayores más felices, más saludables y con muchas ganas de vivir, mejorando así la calidad de vida de los sujetos estudiado

4.2. Objetivo general

Realizar una planificación para la aplicación de masajes terapéuticos a los adultos mayores del Centro Gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo.

4.2.1. Objetivos específicos

- Implementar un cronograma de actividades, respecto a la aplicación de masajes terapéuticos a los adultos mayores del Centro Gerontológico.

- Capacitar a los adultos mayores del centro Gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo acerca de los beneficios del masaje terapéutico, a través de una campaña informativa.

4.3. Estructura general de la propuesta

4.3.1. Datos informativos

Título: Masaje Terapéutico y sus beneficios en el adulto mayor del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Río Quevedo, del Cantón Quevedo Provincia de Los Ríos

Institución: Centro del Día “Para Personas Adultas Mayores”

Beneficiarios: Adultos Mayores

Ubicación: Parroquia Venus del Río Quevedo vía Quito

Equipo Técnico Responsable: Ministerio de Inclusión Económica y Social

“Convocar, socializar y ejecutar la aplicación de masajes terapéuticos a los adultos mayores del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Río Quevedo, cantón Quevedo, año 2017”.

4.3.2. Objetivos

Regular la adecuada aplicación de masajes terapéuticos a los adultos mayores del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Río Quevedo, cantón Quevedo, año 2017

Evaluar el cumplimiento de los planes de difusión y capacitación en la aplicación de masajes terapéuticos a los adultos mayores del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Río Quevedo, cantón Quevedo, año 2017

4.3.2.1. Misión

Ejecutar, supervisar y evaluar las políticas públicas activa de la población adulta mayor y su envejecimiento positivo, así como la promoción de los derechos del adulto mayor y la prevención de la violación de los mismos.

4.3.2.2. Visión

Promover y consolidar brindando una esperanza de calidad a personas de la tercera edad con programas de ayuda con capacidad de adaptación y crecimiento, lograr que su futuro sea diferente que su presente y que pueda dar respuesta a la necesidad de una atención humanizada y humanizadora de las personas mayores.

4.3.2.3. Determinacion de recursos necesarios

4.3.2.3.1. Recursos humanos

- Adultos mayores
- Especialista Terapéutico

4.3.2.3.2. Recursos técnicos

- Camillas
- Sala de masajes

4.3.2.3.3. Recursos didácticos

- Bibliografía especializada
- Folletos informativos
- Láminas de PowerPoint

- Carpetas
- Esferos
- Otros recursos informativos
- Video proyector

4.4. Resultados esperados de la alternativa

Con la presentación de la alternativa propuesta a los directivos del Centro gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo, se espera que tenga la acogida necesaria para que de manera inmediata se realice la aplicación de la misma, brindando así el apoyo requerido para que se den los resultados esperados.

Los adultos mayores del centro gerontológico, serían los más beneficiados, mediante la aplicación de la alternativa presentada, ya que su salud es la que tendría mejorías considerables con la aplicación ordenada del masaje terapéutico.

El centro Gerontológico de la parroquia venus del Rio Quevedo tendría a su favor, adultos mayores más felices y una organización más clara respecto a la aplicación del masaje terapéutico.

BIBLIOGRAFÍA

- ADWELLNESS. (21 de febrero de 2010). Obtenido de <https://adwellness.wordpress.com/2010/02/21/beneficios-y-objetivos-del-masaje/>
- Ari Ben-Yishay, M. (12 de 01 de 2015). *SPINE-HEALTH EN ESPAÑOL* . Obtenido de <https://www.spine-health.com/espanol/lumbalgia/lumbalgia-con-dolor-referido>
- Auditoría Interna de la Nación. (Octubre de 2007). *Auditoría Interna de la Nación, Ministerio de Economía y Finanzas*.
- AULADEMASAJE.COM. (10 de septiembre de 2013). Obtenido de <https://aulademasaje.com/todo-sobre-el-masaje/tecnicas-del-masaje-ii-las-manipulaciones/>
- Basco, J. (2013). *Tesis: Influencia del masaje deportivo en el rendimiento muscular*.
- BENITEZ, J. A. (1 de Noviembre de 2008). El masaje terapéutico en lesiones musculares.
- Briones, G. (2015). Nivel de conocimiento de los estudiantes de primer año de la Escuela de Enfermería de la Universidad de Guayaquil sobre los beneficios del Masaje Terapéutico. Universidad de Guayaquil.
- Briones, S. (2015). *Tesis: Beneficios del masaje Terapeutico Infantil*. Guayaquil.
- Castellanos, J. (18 de 10 de 2016). *Fisioterapia Online Tema: LESIONES MEDULARES. TIPOS Y TRATAMIENTO FISIOTERAPÉUTICO*. Obtenido de <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/lesiones-medulares-tipos-y-tratamiento-fisioterapeutico>
- CHICA, P. (Mayo de 2015). *PCA CONSULTORES*. Obtenido de <http://www.pcaconsultores.com/niif-para-pymes>
- Comunicación, I. N. (22 de 09 de 2017). *MedlinePlus Informacion de Salud para usted Actualizado el* . Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/voicedisorders.html>
- CONCEPTOSDEFINICIONES.DE. (1 de enero de 2015). Obtenido de <http://conceptodefinicion.de/adulto-mayor/>
- Costa. (30 de Abril de 2014). *Enfermeriablog*. Obtenido de <http://enfermeriablog.com/posiciones-del-paciente/>
- Cronica, L. (12 de Enero de 2016). *LOS MASAJES EN EL ADULTO MAYOR*. Obtenido de <https://www.cronica.com.ec/opinion/columna/columnista/item/10076-los-masajes-en-el-adulto-mayor>
- Curiel, G. S. (2006). *Auditoría de Estados Financieros* (Segunda ed.). México: PEARSON EDUCACIÓN.
- DIALNET. (2007). *DE RESIDENCIAS PARA LA TERCERA EDAD A CENTROS GERONTOLOGICOS*.
- DÍAZ, G. S. (2015). Obtenido de <http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/8183/1/TESIS-FINAL.pdf>

- EFISIOTERAPIA. (14 de JULIO de 2008). Obtenido de <https://www.efisioterapia.net/articulos/masaje-0>
- EFISIOTERAPIA. (17 de Noviembre de 2009). *Bases científicas del masaje como terapia*. Obtenido de <https://www.efisioterapia.net/articulos/bases-cientificas-del-masaje-como-terapia>
- Elias, M. (1 de Junio de 2010). *El Capital de Trabajo - Monografias.com*. Obtenido de <http://www.monografias.com/trabajos81/capital-trabajo/capital-trabajo.shtml>
- ESCALANTE. (2007).
- Escalante, E. M. (Diciembre de 2007). Los beneficios del masaje terapéutico aplicado durante el baño en cama.
- ESCUELAMANS. (24 de abril de 2017). Obtenido de <http://www.escuelamans.com/los-efectos-fisiologicos-del-masaje/>
- FIFIOLUTION. (25 de mayo de 2010). Obtenido de <https://fisiolution.com/noticias/masaje-terapeutico-beneficios/>
- FISIOTERAPIA. (2 de febrero de 2017). Obtenido de <https://www.fisioterapia-online.com/articulos/masaje-terapeutico-que-es-tipos-y-diferencias-con-otros-masajes>
- Fritz, S. (25 de Abril de 2001). FUNDAMENTOS DEL MASAJE TERAPÉUTICO. Paidotribo.
- Fritz, S. (2007). Fundamentos del masaje terapéutico. 3.0. (Elsevier, Ed.) España.
- Fritz, S. (2007). Fundamentos del masaje terapéutico. 3.0. (Elsevier, Ed.) España.
- Galiano, C. J. (11 de Octubre de 2013). *La importancia del masaje en la tercera edad*. Obtenido de <https://quiromasajeyaromaterapia.wordpress.com/2013/10/11/la-importancia-del-masaje-en-la-tercera-edad/>
- Gallego, J. V. (2009). MANUAL PROFESIONAL DEL MASAJE. Paidotribo.
- Garcia, J. (2011). Tratamiento con Masaje Terapéutico en pacientes con afecciones de esguinces y contusiones. Pinar del Río: Universidad de Ciencias Médicas.
- Gonzalez, M. (2013). Beneficios del masaje en la salud de los ancianos de la Fundación Granitos de Paz. Cartagena: Corporación Universitaria Rafael Núñez.
- Hansen-Holm. (Agosto de 2005). *NIIF PARA PYMES*. Obtenido de <http://www.hansen-holm.com/v3/index.php/publicaciones-hansen-holm.html>
- Hernández, D. R. (09 de 03 de 2010). *HOLA.COM*. Obtenido de <http://www.hola.com/salud/enciclopedia-salud/2010030945305/terapias/tipos/dolor-dental/>
- INNATIA. (11 de octubre de 2011). Obtenido de <http://www.innatia.com/s/c-tipos-de-masajes/a-de-masaje-terapeutico.html>
- Instituto Nacional sobre el Envejecimiento. (29 de Marzo de 2017). *MedlinePlus*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/alzheimersdisease.html>

- JULIAN ALFONSO RODRIGUEZ BENITEZ, J. A. (1 de Noviembre de 2002). El masaje terapéutico en lesiones musculares.
- Kampen, V. (2009). *Influence of pelvic floor muscle exercises on full spectrum therapy for nocturnal enuresis*. *Jurology* 182:2067-2071.
- La importancia del masaje en la tercera edad*. (11 de Octubre de 2013). Obtenido de <https://quiromasajeyaromaterapia.wordpress.com/2013/10/11/la-importancia-del-masaje-en-la-tercera-edad/>
- León, J. R. (15 de Enero de 2014). *Auditoría del Capital o Patrimonio de la Empresa* . Obtenido de <http://es.slideshare.net/JRAL1/auditora-del-capital-o-patrimonio-de-la-empresa>
- luzny12. (2000). *scribd*. Obtenido de <https://es.scribd.com/document/63754796/MASAJE-TERAPEUTICO>
- MedlinePlus. (23 de Junio de 2017). *Trastorno de estrés postraumático*. Biblioteca Nacional de Medicina de los EE. UU. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/posttraumaticstressdisorder.html>
- Medlineplus. (1 de Agosto de 2017). *Piel, Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la piel*. Obtenido de <https://medlineplus.gov/spanish/rheumatoidarthritis.html>
- Mora, E. (2010). Los beneficios del masaje terapéutico aplicado durante el baño en cama . Enfermería en Costa Rica.
- OMS, O. M. (2012). *Centro de prensa. Cefaleas*. Obtenido de Disponible en: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs277/es/>
- PALLEROLA, C. J. (2013). *AUDITORIA ENFOQUE TEORICO - PRACTICO*. Bogotá - Colombia: STARBOOK.
- Penagos, A. S. (26 de Octubre de 2014). *Prezi*. Obtenido de <https://prezi.com/gr8dhgdduw18/masaje-en-adulto-mayor/>
- Pinheiro, D. P. (2017). *MD. SAÚDE*. Obtenido de <https://www.mdsaude.com/es/2016/01/estrenimiento.html>
- Posada, J. C. (2014). *ELEMENTOS BÁSICOS DEL CONTROL, LA AUDITORÍA Y LA REVISORÍA FISCAL*. Autores Editores.
- qpidoneuro. (2000). *scribd*. Obtenido de <https://es.scribd.com/doc/48910196/El-masaje-estetico-Tesis-32-pag>
- Restrepo, S. L. (Diciembre de 2006). *LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ADULTO MAYOR Y SU RELACIÓN CON LOS PROCESOS PROTECTORES Y DETERIORANTES EN SALUD*. Colombia.
- Rivadeneira, J. (2014). Efectos del masaje sueco terapéutico para mejorar la calidad de vida en pacientes en la Fundación Divina Misericordia. Universidad Técnica de Ambato.

- Rodriguez, D. (27 de Abril de 2015). *Micro y Macro Empresas*. Obtenido de <http://macroempresa2015.blogspot.com/2015/04/micro-y-macro-empresas-definicion-micro.html>
- Rozas, J. F. (17 de Noviembre de 2009). *Efisioterapia*. Obtenido de Efisioterapia: <https://www.efisioterapia.net/articulos/bases-cientificas-del-masaje-como-terapia>
- Rozas, J. F. (17 de Noviembre de 2009). *Efisioterapia*. Obtenido de <https://www.efisioterapia.net/articulos/bases-cientificas-del-masaje-como-terapia>
- SALUD180. (4 de febrero de 2015). Obtenido de <http://www.salud180.com/salud-z/masajes-y-sus-beneficios>
- Sanches, J. (8 de agosto de 2016). Obtenido de <https://articulos.elclasificado.com/salud/bienestar-y-prevencion/los-beneficios-del-masaje-terapeutico/>
- Sandra Lucia Restrepo M. (1), R. M. (Diciembre de 2006). *LOS HÁBITOS ALIMENTARIOS EN EL ADULTO MAYOR Y SU RELACIÓN CON LOS PROCESOS PROTECTORES Y DETERIORANTES EN SALUD*. Colombia.
- Sandy, F. (25 de Abril de 2007). *FUNDAMENTOS DEL MASAJE TERAPÉUTICO*. Paidotribo.
- Suarez, A. (26 de Octubre de 2014). *Prezi*. Obtenido de Prezi: <https://prezi.com/gr8dhgdduw18/masaje-en-adulto-mayor/>
- Telegrafo, E. (6 de Enero de 2013). *El Telegrafo*. Recuperado el 20 de Febrero de 2017, de <http://www.eltelegrafo.com.ec>: <http://www.eltelegrafo.com.ec/noticias/columnistas/1/adulto-mayor-y-trabajo>
- TERAPIAFISICA. (4 de julio de 2017). Obtenido de <http://www.terapia-fisica.com/masaje-terapeutico/>
- Ucha, F. (12 de marzo de 2013). Obtenido de <https://www.definicionabc.com/social/adulto-mayor.php>
- Ucha, F. (8 de enero de 2015). Obtenido de <https://www.definicionabc.com/salud/masaje.php>
- YANEL., B. L. (2012). *AUDITORIA INTEGRAL*. Bogotá - Colombia: ECOE EDICIONES.

ANEXOS

A: Matriz de consistencia del trabajo de la Investigación



UNIVERSIDAD TÉCNICA DE BABAHOYO



EXTENSIÓN QUEVEDO

FACULTAD DE CIENCIAS JURÍDICAS, SOCIALES Y DE LA EDUCACIÓN

CARRERA: CULTURA FISICA

Tema: MASAJE TERAPEÚTICO Y SUS BENEFICIOS, EN EL ADULTO MAYOR DEL CENTRO GERONTOLÓGICO DE LA PARROQUIA VENUS DEL RIO QUEVEDO, DEL CANTÓN QUEVEDO, PROVINCIA DE LOS RÍOS, AÑO 2017.

