# Tema 1. Introducción.



# 1. ¿Qué es el masaje deportivo?

El origen etimológico del vocablo “masaje” no está muy claro, aunque se da por sentado que fueron autores franceses los primeros en usar “massage” en el siglo XIX, como un nuevo vocablo procedente del latín, griego o incluso árabe, donde se emplea la raíz “mas” para expresar la acción de frotar, presionar o amasar.

Centrándonos en el concepto del masaje deportivo es una forma profunda de trabajo sobre tejidos blandos que se aplican en el contexto deportivo, entre las técnicas se incluyen acariciamientos, amasamientos, percusiones, vibraciones, compresiones, pases profundos y fricciones. Existen también técnicas más avanzadas que van, por ejemplo, desde la liberación de los tejidos blandos hasta las técnicas neuromusculares.

El objetivo principal del masaje deportivo es ayudar al atleta a alcanzar su máximo rendimiento y mantenerse libre de lesiones, así como servir de apoyo en la curación de las mismas. El masajista deportivo tiene que ser capaz de llevar a cabo un repertorio apropiado de procesos de valoración y evaluación, así como de reconocer las lesiones deportivas habituales.

El masaje deportivo es adecuado, no sólo para los deportistas, sino para cualquier persona que necesite un trabajo de rehabilitación o sobre tejidos blandos, sin importar la edad, ni nivel de forma o sexo. Aunque su nombre pueda implicar un contexto deportivo de demandantes, es una terapia apropiada para todas las personas.

En el contexto deportivo es recomendable que los atletas empleen este tipo de masaje como parte regular de sus programas de entrenamientos, debido a que el masaje recibido asiduamente tiene beneficios acumulativos positivos, siendo más efectivos que aquellos masajes ocasionales, sin embargo, los deportistas a los que nunca hayan recibido no deben tener sus primeras sesiones cerca de la inminente competición, siendo mejor que comiencen con sesiones regulares después de la competición.

# 2. ¿Cómo actúa el masaje?

Las investigaciones actuales basadas en datos empíricos no han podido cuantificar el modo en el que actúa el masaje ni las razones por las que funciona, hasta ahora no han proporcionado respuestas satisfactorias acerca de los mecanismos y beneficios de este. Dichos estudios son confusos, proporcionan resultados contradictorios y en algún caso equívocos. Mientras no se realicen más estudios de alta calidad y metodológicamente fiables, el mejor método para determinar los beneficios del masaje es evaluar la respuesta del deportista.

Hoy en día se cree que el masaje deportivo actúa tanto mecánicamente como de manera refleja.

Mecánicamente trabaja con la piel, las fascias, los tejidos musculares y conjuntivos mediante la presión y el movimiento. Por otro lado, relaja, alarga o estira los tejidos blandos, incrementando así el rango o la amplitud del movimiento de las estructuras constituidas por ellos, lo que puede conducir a una mayor flexibilidad y facilidad de movimiento, este proceso tiene posibilidad de aumentar el número de fibras musculares reclutadas, lo que puede ayudar a la larga al desarrollo de la fuerza del deportista. Por ende, de manera refleja, el masaje afecta de manera directa o indirecta al sistema nervioso, estimulando la relajación. El masaje incrementa la producción de endorfinas, que provocan una sensación de bienestar que puede proporcionar beneficios psicológicos que pueden representar una ventaja en la competición.

Los efectos del masaje pueden evaluarse tanto fisiológicamente como psicológicamente, esta afirmación procede más de la creencia por la experiencia clínica acumulada, informes objetivos y testimonios, que por los estudios científicos que ya mencionábamos anteriormente. Algunos de los efectos beneficiosos que el masaje puede tener sobre el cuerpo en general son:

• **En la Dermis:**

La dermis es la estructura que más directamente recibe el contacto de las manos. El roce y la presión de las maniobras originan la vasodilatación e hiperemia que se traducen en:

- Activación de las funciones de limpieza de la piel.

- Drenaje de los conductos secretores.

- Aumento de la temperatura local.

- Activación de la nutrición de las células epiteliales.

- Eliminación de sustancias de desecho.

• **Sistema muscular:**

En referencia al sistema muscular el masaje deportivo puede:

- Elevar la temperatura.

- Mantener el tono muscular.

- Liberar tensiones de los tejidos blandos.

- Aliviar la rigidez y reducir las contracturas musculares.

- Liberar limitaciones mecánicas.

- Ablandar y realinear el tejido cicatricial y liberar adherencia, ayudando a restablecer la funcionalidad óptima del organismo o de la parte tratada.

• **Sistema óseo:**

En el sistema óseo puede:

- Liberar tensiones y limitaciones en los tejidos blandos.

- Incrementar la movilidad y la flexibilidad reduciendo el estrés sobre las articulaciones.

• **Sistema cardiovascular y circulatorio:**

El masaje deportivo en el sistema cardiovascular promueve la eficiencia del organismo en la zona tratada a través de:

- Aumentar la circulación sanguínea.

- Facilitar el aporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos.

- Facilitar la eliminación de productos de desecho.

A nivel de circulación sanguínea distinguimos entre arterial y venosa.

- A nivel arterial: Estimula el flujo sanguíneo y aumenta el metabolismo local.

- A nivel venoso: el masaje en sentido centrípeto (se busca en las técnicas manuales el sentido del corazón, del centro corporal) favorecen el retorno venoso, potencia la acción de las válvulas venosas y la eliminación de toxinas.

• Sistema Linfático:

El masaje puede colaborar con el sistema inmune:

- Promoviendo el movimiento de líquidos en los tejidos favoreciendo la eliminación de las toxinas.

- Se cree, los estudios científicos no terminan de demostrarlo, pero sí por la experiencia, que incrementa el número de leucocitos (células blancas de la sangre), lo que ayuda al organismo a combatir enfermedades.

• Sistema digestivo:

En este sistema al estimular el sistema nervioso parasimpático, aumenta los movimientos digestivos, activando el peristaltismo, ayudando a eliminar el estreñimiento, los dolores abdominales (cólicos) y los gases.

• Sistema Urinario:

Según la técnica que usemos, incrementando la circulación y estimulando el sistema nervioso parasimpático, mejorando la eliminación.

• Sistema nervioso:

El masaje puede, según la técnica que se utilice, estimular diversos receptores sensoriales, bien para estimular o para calmar los nervios.

Además, puede reducir el dolor como resultado de la liberación de endorfinas.

• Esfera psicoemocional:

El masaje supone un contacto físico que alivia el dolor y facilita que el deportista tome conciencia de su propio cuerpo. En muchas ocasiones la eliminación de los problemas musculares libera al deportista de sus propios bloqueos mentales, transmitiéndole un bienestar otras situaciones de estrés.

Nunca se debe olvidar que la profesionalidad con la que desarrolle su labor el masajista va a consolidar la confianza del deportista en él y por lo tanto potenciará la acción de la terapia aplicada y su recuperación.

# 3. ¿Dónde se puede realizar un masaje?

La gran ventaja que podemos encontrarnos con este aspecto con diferencia a otros tipos de masajes y técnicas reside en el hecho que el masaje deportivo no necesita ni de equipo ni de un espacio determinado y preparado para su realización, aunque se puedan utilizar si se dispone del mismo, sólo se precisan las manos y las técnicas adecuadas para cada actuación.

En definitiva, el masaje deportivo se puede realizar en casi cualquier lugar, en el suelo, en la banda de un campo de juego, en un vestuario, o en una silla en el salón de la casa del deportista, por ejemplo. Esto es posible por la diversidad de técnicas que se pueden utilizar, que nos van a permitir trabajar además con o sin aceites o cremas, e incluso directamente sobre la piel o a través de la ropa.

Esta versatilidad del masaje deportivo nos va a permitir cubrir una gran variedad de necesidades del deportista en innumerables situaciones.

# 4. ¿Cuándo se debe realizar?

Esta versatilidad que comentábamos anteriormente hace que el masaje deportivo se pueda emplear dentro del programa de entrenamiento, teniendo un carácter más de masaje de mantenimiento, o bien en trabajos precompetitivos, intracompetitivos (durante la competición), y postcompetitivos.

Por otro lado, el masaje puede durar desde muy pocos minutos, (5 min aprox.) hasta un máximo aproximado de una hora y media, esto se produce dado que a partir de este tiempo el organismo puede sobrecargarse y ser potencialmente negativo para el objetivo que se persiguiera con el masaje.

Aunque en el tema del Masaje en la competición deportiva nos extenderemos más, sirva de introducción al mismo decir que el masaje deportivo en la precompetición, al igual que durante la competición, hay que ser muy prudente, no realizando trabajos específicos si no tenemos bien adquiridas las técnicas adecuadas y conocemos bien al deportista.

El masaje postcompetitivo es un trabajo más en la línea de la recuperación del deportista, normalmente se realiza con el sistema linfático para drenar los tejidos, no ayuda también en la evaluación de posibles lesiones producidas durante la competición y crear las acciones necesarias para la adecuada recuperación de la misma, en su caso este tipo de masaje suele ser más suave y corto que los realizados en un programa de mantenimiento.

# 5. Indicaciones y beneficios del masaje deportivo.

Con lo expuesto hasta ahora es evidente que el masaje deportivo puede ser muy beneficioso, pero no se puede olvidar que como masajistas no podemos nunca suplantar a los profesionales de la medicina, de la fisioterapia o de la actividad física, sino que nuestra fundamental misión es complementar y colaborar con ellos en la recuperación multidisciplinar del deportista.

Los principales beneficios del masaje deportivo los podemos encontrar en el siguiente cuadro:

|  |  |
| --- | --- |
| **Beneficio** | **Descripción** |
| Mejora la circulación sanguínea | Facilita el transporte de oxígeno y nutrientes a los tejidos musculares. |
| Aumenta la flexibilidad muscular | Contribuye a una mayor amplitud de movimiento y a la prevención de lesiones. |
| Disminuye la tensión muscular | Relaja los músculos tras el esfuerzo físico intenso. |
| Favorece la recuperación post-esfuerzo | Acelera la eliminación de toxinas y reduce el dolor muscular. |
| Previene lesiones | Ayuda a detectar puntos de tensión y desequilibrios musculares. |
| Mejora el rendimiento deportivo | Prepara al músculo para el esfuerzo y optimiza su funcionalidad. |
| Reduce el estrés y la ansiedad | Genera un efecto relajante y de bienestar general. |

# 6. Contraindicaciones del masaje deportivo.

Las contraindicaciones son afecciones que impiden continuar normalmente con el masaje, aunque no todas lo impiden en su totalidad, algunas pueden obligar sólo a realizar modificaciones en la manera de aplicarlo.

Las Contraindicaciones Globales impiden aplicar de cualquier forma el masaje, sin embargo, en las Contraindicaciones Locales, deberemos evitar alguna zona determinada, pero si podríamos aplicar masaje en las demás zonas del cuerpo, por último, vamos a llamar Modificaciones a aquellas circunstancias que nos obliguen a cambiar o modificar las técnicas para adecuarse a los cambios fisiológicos de los tejidos blancos, estos ajustes normalmente habrá que realizarlos como resultado de un proceso o de afecciones patológicas.

• Contraindicaciones globales:

Como decíamos antes son afecciones que impiden la aplicación de masaje globalmente. Dentro de esta categoría podemos encontrar las siguientes:

- El Alcohol y las Drogas.

- Arteriosclerosis y Aterosclerosis.

- Bultos sin diagnosticar.

- Cardiopatías.

- Dolor Severo.

- Edema Grave.

- Enfermedades contagiosas (p.ej. la gripe).

- Flebitis.

- Hemofilia Grave.

- Hipertensión incontrolada.

