



Trinidad Ruiz Márquez  
Teresa Belmonte García

PTE. Departamento de Enfermería  
Escuela Universitaria de Enfermería. Universidad de Almería

Correspondencia:  
Trinidad Ruiz Márquez  
C/ Misioneros nº 15 E  
04120-Cañada de San Urbano (Almería)  
Tfno.: 950 01 59 92  
E-mail: truíz@ual.es

Utilización del masaje en el cuidado  
de los mayores como técnica  
terapéutica y forma  
de comunicación a través  
del proceso de enfermería

*Use of massage as a therapeutic  
technique in elderly people caregiving  
and as a way of communication  
through the nursing process*

## RESUMEN

Se ha comprobado que la comunicación basada en el contacto humano y la afectividad forman parte de las necesidades básicas de la persona. El acto de tocar puede producir un gran impacto en la respuesta del anciano a una situación determinada.

El masaje simple, la acupresión y la reflexología son actividades que están basadas en el tacto y demostradas científicamente como válidas, por lo tanto deben estar integradas en el proceso de enfermería, formando parte de un cuidado integral y holístico en los mayores ya que, de forma natural, pueden ayudar a mejorar los problemas físicos y/o emocionales que se asocian al proceso de envejecimiento.

En el *Catálogo de intervenciones de Enfermería* (CIE) el masaje simple y la acupresión están considerados como intervenciones propias de enfermería e incluidas en algunos diagnósticos. Por las características del proceso de envejecimiento, consideramos que se debe incluir la realización de la reflexología

## SUMMARY

*It has been proved that communication based on human contact and its affectivity is part of basic human needs. The act of touching can have a great impact on elderly people response to a certain situation.*

*Simple massage, acupressure, and reflexology are activities based on touch had proved as scientifically valid. According to this, they have to be integrated into nursing processes, being part of the comprehensive and holistic care of elderly men for it can help naturally to improve physical and emotional problems associated with the process of aging.*

*In Nursing Interventions Classification (NIC), simple massage and acupressure are considered to belong to Nursing, and included in some diagnoses. Taking into consideration the characteristics of the process of aging, we considered that reflexology's realization must be included, and that the kind of massage must be extended to other nursing diagnoses, which usually appear in elderly patients, as to be used in daily life as a part of the care.*

14 y especificar el tipo de masaje además de ampliar en todas su uso a otros diagnósticos enfermeros que aparecen con frecuencia en la persona de edad avanzada, para aplicarlas en nuestra práctica diaria como parte del cuidado.

### **PALABRAS CLAVE**

Masaje, comunicación a través del tacto, intervenciones de enfermería en gerontología, proceso de enfermería.

### **KEY WORDS**

*Massage, communicating through touch; gerontological nursing interventions; nursing process.*

68

---

### **INTRODUCCIÓN**

El aumento de enfermedades crónicas y de problemas de dependencia en las personas de edad avanzada hace que la práctica del cuidado de enfermería se realice en muchas ocasiones acompañada de técnicas terapéuticas.

Por las características biopsicosociales que presentan los mayores como consecuencia del proceso de envejecimiento (1), las técnicas que se empleen deben de ser lo menos agresivas posibles y realizarse con una comunicación adecuada, por lo tanto es conveniente ampliar el abanico de posibilidades a la hora de establecer una estrategia terapéutica adecuada, que permita desarrollar esta parte del cuidado de forma holística e integral y, en este sentido, son útiles las terapias alternativas como la aromaterapia, la imaginación dirigida, el masaje simple, la reflexología y la acupresión.

Teniendo en cuenta la importancia del tacto como forma de comunicación en el cuidado de enfermería (2-4), consideramos especialmente útil en el cuidado de los mayores el masaje simple, la acupresión, y la reflexología porque, además de su actividad terapéutica, son válidos como medio de comunicación a través del tacto y una manera de proporcionar confort y bienestar a la persona de edad avanzada.