Problema General	Objetivo General	Hipotesis General	Variables	Ítems
¿Cómo el masaje terapéutico beneficia al adulto mayor en el Centro Gerontológico de la parroquia Venus del rio Quevedo, del cantón Quevedo, provincia de los Ríos, año 2017?	Determinar como el masaje terapéutico beneficia al adulto mayor en el centro Gerontológico de la Parroquia Venus Rio Quevedo del Cantón Quevedo.	El masaje terapéutico beneficiará al adulto mayor del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo, Cantón Quevedo, año 2017.	<p>VI. Masajes Terapéuticos</p> <p>Vd. Adultos Mayores</p>	<p>Recursos Humanos</p> <p>Adultos mayores</p> <p>Especialista Terapéutico</p>
Subproblemas	Objetivos Especificos	Sub-Hipotesis o Derivados		

<p>Percibir que la ancianidad implica el deterioro de algunas capacidades, principalmente físicas, pero que éstas se compensan al aplicar el masaje terapéutico en el Centro Gerontológico.</p>	<p>Implementar un cronograma de actividades, respecto a la aplicación de masajes terapéuticos a los adultos mayores del Centro Gerontológico.</p>	<p>Conocer las técnicas y elementos necesarios para aplicar el masaje terapéutico en un adulto mayor, facilita la realización del mismo.</p>	<p>VI. Masajes Terapéuticos VD. Adultos Mayores</p>	<p>Recursos Tecnicos Camillas Sala de masajes Recursos Didacticos</p>
<p>¿Cómo actúa el masaje terapéutico sobre el organismo del adulto mayor del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo?</p>	<p>Capacitar a los adultos mayores del centro Gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo acerca de los beneficios del masaje terapéutico, a través de una campaña informativa.</p>	<p>El masaje terapéutico actúa de forma positiva sobre el organismo del adulto mayor del Centro Gerontológico de la parroquia Venus del rio Quevedo.</p>	<p>VI. Masajes Terapéuticos Vd. Adultos Mayores</p>	<p>Bibliografía especializada Folletos informativos Láminas de PowerPoint Carpetas Esferos</p>
<p>¿Qué enfermedades o</p>		<p>La aplicación del masaje</p>		<p>Otros</p>

Cronograma del proyecto

CRONOGRAMA DE ACTIVIDADES MODALIDAD: PROYECTO DE INVESTIGACIÓN. TERCER PROCESO

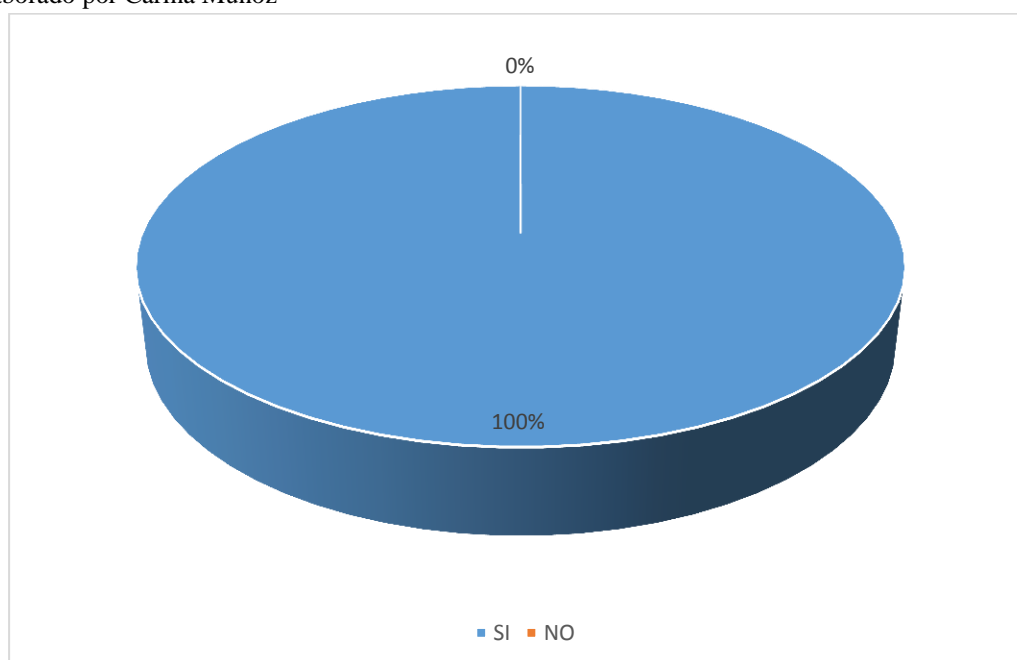
Nº	ACTIVIDAD	FECHA INICIO	FECHA FINAL	RESPONSABLES
1	Coordinaciones de carrera se reúnen con los postulantes de la modalidad Proyecto de Investigación (socializan cronograma, estructura y formatos "anexos")	29/05/2017	31/05/2017	Coordinaciones de carrera a través de subcomisión de titulación.
2	El postulante realiza solicitud de designación de docente guía para elaboración de perfil. ANEXO 3 PEPI-CG-01	1/06/2017	6/06/2017	Postulante y Coordinaciones de carrera
3	Designación de docentes guía para elaboración de perfil del proyecto ANEXO 4 PEPI-CG-01	7/06/2017	9/06/2017	Coordinaciones de carrera a través de subcomisión de titulación.
4	Elaboración de perfil del proyecto	12/06/2017	16/06/2017	Postulante y docente guía
5	Entrega de perfiles por parte de los postulantes a las respectivas coordinaciones de carreras ANEXO 6 PEPI-CG-01	19/06/2017	21/06/2017	Postulante y Coordinaciones de carrera a través de subcomisión de titulación.
6	Conformación de comisión de especialistas para la revisión y aprobación del perfil del proyecto de investigación por carrera. ANEXO 7 PEPI-CG-01	22/06/2017	23/06/2017	Coordinaciones de carrera y subcomisión de titulación.
7	Revisión de perfiles del proyecto de investigación por carrera comisión de especialistas ANEXO 8 PEPI-CG-01	26/06/2017	30/06/2017	Comisión de especialistas y postulantes.
8	Solicitud de los postulantes para designación de tutores y lectores, para empezar el Proyecto de Investigación. ANEXO 10 PEPI-CG-01	3/07/2017	5/07/2017	Coordinadores de carrera y Postulante.
9	Elaboración y entrega de matriz con nómina de postulantes, tema de perfil y sugerencia de Tutores y Lectores por parte de la Coordinación al Consejo Directivo. ANEXO 11 PEPI-CG-01	6/07/2017	12/07/2017	Coordinación de carrera a través de subcomisión de titulación, Decano, Consejo Directivo
10	Notificación de la resolución de aprobación de tribunales desde la Secretaría General de la Facultad.	13/07/2017	14/07/2017	Consejo Directivo y Secretaría General de la Facultad
11	Elaboración de oficios para designación de Tutores y Lectores. ANEXO 12 PEPI-CG-01	17/07/2017	18/07/2017	Coordinación de carrera a través de subcomisión de titulación
12	Inicio de la elaboración del proyecto de investigación	19/07/2017	10/08/2017	Tutor y postulante
13	Revisión, del Proyecto de Investigación.	14/08/2017	18/08/2017	Lector y postulante
14	Resección de solicitud del postulante para la designación de tribunales de sustentación de proyecto ANEXO 3 PRI-CG-02	21/08/2017	23/08/2017	Postulante y coordinador de carrera a través de subcomisión de titulación
15	Designación y notificación de tribunales de sustentación de Proyectos de Investigación, considerando al representante del CIDE ANEXO 4 PRI-CG-02	24/08/2017	25/08/2017	Coordinadores de carrera a través de subcomisión de titulación, Secretaria de las carreras, CIDE