- Hipo e hipertermia agudas.

- Inoculaciones (esperar 24 horas).

- Intervenciones quirúrgicas recientes.

- Lesiones agudas que exijan primeros auxilios.

- Lesiones deportivas graves.

- Medicaciones fuertes.

- Peritonitis.

- Shock.

- Síndrome compartimental.

- Trombosis venosa profunda.

- Tumores.

Podemos reducir la memorización de esta lista con el uso de palabras claves que nos ayudaran a determinar estas situaciones y en su caso, consultar a otros profesionales sanitarios, administrar tratamientos de primeros auxilios o no hacer nada hasta que la situación haya cambiado. Estas palabras claves son: Graves o severas, agudas, contagiosas, incontroladas y sin diagnosticar.

• Contraindicaciones locales:

Como recordaremos de antes, ante este tipo de contraindicaciones podemos aplicar masaje, pero nunca en la zona afectada. El masajista siempre debe asegurarse de que lo que está haciendo no va a afectar negativamente al proceso de curación de la zona afectada.

Dentro de las contraindicaciones locales más frecuentes podemos encontrar las siguientes:

o Clavos y placas metálicas.

o Contusiones.

o Dermatitis.

o Foliculitis.

o Fracturas.

o Heridas Abiertas.

o Hernias.

o Infecciones micóticas.

o Magulladuras.

o Marcapasos.

o Melanomas (cáncer de piel)

o Miositis osificante.

o Quemaduras solares.

o Radiación

o Trastornos de la piel sin diagnosticar.

o Tumores.

o Varices graves.

o Verrugas.

• Modificacines:

Las modificaciones requieren consciencia y comprensión de la afección antes de proceder, de esta forma cuando un deportista presenta una afección de este tipo tenemos que determinar cómo cambiar el enfoque del tratamiento para que sea seguro y efectivo, sin olvidar que este es un proceso dinámico y que puede necesitar la introducción de alguna modificación.

Debemos considerar que puede que necesitemos consultar a otros profesionales sanitarios, o incluso pedir el permiso por escrito a un médico para proceder con el tratamiento. Algunos ejemplos son:

- Artritis reumatoide.

- Asma.

- Cáncer.

- Capsulitis adhesiva.

- Diabetes.

- Intervenciones quirúrgicas menores.

- Osteoartritis.

- Osteoporosis.

- Traumatismo cervical.

Como conclusión debemos como masajistas deportivos tener en cuenta todos los factores y las posibles afecciones de nuestros deportistas, no sólo para no dificultad su recuperación, sino para mejorar su recuperación, recordando que el masajista es uno más del equipo multidisciplinar en la preparación del rendimiento deportivo del deportista.

# 7. Preparándose para dar el masaje.

En este apartado vemos a trata sobre elemento importantes a la hora de trabajar como masajistas deportivos, como son el equipamiento, la higiene, la colocación del deportista, la seguridad.

• **Los equipamientos:**

El material es un elemento muy importante dentro de los procesos del masaje deportivo, aunque en el mercado actual hay infinidad de equipamientos, como camillas, cojines, almohadas, rollos de papel desechables para las camillas, toallas, lociones, sillas ergonómicas, kit de calor o de frio, pero no se nos puede olvidar que nuestro primer material y el único insustituible son nuestras manos.

Dado la diversidad de material existente, nos vamos a centrar en los dos más fundamentales después de nuestras manos, la camilla y los lubricantes, aunque un poco más adelante hablaremos también del control de las toallas.

• **La camilla:**

La camilla es un elemento crucial, pero a la vez muy particular, para el masajista deportivo, de la correcta elección de la misma va a depender muchos factores en el día a día del masajista, como la comodidad del paciente, la salud corporal del propio masajista, etc.

Hay que asegurarse de que tenga un buen acolchado, que sea cómoda para el deportista, que sea sólida y resistente, que no tengas partes que puedan romperse, que no haga ruido cuando el cliente se siente en ella, que sea fácil de instalar y regulable en altura.

