

Masaje de pies y manos

¿En qué consiste un masaje de pies y manos?

El masaje de pies y manos es una manera de ayudar a una persona a relajarse y sentirse mejor. La persona que lo da aplica presión de nivel ligero a medio o golpecitos en las manos y pies de la persona que lo recibe. Los movimientos no son para aliviar la tensión muscular como en un masaje que da un profesional capacitado y con licencia.

¿Cuáles son los beneficios del masaje de pies y manos?

El principal beneficio del masaje es confortar a la persona y ayudarlo a relajarse.

¿Cómo se realiza un masaje de forma segura?

Los masajes de manos y pies se pueden hacer en casa, en el hospital o en casi cualquier lugar. Asegúrese de que usted y la persona se encuentran en una posición cómoda, usted puede regular la presión del masaje con base en las necesidades, la condición, la edad y el grado de comodidad de la persona.



¿Conlleva riesgos un masaje?

Existen pocos riesgos relacionados con el masaje de manos y pies. El masaje de manos y pies no se recomienda a personas que tengan heridas, fracturas de huesos, cáncer o una vía intravenosa en manos o pies.

El masaje profundo o firme puede causar un moretón en la piel y no se recomienda para personas que tengan un trastorno hemorrágico, recuentos bajos de plaquetas o que tomen anticoagulantes. Solamente dé golpecitos suaves y delicados al dar un masaje de manos o pies.

Si no está seguro si el masaje es la mejor opción, hable con un proveedor de atención médica.

Primeros pasos para el masaje de manos y pies

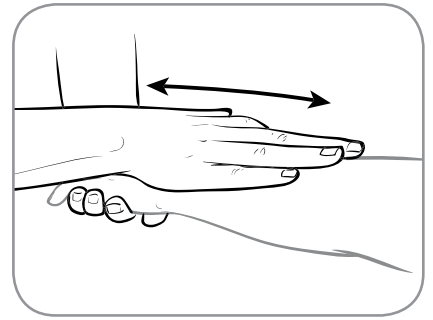
- Asegúrese de que la persona esté sentada o acostada cómodamente.
- Asegúrese de que usted esté de pie o sentado cómodamente y de que no haya tensión en su espalda.
- Apague los dispositivos electrónicos u otras distracciones.
- Comience con 2 a 3 respiraciones profundas y cómodas. Respire junto con la persona para que tanto usted como ella se relajen.
- Frótese las manos antes de tocar a la persona para entibiárlas.
- Ejercer presión de nivel medio a ligero, según lo que le sienta mejor a la persona.
- Mantenga el contacto piel a piel con la persona tanto como sea posible.
- Use lociones o cremas para que sus manos se deslicen con más facilidad sobre la piel, no tire de la piel.
- Realice todos los movimientos en grupos de 3 (consulte las instrucciones en las páginas 2 y 3), eso ayudará a que la persona se acostumbre al tacto.

Movimientos de masaje para manos

- Repetir cada movimiento de masaje 3 veces.
 - Realícelo en ambas manos
-

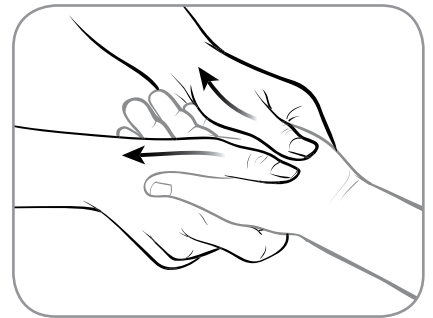
Movimiento de masaje en antebrazo

Coloque una de sus manos, con la palma hacia arriba, debajo de la palma de la persona. Luego coloque su otra mano en la parte superior de la mano de la otra persona. Comience en la muñeca y deslice suavemente la mano que tiene arriba hasta la parte superior del antebrazo y de regreso hacia abajo.



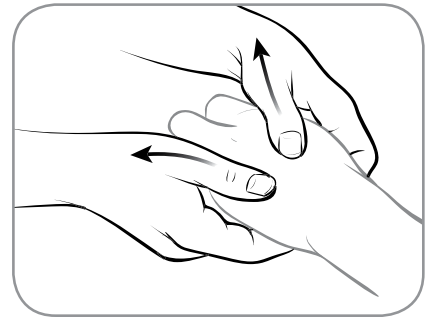
Movimiento de masaje de palma y pulgar

Gire la mano de la persona para que quede su palma viendo hacia arriba. Con ambos pulgares, masajee la palma de la mano desde el centro hacia fuera de la mano. Haga esto partiendo de la parte superior de la palma y bajando a los dedos.



