

(QME) El Masaje estético

Tipos, beneficios y diferencias con el quiromasaje terapéutico



Hoy en día son muchas las personas que se ponen en manos de un esteticista profesional para cuidarse. Y es que, entre los múltiples servicios que ofrece el sector de la belleza, el **masaje estético** es uno de los más demandados. