

Terapia de Masaje

La terapia de masaje utiliza el tacto para ayudar a relajar los músculos. Puede reducir el estrés y ayudarle a sentirse más calmado. El masaje puede ser una parte del tratamiento de lesiones y condiciones específicas. Muchos pacientes y sus cuidadores se pueden beneficiar de la terapia de masaje.

El masaje oncológico es seguro y beneficioso antes, durante y después del tratamiento. El masaje no debe sustituir el cuidado médico tradicional. Sin embargo, sus médicos del cáncer pueden recomendar masajes como parte de su plan de tratamiento. Por favor visite a su médico ante cualquier problema de salud.

El masaje puede ayudarle con las siguientes condiciones:

- Ansiedad
- Cicatrices
- Dolor de cabeza
- Dolor
- Músculo
- Lesión
- Dolor de espalda
- Rigidez
- Estrés
- Linfedema
- Relajación
- Inflamación

Tipos de Masaje

Terapeutas del masaje en el Instituto del Cáncer Huntsman (HCI) brindan estos tipos de masaje:

- Oncológico: planes de masajes individuales para personas con cáncer y efectos secundarios del cáncer.
- Linfático: toques muy ligeros y rítmicos en la piel para ayudar a drenar el líquido linfático, ayudar a reducir la inflamación, el dolor y las molestias.
- Sueco: golpeteos largos, lentos y de amasado para la relajación, movimiento más fácil y mejor circulación.
- Craneosacral - contacto delicado en el cráneo, columna y pelvis para liberar la tensión y mejorar el movimiento.
- Reflexología - presión en áreas específicas de pies, manos u orejas para aliviar varios tipos de síntomas.
- Terapias basadas en energía, incluyendo Jin Shin Jyutsu® y Reiki - movimientos de las manos por encima del cuerpo para promover la curación.

Los estudios acerca de estas terapias que cumplen con los estándares de estudios clínicos son limitados, pero

muchos pacientes reportan que pueden mejorar la calidad de vida.

Antes de su Masaje

Al llegar a su cita en el Centro de Bienestar y Salud Integral, el personal le pedirá que firme una forma de consentimiento. También llenará una forma para indicar el lugar donde desea que se enfoque el masaje y qué áreas evitar. También puede escoger el tipo de masaje y la cantidad de presión que desea que se aplique.

Asegúrese de mencionar lo siguiente:

- Si toma medicamentos anticoagulantes
- Si tiene coágulos en las piernas
- Si tiene tumores
- Si tiene osteoporosis o alguna condición en la columna
- Si tiene piel débil
- Si está tomando reemplazos hormonales (píldoras, inyecciones o cremas)
- Si tiene puertos u otros dispositivos médicos en su cuerpo

La Sesión de Masaje

El terapeuta de masaje **lo llevará a la sala de masaje**. El terapeuta hablará con usted acerca de las técnicas que utilizará y en qué consisten. El terapeuta adapta el masaje de acuerdo a sus necesidades.

Para el masaje, usted puede **desvestirse hasta su propio nivel de comodidad**. Si no quiere desvestirse, por favor use ropa cómoda y holgada. Puede elegir quedarse en ropa interior o quitarse toda la ropa. El terapeuta saldrá de la sala mientras usted se desviste y **se acuesta sobre la mesa de masajes**. Si usted se desviste, permanecerá debajo de una cobija durante el masaje. El terapeuta descubrirá únicamente la parte del cuerpo en la que trabajará. Puede acostarse de espaldas, boca abajo o de lado al empezar el masaje. Si se acuesta boca abajo, la mesa cuenta con un espacio para apoyar la cabeza con un hueco facial en el centro que le permite respirar. Una vez que usted está en la mesa bajo la cobija, simplemente relájese. **El terapeuta tocará la puerta antes de regresar** para empezar la sesión. Durante el masaje, el terapeuta puede pedirle que se voltee o que cambie de lado.

Asegúrese de informar al terapeuta lo que está sintiendo durante el masaje. Si algo que él o ella hace se siente fantástico, dígaselo. Podría sentir como si algo duele de una buena manera a medida que algún músculo tenso se relaja. Pero si tiene algún dolor que no se siente bien, dígaselo al terapeuta de inmediato.

Las sesiones de masaje duran aproximadamente 50 minutos. Las luces permanecen tenues y se pone música suave para ayudarle a relajarse. Cuando la sesión ha terminado, el terapeuta abandona la sala mientras usted se viste. Incluyendo el registro de llegada, la sesión dura aproximadamente una hora.

Para programar una cita, llame al centro de Bienestar y Salud Integral al 801-587-4585.

Para mayor información, visite www.huntsmancancer.org/wellness