Entendemos que la aplicación de estas técnicas está sometida a indicaciones precisas que, aplicadas con sentido y saber son sin duda un eficaz complemento en el cuidado de los mayores; por lo tanto, el objetivo de este trabajo es hacer una reflexión teórica basada en una revisión bibliográfica de estas terapias, su aplicación en los mayores y los diagnósticos enfermeros de uso frecuentes en personas de edad avanzada que pueden incluir estas intervenciones de forma complementaria en el cuidado.

sión bibliográfica de estas terapias, su aplicación en los mayores y los diagnósticos enfermeros de uso frecuentes en personas de edad avanzada que pueden incluir estas intervenciones de forma complementaria en el cuidado.

### **METODOLOGÍA**

- Revisión bibliográfica del masaje, la acupresión, la reflexología, la comunicación a través del tacto y las características del proceso de envejecimiento, teniendo en cuenta su importancia y su aplicación en el cuidado de los mayores
- Revisión de las clasificaciones de la CIE (Consejo Internacional de Enfermeros) que nos permite conocer cuáles de estas actividades considera como intervenciones propias de enfermería y qué diagnósticos las incluyen.

- Análisis crítico, basado en nuestra experiencia, considerando nuestro entorno y el cuidado de los mayores.

Como criterio de credibilidad y confirmabilidad se ha aplicado la triangulación teórica.

### **EL MASAJE EN EL CUIDADO DE LOS MAYORES COMO TÉCNICA TERAPÉUTICA Y FORMA DE COMUNICACIÓN A TRAVÉS DEL PROCESO DE ENFERMERÍA**

El masaje supone un instrumento eficaz en los cuidados de los mayores porque disminuye la ingesta de fármacos, tiene bajo coste, es poco traumático y favorece la comunicación.



69 El masaje es una técnica manual que, de forma natural, puede ayudar a mejorar los problemas físicos y/o emocionales que se asocian al proceso de envejecimiento.

Físicamente, el masaje en los mayores permite mejorar la elasticidad, el tono muscular y la capacidad de movimiento; además, favorece la circulación sanguínea y linfática, disminuyendo con ello la necesidad de medicación. Emocionalmente, favorece la comunicación a través del tacto. El tacto es fundamental en la relación entre el profesional de enfermería y la persona anciana, es un modo de contacto directo y se puede emplear para transmitir sentimientos (seguridad, comprensión o afecto), modificar conductas y recibir información; en este sentido, se debe considerar un aspecto muy importante en los ancianos, sobre todos los que están solos y los institucionalizados, ya que presentan de forma manifiesta carencias afectivas. Su utilización proporciona bienestar y con ello mejora su calidad de vida.

El masaje, la acupresión, y la reflexología son técnicas no agresivas que tienen como base el empleo del tacto que pueden proporcionar muy buenos resultados como parte de cuidado en determinados diagnósticos de enfermería de uso frecuente en el anciano. Se definen como un tratamiento holístico porque trata al ser humano en su totalidad dentro de distintos niveles interconectados. Se pueden valorar desde distintos puntos de vista, como técnica terapéutica, como una forma de comunicación a través del contacto manual y como una forma de proporcionar confort y bienestar en la satisfacción de sus necesidades básicas. Hay que combinar estos puntos de vista en las distintas situaciones para obtener un tratamiento integral.

Estas actividades están demostradas científicamente como válidas y son reconocidas como intervenciones propias e incluidas en el *Catálogo de intervenciones en Enfermería* de la CIE (NIC) debemos, por lo tanto, aplicarlas en nuestra práctica diaria formando parte de un cuidado integral y holístico que debe de ser valorado y planificado teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada persona, integradas en el proceso de enfermería.

La aplicación del masaje debe realizarse con una valoración previa que nos informe sobre las necesidades del anciano e identifique los beneficios que queremos

obtener para determinar el tipo de masaje y su zona de aplicación. Hay que tener presentes las indicaciones y contraindicaciones del masaje en determinados problemas y/o enfermedades que puede presentar el anciano, así como su evolución. 15

Existen numerosos tipos de masajes dependiendo de su objetivo y de su aplicación. Desde el punto de vista de los cuidados en los mayores los masajes más utilizados son:

#### Masaje sensitivo o relajante

Es un masaje aplicado con distintos grados de lentitud utilizado en la persona mayor con el objetivo de facilitar la relajación, promocionar sueño y bienestar, promoviendo una mayor distensión.

