



BENEFICIOS CARDIOVASCULARES DEL MASAJE TERAPEUTICO

El masaje personalizado y en manos expertas es una de las mejores herramientas que existen para curar tu corazón. Uno de los problemas a los que nos enfrentamos a la hora de cambiar nuestro estilo de vida y adoptar hábitos cardiosaludables es la falta de motivación. Además, existe la ansiedad: nuestra mente está acostumbrada a tenerlo todo controlado, pero ante un percance de salud grave como es un problema cardiovascular, todo escapa de control y se genera nerviosismo. El masaje profesional terapéutico estimula la propiocepción y la relajación emocional aportando seguridad personal que a su vez proporciona una base emocional estable para poder hacer frente, en este caso, al reto de padecer una enfermedad cardiovascular. A nivel físico, el masaje reduce la frecuencia cardiaca y estimula el riego sanguíneo, el retorno venoso, el drenaje linfático y la conducción nerviosa, lo que lleva al cuerpo hacia un mejor nivel de funcionamiento. Esto sucede porque nuestro cerebro emocional “sistema límbico” regula las respuestas fisiológicas frente a determinados estímulos. Por ello, funciones como la respiración, regulación de la tensión arterial o del ritmo cardiaco pueden variar a través de la estimulación de la piel.

El masaje también estimula el desarrollo de nuestras capacidades intelectuales gracias a la disminución de la ansiedad. La serenidad emocional permite una mayor percepción, atención, concentración o la capacidad de memoria. El pleno uso de nuestro intelecto es fundamental para recibir información, tomar consciencia y adoptar hábitos cardiosaludables.

El masaje cardiosaludable sólo se consigue a través de un profesional cualificado, alguien que además de tener un entrenamiento apropiado, haya desarrollado el componente humano, emocional y psíquico del masaje. Alguien que sea capaz de prestar la máxima atención al paciente, de percibir señales no sólo físicas sino también emocionales para proceder con un tratamiento totalmente individualizado y con ello, adaptado la frecuencia cardiaca, patrón respiratorio, temperatura corporal o tono muscular.