Entre los tipos de camilla podemos encontrar, camillas portátiles, adecuadas para la práctica ambulatoria, aunque el hecho de ser portátiles y ligeras no implique que sean cómodas de transportar; camillas de altura ajustable, normalmente cuando esta se usa por varios masajistas; camilla con orificios para la cara, dan la posibilidad de aplicar técnicas de una manera eficiente y son cómodas para el cliente aunque tiene una importancia vital para dicha comodidad que el agujero de la cara este bien terminado y acolchado; las camillas hidráulicas, son ideales si se tiene una habitación permanente para la misma pero atento que si necesita electricidad puede existir cierto riesgo de seguridad por el cable además que si se corta la luz nos quedamos sin opción de modificar la camilla.

Dentro de la camilla la anchura y la longitud de la camilla son elementos a considerar en la elección de la misma. La anchura va a depender de la altura del masajista y de la constitución de los deportistas, siendo la anchura estándar de 60 cm. Y la longitud estándar ronda los 180 cm. Como consejo práctico si un deportista midiera más que la camilla debemos colocarle un cojín o almohada debajo de los tobillos.

En cuanto a la altura de la camilla, sobre este aspecto profundizaremos en el tema 3, una altura correcta depende de la comodidad del masajista, lo más importante. Al elegir la altura de la camilla tenemos que tener presente la posición que adoptaremos, las técnicas que vayamos a emplear, la posición del deportista, la parte del cuerpo sobre la que se está trabajando, la dimensión de los deportistas.

• **Los lubricantes:**

Las lociones lubrican las manos del masajista al recorrer los tejidos del deportista, lo ideal es tratar de conseguir una loción que no sea demasiado grasa pero que penetre en la piel, para no tener que volver a aplicarla con frecuencia, sin embargo, un exceso de loción del tipo equivocada va a interferir en el proceso.

Para elegir la crema o loción más adecuada debes tener en cuenta el propósito del masaje, que la loción no interfiera en la posterior práctica deportiva si se trata de un tratamiento pre o intracompetición, así mismo las apetencias del deportista, sobre todo con cremas de olores intensos que puede resultar molestos al mismo. Otro aspecto importante son las alergias tópicas de los deportistas a ciertas lociones.

La cantidad de loción usada es importante, dado que un exceso puede producir que no tenga suficiente agarre para levantar y trabajar los tejidos, y que poca conlleve a una elevada fricción y por lo tanto a la irritación de la zona. La cantidad ideal es aquella que permita empujar los tejidos sin que se tire del vello corporal, pero que al mismo tiempo este se quede pegado por el exceso de loción.

Siempre es más fácil añadir que retirar loción.

A la hora de la aplicación de la loción debemos tener en cuenta que por higiene no debemos reutilizar la sobrante de un paciente para el siguiente, así como no verter directamente la crema sobre la piel del paciente sino del bote a nuestra mano y de ahí al paciente, si en alguna ocasión debemos volver a echar más loción siempre debemos tener una mano en contacto con la piel del deportista.

• **La higiene:**

Como masajista debemos tomar todas las precauciones posibles para no infectar a nuestros deportistas, ni por supuesto a nosotros mismo. En el ambiente del masaje las infecciones se pueden transmitir por:

- **Contacto Directo:** Un apretón de manos y establecer el primer contacto con un deportista sin lavarnos las manos al haber tratado a otro anterior.

- **Contacto Indirecto:** Utilizar toallas que no se hayan lavado, tumbarse en la camilla sin que se haya limpiado o cambiado el papel desechable, apoyar la cara en el orificio de una camilla que no se haya limpiado.

- **Transmisión aérea:** Como pueden ser los refriados o gripes que como ya veíamos son contraindicaciones para el masaje por este motivo.

La prevención es la mejor manera de tener una buena higiene, así los masajistas deportivos:

- Deben lavarse las manos con agua caliente y jabón después de cada tratamiento.