#### Masaje terapéutico

*Basado en la técnica del quiromasajista Per Henrik Ling*, reúne un conjunto de técnicas básicas fusionadas del método oriental que se conocen con el nombre de acariciamiento, amasamiento, fricción y percusión. Todas están basadas en el sentido del tacto y actúan sobre problemas concretos.

*Acariciamiento.* Se utiliza como maniobra inicial, maniobra de enlace en fases intermedias o maniobra final. Se realizan de forma centrípeta, es decir en dirección al corazón. Estimulan la circulación sanguínea (especialmente) y linfática con un aumento de la superficie de intercambio sanguíneo en los tejidos tratados. Para su realización se adaptan las manos a la zona del cuerpo que necesite y se realizan sin interrupción, movimientos acompasados y rítmicos. También puede utilizarse una sola mano o poniendo una mano sobre otra para aumentar la presión. Se aplican, si es necesario, crema o aceite en el cuerpo

*Amasamiento.* El objetivo es movilizar en bloque los músculos, el tejido celular subcutáneo y la piel. Se utiliza para mejorar la circulación del músculo, favorecer la eliminación de sustancias de desecho presentes, mejorar los canales linfáticos y relajar los músculos tensos. Se utiliza preferentemente en grupos musculares grandes como los glúteos, los muslos, trapecio, deltoides o dorsal. La técnica de amasamiento es la misma que cuando se

16 trabaja una masa de pan. El amasamiento se realiza haciendo presa de los músculos pero evitando pellizcarlos y haciendo movimientos circulares siguiendo con la mano izquierda el sentido de las agujas del un reloj y con la derecha el sentido contrario. Modificando su profundidad y velocidad se pueden variar sus efectos, actuando sobre los músculos internos –relajándolos– o sobre la piel y músculos más superficiales –estimulándolos–.

*Fricción.* Son pequeños movimientos circulares realizados con los dedos en zonas pequeñas, con la mano en zonas grandes del cuerpo y los nudillos en zonas con gran masa muscular. La fricción se hace con movimientos lentos. Esta técnica estimula la circulación, activa los vasos sanguíneos, tonifica el músculo estriado voluntario y libera tensión de capas profundas. Es una maniobra analgésica esencialmente, puede ablandar cicatrices y desbridarlas, provocando reacciones vasodilatadoras secundarias (histamina y acetilcolina), de ahí su aplicación en cicatrices, adherencias, etc.

*Percusión y pellizcamientos.* Son las maniobras más enérgicas y estimulantes. Trasmiten a los tejidos un temblor o sacudida rítmico que provocan vasodilatación y entrada de sangre arterial. Los golpes se pueden realizar con el canto de las manos, las manos ahuecadas, con los puños o con el dorso de las manos. Refuerza la acción vasodilatadora de las dos primeras.

*Vibraciones.* Se realizan con una o ambas manos, usando la superficie palmar completa o las yemas de los cuatro últimos dedos que transmiten pequeñas vibraciones, hechas con el brazo y antebrazo, al tejido sobre el que están. Sobre el abdomen o caja torácica estimulan los órganos internos.

Para que un masaje tenga efectos relajantes deberá empezar y terminar con un acariciamiento amplio, lento y superficial; si se pretende estimular el músculo, será más profundo y rápido.

Los efectos del masaje son tanto fisiológicos como psicológicos

### Efectos fisiológicos del masaje

– *Efectos sobre la piel.* La piel es la primera estructura receptora del masaje. El masaje produce un efecto vasodilatador activo y, a nivel local, produce hiperemia ge-

nerando un aumento de la temperatura local. Provoca a su vez una vasodilatación generalizada a nivel regional aumentando el volumen de sangre circulante y por lo tanto, el flujo sanguíneo al corazón.

La vasodilatación e hiperemia que se producen aumentan las funciones propias de la piel y, en el músculo subyacente, la trasmisión de sensaciones cutáneas al sistema nervioso central.

Con el masaje se produce la liberación de endorfinas del cerebro, que tiene una acción opiácea sobre el organismo y alivia el dolor de tipo reflejo; también de histamina, que mejora la elasticidad y aumenta la transpiración y absorción de cuerpos grasos, consiguiendo mayor eliminación de sustancias de desecho.