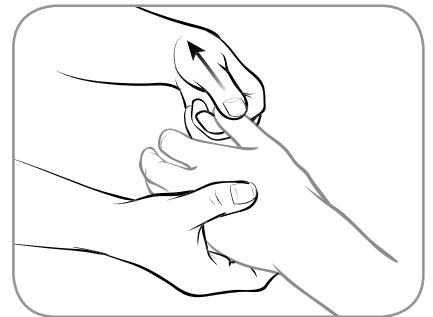
Movimiento de masaje para el dorso de la mano con los pulgares

Gire la mano de la persona con la palma hacia abajo. Aplique el masaje desde la muñeca hasta los dedos. Con ambos pulgares, aplique el movimiento de masaje en el dorso de la mano desde el centro hacia afuera.



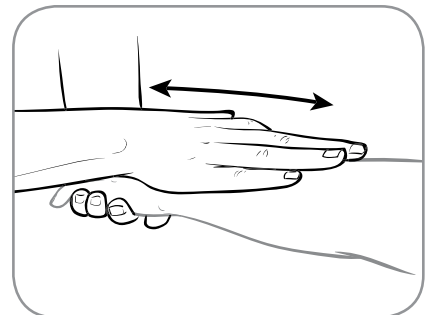
Estiramiento de dedos

Tome suavemente el pulgar de la persona entre su pulgar y el dedo índice. Luego deslice sus dedos hacia abajo hasta las puntas de los dedos con un suave estiramiento. Repítalo tres veces en cada dedo.



Repita el movimiento de masaje del antebrazo

Coloque una de sus manos, con la palma hacia arriba, debajo de la palma de la persona. Luego coloque su otra mano en la parte superior de la mano de la otra persona. Comience en la muñeca y deslice suavemente la mano que tiene arriba hasta la parte superior del antebrazo y de regreso hacia abajo.

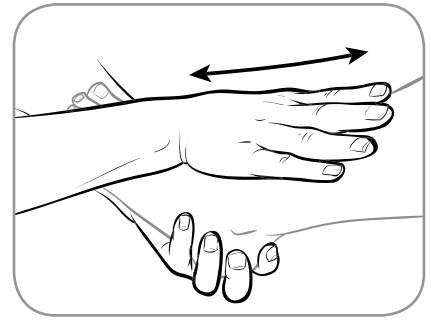


Movimientos de masaje para los pies

- Repetir cada movimiento de masaje 3 veces.
- Hágalo en ambos pies.

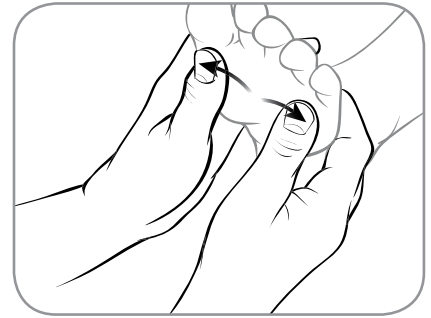
Movimiento de masaje para la parte inferior de la pierna

Coloque una de sus manos, con la palma hacia arriba, debajo del talón del pie de la persona. Luego coloque su otra mano en la parte superior del pie. Comience en el tobillo y deslice suavemente la mano que tiene arriba hasta la parte superior de la pierna y de regreso hacia abajo.



Movimiento de masaje para la planta del pie con los pulgares

Flexione el pie de la persona, utilice cualquiera de los pulgares o los dedos, según la posición de la persona. Aplique el movimiento de masaje en el pie con un movimiento de “estiramiento” suave con sus dedos o pulgares. Masajee desde los dedos hasta la parte posterior del pie. Comience en el centro del pie y continúe el masaje hacia el exterior del pie.



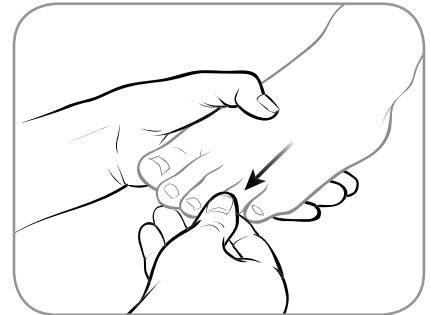
Movimiento de masaje para la parte superior del pie con los pulgares

Extienda ligeramente el pie de la persona, comience en la parte superior del pie y continúe hacia los dedos de los pies. Con ambos pulgares, aplique el masaje con un movimiento ligero de “estiramiento”. Comience en el centro del pie y continúe hacia el exterior del mismo.



Estiramiento de dedos de los pies

Tome suavemente el dedo gordo de la persona entre su pulgar y su dedo índice. Luego deslice sus dedos hacia abajo del dedo del pie con un suave estiramiento. Repita tres veces cada movimiento en cada dedo del pie.



Repita el movimiento de masaje de la parte inferior de la pierna

Coloque una de sus manos, con la palma hacia arriba, debajo del talón del pie de la persona. Luego coloque su otra mano en la parte superior del pie. Comience en el tobillo y deslice suavemente la mano que tiene arriba hasta la parte superior de la pierna y de regreso hacia abajo..