- Mantener las uñas cortas para reducir los lugares en que pueden cobijarse los gérmenes.

- Quitarse todas las joyas, pulseras,… porque las lociones se acumulan en ellas y pueden causar abrasiones en la piel.

- Limpiar por dentro y alrededor el orificio de la cara de la camilla después de cada masaje.

- Limpiar con regularidad el equipo.

- Utilizar toallas lavadas y papel nuevo en la camilla para cada deportista.

- Mantener la habitación limpia y despejada.

- Limpiar las zonas de contacto, como pueden ser los picaportes de las puertas.

• La colocación del deportista:

La colocación es otro elemento importante porque no solo afecta a la comodidad del paciente sino también ayuda al masajista ha acceder a tejidos blandos que de otra manera sería más difícil. La colocación es una destreza que exige práctica. A la hora de colocar al paciente tenemos que tener en cuenta elementos tales como: la comodidad, el soporte de las articulaciones y las extremidades, la accesibilidad, la estabilidad, las posiciones y el control de la toalla durante el masaje.

Aunque realizamos una breve instrucción en este punto, profundizaremos más en este aspecto en el tema 3 del curso.

• La seguridad:

La seguridad de los deportistas es una prioridad tanto desde el punto de vista del espacio y el equipamiento como desde el de su bienestar general, así si después de un tratamiento el deportista no está en condiciones de llegar a donde vaya, deben tomarse medidas alternativas.

Aunque no se les exija a los masajistas deportivos tener formación básica en primeros auxilios, es muy recomendable, en especial si se está implicado en deportes con un alto riesgo de lesiones, así como disponer de un botiquín y saber usarlo.

Es muy recomendable también tener unos buenos protocolos de seguridad ambiental, como, por ejemplo:

- Realizar un mantenimiento y una comprobación regulares del equipo.

- Asegurarte de que no quede en el suelo ninguna prenda de vestir que dificulte los movimientos de alrededor de la camilla.

- Si la camilla tiene ruedas, comprueba que estén echados los frenos.

- No tener echado el cerrojo de la habitación.

- Realiza un mantenimiento regular de todas las zonas de uso, incluido pasillos.

# 8. Los aceites esenciales y la aromaterapia en el masaje.

La aplicación de las maniobras de masaje requiere el empleo de un medio que permita el deslizamiento de las manos sobre la superficie corporal. El aceite vegetal sin refinar es el más recomendable y, en ocasiones, sirve de base para diluir cremas, ungüentos o pomadas formuladas con plantas medicinales.

El masajista también puede elaborar un aceite de masaje específico mediante la adición de esencias a los aceites base, también denominados vehiculares. Estos últimos, como el de almendras, de girasol, sésamo, proceden de la presión de semillas oleaginosas, y su principal valor es la nutrición de la piel. En cambio, los aceites esenciales han sido extraídos de flores o cáscaras y poseen una acción terapéutica definida.

## 8.1. Los aceites esenciales.

El empleo medicinal de sustancias vegetales está en el origen de la farmacia moderna, y aún pervive en forma de principios activos de numerosos preparados farmacológicos.

El ser humano ha usado las plantas a lo largo de su historia no solo como fuente de salud, sino también como medio para obtener placer y con fines mágicos o rituales.

Es un hecho documentado el profuso empleo de esencias aromáticas ya en el Antiguo Egipto. Los sacerdotes preparaban mezclas de esencias con fines terapéuticos y cosméticos, como lo atestiguan las fórmulas contenidas en los papiros de Edfu. En el periodo clásico, Hipócrates de Cos recomendaba como medio para preservar la salud el baño con plantas medicinales y el masaje con esencias. Griegos y romanos utilizaron esencias para formular drogas cosméticas. Durante la Edad Media, en cambio, quedaron relegados a la botica monacal, salvo en el mundo islámico donde los procesos de extracción mejoraron gracias a la alquimia, que incorporaron el serpentín refrigerado en el proceso de destilación.