– *Efectos sobre el músculo normal.* La manipulación sobre tejido estriado provoca un aumento de tono muscular, consiguiendo un mayor volumen y fuerza; un aumento de la elasticidad muscular debido a la reducción de la fatiga y al efecto descontracturante, aumento de la contractibilidad y mejora de la resistencia al trabajo, aumento del flujo sanguíneo normal, incremento del nivel de saturación de oxígeno en sangre arterial e incremento del contenido de hemoglobina y glóbulos rojos. Además, ocasiona una respuesta de drenaje y salida de carbolitos (ácido láctico).

Un masaje superficial (roce) tiene un menor efecto sobre los vasos musculares. Un amasamiento lento, siguiendo la dirección de las fibras, facilita la relajación muscular y las presiones profundas, perpendiculares a las fibras musculares aumentan su contractilidad.

– *Efectos sobre la circulación en general:* El masaje sobre la circulación arterial ocasiona un aumento del flujo sanguíneo, un aumento de oxígeno y sustancias nutritivas que favorecen el metabolismo local y una reducción de tensión arterial.

Sobre los capilares superficiales se produce un efecto vasoconstrictor inicial para provocar una vasodilatación posterior y apertura de los vasos capilares.

Sobre la circulación venosa, el masaje origina un aumento del flujo, favoreciendo el retorno sanguíneo y la salida de catabolitos de la zona tratada.

En la circulación linfática, se favorece la salida de material de desecho y sustancias tóxicas de las zonas edematizadas.



71 – *Efectos sobre órganos internos.* Sobre el abdomen o caja torácica estimulan los órganos internos.

El masaje tiene efecto sobre las vísceras del aparato digestivo, ayudándolas a vaciarse y con ello aumentando la función peristáltica y el tránsito intestinal. En el aparato respiratorio favorece la eliminación de secreciones bronquiales

### Efectos psicológicos del masaje

Relaja la musculatura tensa y dolorida, aumenta la vitalidad y produce bienestar.

Ciertas contracturas aparecen como consecuencia de tensiones psicológicas acumuladas en los músculos y al tratar la masa muscular los músculos quedan sueltos y movilizados, con la obtención de relajación y resultados a nivel psicológico.

### Reflexología

El masaje de los pies ha sido practicado durante siglos, pero los reflexólogos defienden que sirve para algo más que para la relajación, basándose en el principio de que existe una relación entre los órganos del cuerpo y los puntos reflejos en los pies (principio de somatotopía).

Los cambios del proceso de envejecimiento afectan a los pies (callosidades, juanetes y patologías de intensidad variable) y al organismo en general (aumento de enfermedades) que hacen esta técnica muy útil en las personas de edad porque permite una evaluación y cuidado constante en los pies y, de forma simultánea, mejora el estado general.

Según las aportaciones teóricas de Fitzgerald, el cuerpo está dividido en diez zonas longitudinales relacionadas con los diez dedos de los pies y las manos. El lado derecho del cuerpo se corresponde con el pie derecho y el lado izquierdo con el pie izquierdo. Los puntos reflejos tienen órganos “gemelos” como pulmones, riñones, etc.

La enfermera Eunice Inghan (1930) dibujó el mapa de los puntos reflejos del pie. Se cree que estimulando estos puntos se eliminan residuos depositados en los pies y que la salud de las zonas del cuerpo que co-

rresponden estos puntos mejora. Los usos principales en el organismo son: estrés, ansiedad, insomnio, migrañas, asma, sinusitis, eccema, soriasis, cicatrización de heridas, alivio del dolor, problemas menstruales y estreñimiento.

Para su realización se explora las zonas del pie en busca de unos cristales granulares y con el pulgar presionando suavemente el punto se realizan pequeños movimientos circulares, durante uno o dos minutos, para dispersar los residuos. Se concluye con un masaje podal.