Imagen 1

5. ¿Cuenta el Centro Gerontológico con una sala adecuada para los masajes terapéuticos?

DESCRIPCION	VALOR	PORCENTAJE
SI	108	100%
NO	0	0%
TOTAL	108	100%

Cuadro 7: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz



Gráficos 5: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz

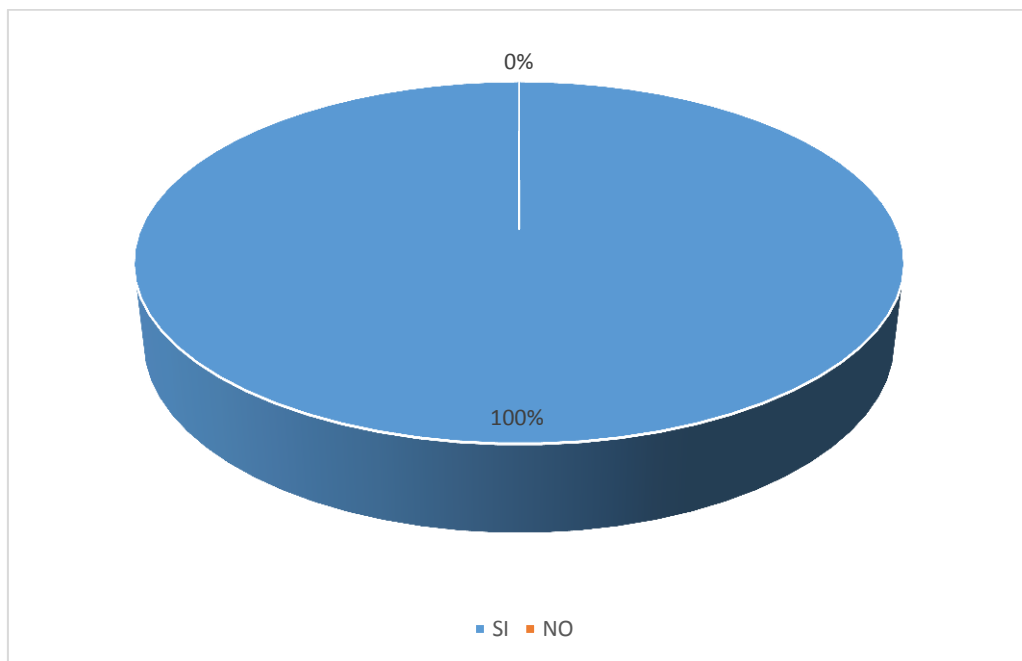
Análisis e interpretación de resultados

El 100% de los adultos mayores encuestados indican que el centro Gerontológico si cuenta con una sala adecuada para los masajes terapéuticos.

6. ¿Quisiera usted recibir masajes constantemente?