## 8.2. La aromaterapia.

El sentido del olfato está conectado con el sistema límbico, esto es, aquella parte del celebro que gobierna nuestro ámbito emocional y que está estrechamente relacionado con la facultad de la memoria. La percepción del olor se produce cuando las moléculas del campo perfumífero son inhaladas por la nariz y estimulas las terminaciones nerviosas olfativas. Éstas conducen el impulso nervioso que se transmite hasta el sistema límbico y, como consecuencia, reaccionamos con agrado o rechazo y, a veces, con una estimulación de su memoria asociada a los aromas percibidos con anterioridad en la vida.

La Aromaterapia actúa a través de la inhalación directa o la difusión atmosférica del aroma, pero también a través de su absorción a través del tejido dérmico, utilizado en aceites de masajes, compresas o baños.

Las esencias pueden emplearse solas o combinadas. En este último caso, el propósito es generar un aroma más complejo con el fin de potenciar o ampliar sus efectos mediante sinergia de sus diversos componentes.

## 8.3. Contraindicaciones.

Antes de usar aceites esenciales conviene pedir consejo médico en caso de mujeres embarazadas, alergias, trastornos psiquiátricos, epilepsia o hipertensión.

La menta y el eucalipto están contraindicados en caso de crisis asmática. Cuando el usuario sigue un tratamiento homeopático, es necesario tener en cuenta que la menta es considerada un antídoto.

## 8.4. Aplicaciones complementarias.

El masaje con aromaterapia es de naturaleza calmante por excelencia, y se realiza con aceites esenciales puros, esto es, sin mezclas ni aditivos. Tiene por finalidad relajar o estimular funciones del organismo mediante estímulos olfativos y gracias a la lenta absorción cutánea de los aceites. Por este motivo, después de la sesión de masajes es recomendable esperar al menos 6 horas antes de ducharse o tomar un baño. Debido a la alta concentración, en mezclas para masaje el contenido de esenciales añadidos al aceite portador no ha de superar el 5% del volumen total.

El empleo a través del masaje se puede reforzar con otros métodos. Su empleo estará en función de los medios disponibles al alcance del masajista, sin perder de vista que la aromaterapia es uno de los principales atractivos de los balnearios y las estaciones termales urbanas que practican la “salus per aquam” (spa).

• **Difusión atmosférica:** La volatilidad de los aceites esenciales los hace eficaces ambientadores.

Gracias a sus propiedades, pueden generar ambientes relajantes, estimulantes, frescos, respiratorios o purificantes. Pueden emplearse difusores eléctricos que evitan el calentamiento del aceite o, en su defecto, quemadores con velas, y también pueden dispersarse mediante los humidificadores que permiten esta práctica. En cualquier caso, se añaden 10 gotas.

Los aceites depurativos y balsámicos, como el pino, el eucalipto, o el árbol de té, están especialmente indicados para el empleo en sauna. En este caso, se añaden 2 gotas por cada 500 ml.

De agua prevista para la evaporación.

• **Inhalación:** Un medio tradicional es realizar vahos. Se vierten 5 gotas de aceite de esencias en un recipiente con agua caliente y se introduce la cabeza para respirar profundamente. No obstante, hoy existen inhaladores eléctricos que facilitan este procedimiento.

• **Baño aromático:** Es un medio empleado en estaciones termales y jacuzzi dejando penetrar las esencias en la piel mientras inhala su aroma a través del vapor que desprende el agua caliente.

Las esencias pueden añadirse directamente al agua, 20 gotas, aunque resulta aconsejable elaborar preparados jabonosos con ellas. En este caso, se añaden 100 gotas de aceite esencial por cada 100 ml de del de baño sin perfumar.

• **Compresas:** Las compresas calientes están indicadas para aliviar abscesos, dolores de espalda o reumáticos, y se colocan sobre la piel hasta que se igualan con su temperatura, momento para ser reemplazadas. Las compresas frías colocadas sobre la frente y nuca pueden aliviar cefaleas, y también son útiles sobre las lesiones musculares agudas y esguinces.