

EFECTOS FISIOLÓGICOS DEL MASAJE

Dr. J. Vázquez Gallego / Dra. A. Vázquez Doce / Dra. M. J. Vázquez Doce

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:

- Acción mecánica directa sobre los tejidos.
- Acción refleja sobre el sistema nervioso.
- Acción refleja sobre diversos órganos a distancia.
- Acción química.
- Acción psicológica.

Estas acciones se traducen en los efectos **mecánicos, químicos, reflejos y psicológicos** (Mennell) ya mencionados, si bien se pueden leer opiniones contradictorias sobre este punto.

Los efectos fisiológicos dependen en gran medida del tipo de masaje, de su duración, intensidad y profundidad, y de las características de la lesión que se trata.

EFECTOS SOBRE LA PIEL

La piel es la primera estructura receptora de las maniobras manuales del masaje como consecuencia de su rica inervación, por el elevado número de recep-

tores sensitivos que posee (terminaciones térmicas, táctiles y dolorosas). Los receptores de la piel se dividen en:

- Mecanorreceptores de la piel (células de Merkel, corpúsculos de Meissner y Pacini, que son sensibles a las presiones).
- Receptores térmicos o termorreceptores (calor: corpúsculos de Ruffini, y frío: corpúsculos de Krause).
- Nociceptores (perciben el dolor). Hay que destacar que existen tres tipos de receptores del dolor: cutáneos, somáticos (huesos, articulaciones) y viscerales (vísceras del cuerpo).
- Receptores pilosos. Perciben el movimiento piloso.

La acción de las distintas maniobras de masaje sobre la piel es compleja y todavía no está perfectamente delimitada.

En un principio la acción mecánica de las manos del terapeuta o de los diversos aparatos se traduce en una vasodilatación activa e hiperemia local de mayor o menor intensidad, según el tipo y la intensidad del estímulo aplicado, lo que conlleva un aumento de la temperatura local por mecanismos directos y reflejos.

Esta vasodilatación se va generalizando posteriormente a nivel regional, produciendo un aumento de la sangre circulante, cuya consecuencia es el aumento de flujo sanguíneo al corazón, en el cual llega a provocar una moderada taquicardia.