### Acupresión

La acupresión forma parte de la medicina tradicional china consiste en aplicar presiones con los dedos pulgares y las palmas de las manos sobre determinados puntos del cuerpo para aliviar el dolor, las enfermedades y activar la capacidad de autocuración del organismo. Los puntos de acupresión son los mismos que se utilizan en la acupuntura y según la medicina tradicional china al estimularlos se mejora el flujo de energía vital (*qi*) por los meridianos específicos (canal de energía invisible) donde residen.

Desde el punto de vista occidental, la acupresión también relaja los músculos, mejora el suministro de sangre y oxígeno y libera los compuestos químicos acumulados, como el ácido láctico.

Para realizarla se localiza el acupunto y se presiona suavemente con la yema del dedo donde más molesta, de forma fija o intermitente, durante un minuto aproximadamente.

### CONSIDERACIONES GENERALES Y PRECAUCIONES EN EL MASAJE GERIÁTRICO

Para sacar el máximo provecho del masaje es necesario considerar el entorno (lugar, temperatura de la habitación, luz, espacio, evitar interrupciones, evitar hablar demasiado).

El masaje debe de ser agradable y hay que insistir que avise si presenta algún dolor.

Hay que averiguar las necesidades del anciano y acomodarse a ellas, pero en general se establece en dos a

18 tres minutos en cada zona. Cuando es un masaje local (la espalda, las piernas) no excederá los 20 minutos.

Al realizar el masaje geriátrico debemos tener en cuenta que tiene la piel más arrugada, fina y deshidratada, características que la hacen más delicada y favorecen la aparición de irritaciones dérmicas; los músculos son más débiles; las articulaciones están más rígidas y deformadas y puede ocasionarle dolor; presentan con frecuencia osteoporosis y las manipulaciones bruscas o violentas pueden ocasionarle una fractura; las modificaciones en la circulación periférica producen mayor tendencia a derrames y hematomas, por lo tanto el masaje debe ser continuo, rítmico, suave y lento. Dentro de la continuidad conviene variar la fuerza, desde lo más delicado a lo más fuerte. En términos generales, debe de ser suave en las zonas óseas, (evitándolo si se está iniciando una úlcera por decúbito) y más vigoroso en la musculatura.

## 72 APLICACIÓN DE LA MASOTERAPIA EN LOS CUIDADOS DE ENFERMERÍA

En Tabla 1 se recogen los diagnósticos de enfermería de uso frecuente en las personas de edad avanzada, para los que consideramos recomendables las intervenciones que se detallan como parte del cuidado, por los beneficios potenciales de su aplicación.

De la revisión del catálogo de intervenciones de la CIE consideramos importante resaltar los siguientes aspectos:

En la actualidad en el *Catálogo de Intervenciones de Enfermería* se especifica la forma de actuación de acupresión y masaje simple (5). En el masaje simple se incluye el masaje terapéutico y el masaje sensitivo relajante, a pesar de que tienen indicaciones distintas.

Tabla 1.

Diagnóstico de enfermería	Actividad	Criterios de resultados
Deterioro de la movilidad física. Riesgo de síndrome de desuso.	Masaje simple	Reducción del dolor articular. Reducción de la rigidez muscular. Aumentar la movilidad y flexibilidad músculo esquelética. Proporcionar bienestar.
Deterioro de la deambulación relacionada con alteraciones en los pies.	Reflexología	Cuidado de los pies. Favorecer los sistemas y órganos corporales. Proporcionar bienestar.
Riesgo de deterioro de la integridad cutánea.	Masaje simple	Favorecer la circulación sanguínea. Prevenir úlceras por presión.
Estreñimiento Dolor agudo Dolor crónico	Masaje abdominal Acupresión Masaje simple Reflexología	Estimular movilidad intestinal Reducir el dolor de forma local (masaje y acupresión) y general mediante la reflexología. Favorecer la comunicación. Inducir la relajación
Déficit de autocuidados: baño/higiene	Masaje simple	Favorecer la comunicación y el contacto terapéutico. Proporcionar bienestar y comodidad Favorecer la circulación sanguínea
Deterioro del patrón de sueño Ansiedad Fatiga Deterioro de la comunicación verbal Riesgo de soledad	Masaje sensitivo relajante	Proporcionar bienestar Inducir el sueño
Patrón respiratorio ineficaz	Masaje (percusión, vibraciones)	Favorecer la eliminación de las secreciones bronquiales

(Elaboración propia).