DESCRIPCION	VALOR	PORCENTAJE
SI	108	100%
NO	0	0%
TOTAL	108	100%

Cuadro 8: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz



Gráficos 6: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz

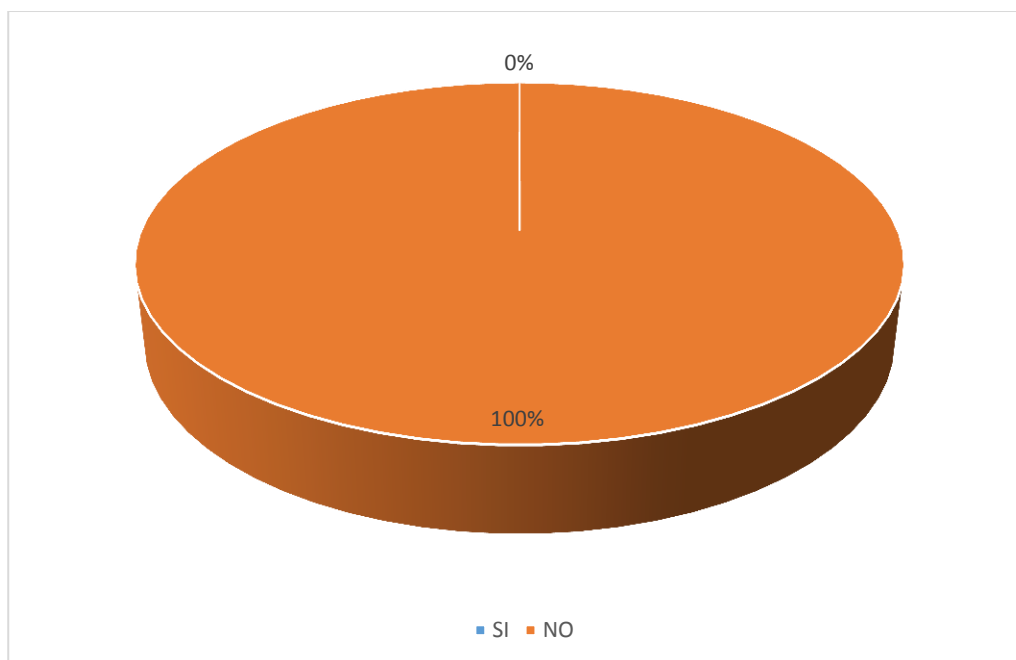
Análisis e interpretación de resultados

El 100% de los adultos mayores encuestados indican que si quisieran recibir masajes constantemente.

7. ¿Se realiza la proyección de videos sobre masajes terapéuticos en el centro gerontológico?

DESCRIPCION	VALOR	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	108	100%
TOTAL	108	100%

Cuadro 9: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz



Gráficos 7: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz

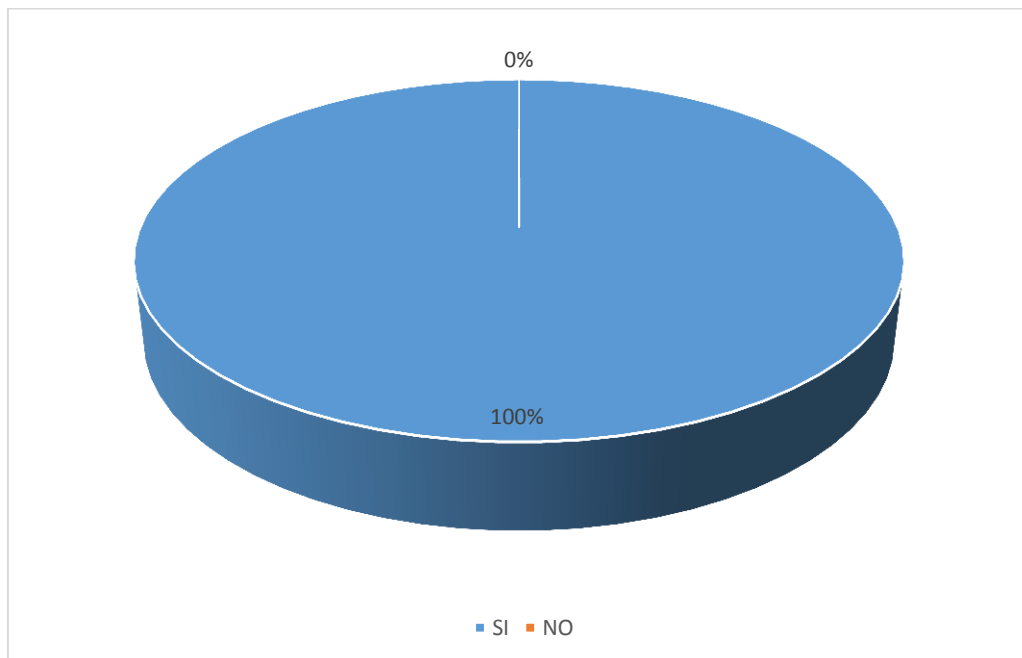
Análisis e interpretación de resultados

El 100% de los adultos mayores encuestados indican que no se realiza la proyección de videos sobre masajes terapéuticos en el centro gerontológico.

8. ¿Cree usted que recibiendo masajes terapéuticos se cure alguna enfermedad o dolencia que padezca?