73 Actualmente no se incluye la reflexología, técnica considerada en este trabajo por la importancia del cuidado de los pies en los mayores, no obstante se está considerando en el Proyecto NIPE en el ámbito nacional (6).

El masaje por percusión y vibración no se incluye como intervención específica no obstante se incluyen en las intervenciones de fisioterapia respiratoria y en la de mejorando la tos.

El masaje abdominal utilizado por las enfermeras en los problemas de estreñimiento no está como intervención específica ni formando parte de otras actividades.

En la clasificación de resultados de enfermería (CRE) no aparecen criterios de resultados para estas intervenciones.

## CONCLUSIONES

Se ha comprobado que la comunicación basada en el contacto humano y la afectividad forman parte de las necesidades básicas de la persona. El acto de tocar puede producir un gran impacto en la respuesta del anciano a una situación determinada.

La realización de los distintos tipos de masaje forma parte de un cuidado integral y holístico, por ello deben estar integradas en el proceso de enfermería, en el cual se realiza la valoración y planificación de cuidados teniendo en cuenta las necesidades individuales de cada persona.

El masaje simple, la acupresión y el contacto terapéutico son actividades demostradas científicamente como válidas y consideradas en el *Catálogo de Intervenciones* de la NIC como propias de enfermería e incluidas en algunos diagnósticos.

En la taxonomía CRE (*Clasificación de Resultados de Enfermería*) no hay criterios de resultados para estas intervenciones.

Para adaptar la clasificación de Intervenciones de enfermería a nuestro entorno en el cuidado de los mayores, consideramos que hay que incluir la reflexología como intervención de enfermería, especificar el tipo de masaje según el resultado esperado en su aplicación e incluir estas intervenciones (masaje, acupresión y reflexología) en otros diagnósticos enfermeros que aparecen con frecuencia en la persona de edad avanzada.

## BIBLIOGRAFÍA

1. García Hernández M, Torres Egea MP, Ballesteros Pérez E. Enfermería geriátrica. Barcelona: Ed. Masson, 2000 (2a ed.) pp. 27-40.
2. Carbelo Baquero B. El tacto: una forma de comunicación con el paciente. *Rev Enfermería clínica* 2000; 10 (1): 29-34.
3. De la Torre Fernández J et al. El empleo del tacto como forma de comunicación del profesional de enfermería. *Rev Metas* 2001; (33): 26-32.
4. Johnson M, Maas M, Moorhead M. Clasificación de resultados de Enfermería (CRE). Madrid: Ed. Harcourt Mosby, 2002 (2a ed.).
5. McCloskey J, Bulechec G. Clasificación de Intervenciones de Enfermería (CIE) Madrid: Ediciones Harcourt, 2000. P. 113 (acupresión); (masaje simple) P. 587.
6. S.M. El empeño de la enfermería por la medicina natural. *Rev Enfermería facultativa*. Edición Andalucía; 2004 (VIII); 76: 14-15.
7. Lapetra I, Curto M. Garantes de una atención al mayor de calidad. *Rev Enfermería facultativa*. Edición Andalucía; 2004 (VIII); 76: 8-9.
8. Rodríguez M et al. Enfermería y el presente de las terapias complementarias. *Rev Rol* 2002; 25 (6): 12-14.
9. Antelo Martelo M, Fiuza Asorey M, Mayán Santos JM, Pérez Ríos M, Vázquez Gallego J. *Terapéutica gerontológica*. Santiago de Compostela: Ediciones Segal, 2003; 233-240.
10. Vázquez Gallego J. *El masaje terapéutico y deportivo*. Madrid: Mandala Ediciones, 2000 (7a ed.).
11. Harper J. *Cuidados naturales. Eliminar toxinas*. Madrid: Editorial Alhambra, 2003; pp. 30-31.
12. Baizán Fernández R. *El arte de prolongar la juventud*. Oviedo: Septem eds., 2003; pp. 29-33.
13. NANDA. *Diagnósticos enfermeros: Definiciones y clasificación 2003-2004*. Madrid: Ed. Elsevier España, 2003.