DESCRIPCION	VALOR	PORCENTAJE
SI	108	100%
NO	0	0%
TOTAL	108	100%

Cuadro 10: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz



Gráficos 8: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz

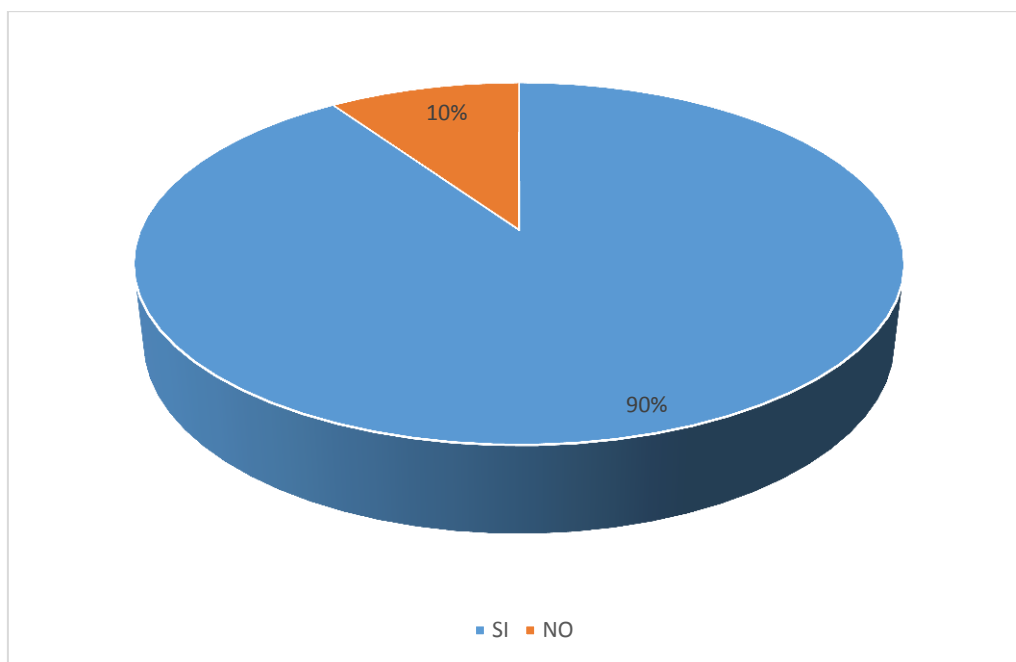
Análisis e interpretación de resultados

El 100% de los adultos mayores encuestados indican que si creen que recibiendo masajes terapéuticos se cure alguna enfermedad o dolencia que padezcan.

9. ¿Estaría dispuesto a recibir un masaje terapéutico por parte de una futura profesional de Cultura Física?

DESCRIPCION	VALOR	PORCENTAJE
SI	66	90%
NO	42	10%
TOTAL	108	100%

Cuadro 11: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz



Gráficos 9: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz

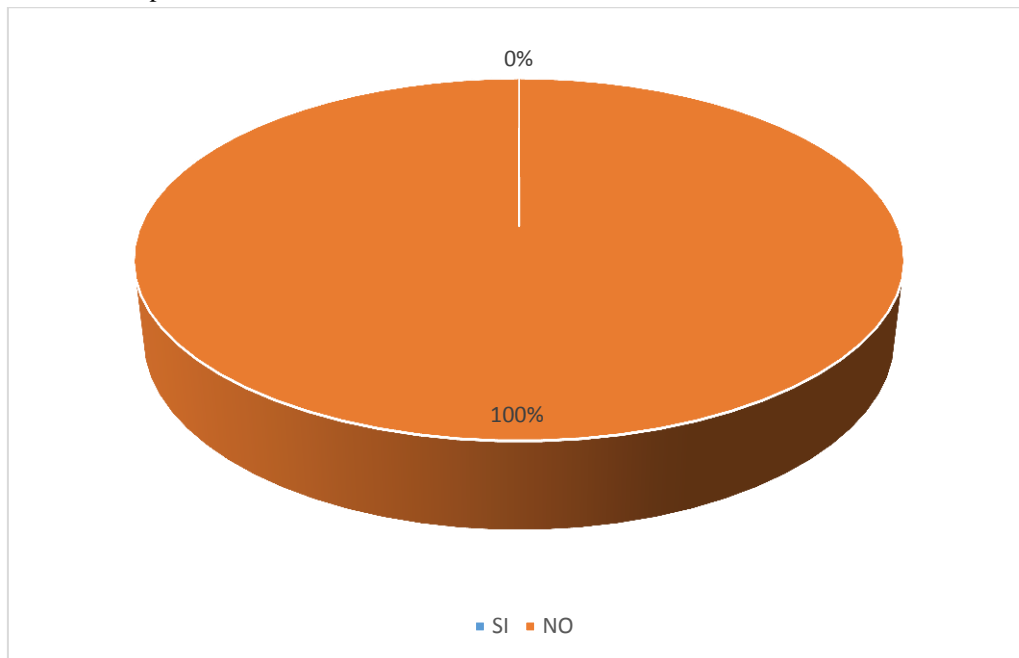
Análisis e interpretación de resultados

El 53% de los adultos mayores encuestados indican que si estarían dispuestos a recibir un masaje terapéutico por parte de una futura profesional de Cultura Física, mientras que un 47% indica que no.

10. ¿Reciben masajes terapéuticos de acuerdo a cada una de sus dolencias y según un cronograma pre - establecido?

DESCRIPCION	VALOR	PORCENTAJE
SI	0	0%
NO	108	100%
TOTAL	108	100%

Cuadro 12: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz



Gráficos 10: ANÁLISIS E INTERPRETACIÓN DE DATOS
Elaborado por Carina Muñoz

Análisis e interpretación de resultados

El 100% de los adultos mayores encuestados indican que no reciben masajes terapéuticos de acuerdo a cada una de sus dolencias ya que no existe cronograma ni planificación para dicha actividad.





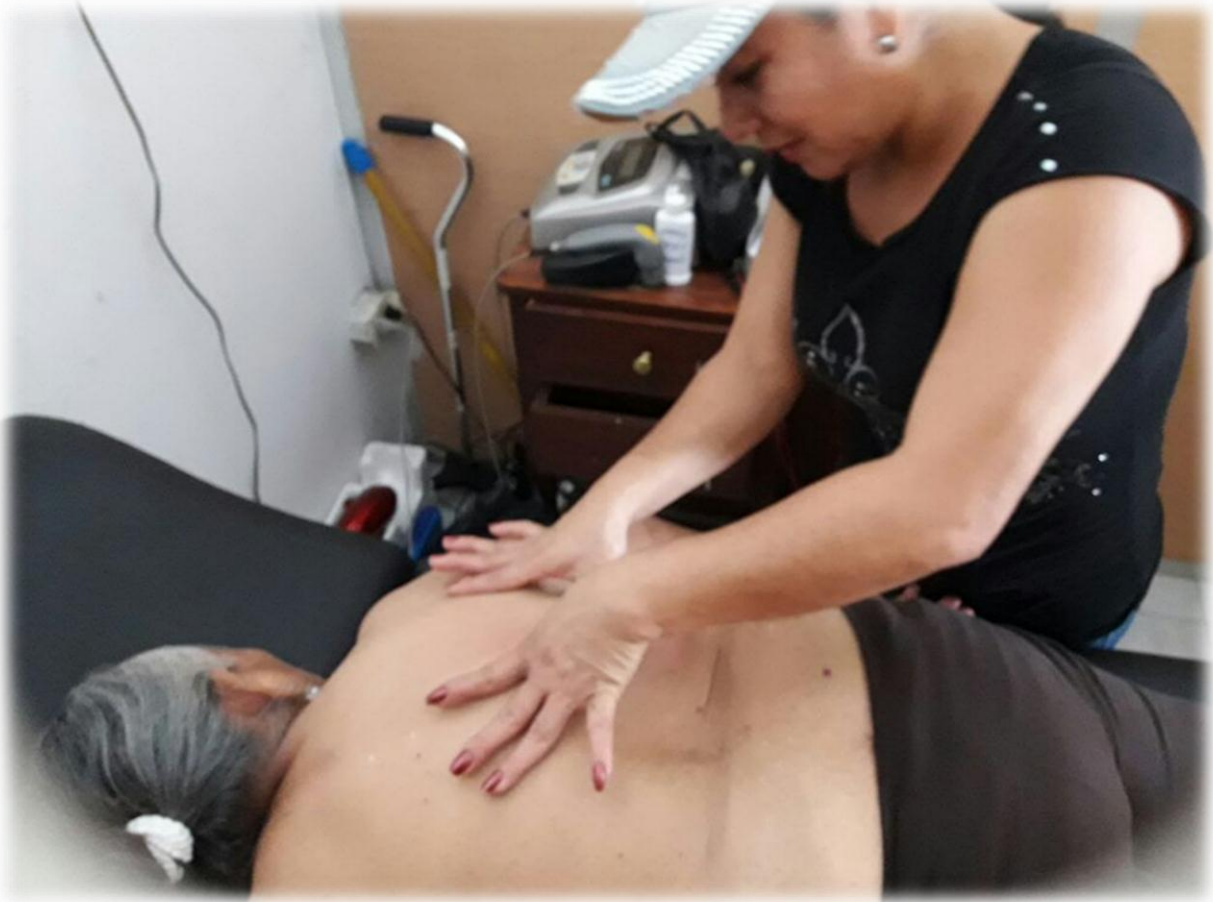




Imagen 8



**ENCUESTA A LOS ADULTOS MAYORES DEL CENTRO GERONTOLÓGICO
DE LA PARROQUIA VENUS DEL RIO QUEVEDO.**

1. ¿Ha recibido información o capacitación acerca de los beneficios del masaje terapéutico?

SI () NO ()

2. ¿Cree usted que es necesario recibir masajes terapéuticos para su salud?

SI () NO ()

3. ¿El Centro Gerontológico cuenta con un especialista para brindar masajes terapéuticos?

SI () NO ()

4. ¿Cuenta el Centro Gerontológico con los instrumentos necesarios para los masajes terapéuticos?

SI () NO ()

5. ¿Cuenta el Centro Gerontológico con una sala adecuada para los masajes terapéuticos?

SI () NO ()

6. ¿Quisiera usted recibir masajes constantemente?

SI () NO ()

7. ¿Se realiza la proyección de videos sobre masajes terapéuticos en el centro gerontológico?

SI () NO ()

8. ¿Cree usted que recibiendo masajes terapéuticos se cure alguna enfermedad o dolencia que padezca?

SI () NO ()

9. ¿Estaría dispuesto a recibir un masaje terapéutico por parte de una futura profesional de Cultura Física?

SI () NO ()

10. ¿Reciben masajes terapéuticos de acuerdo a cada una de sus dolencias y según un cronograma pre - establecido?

SI () NO ()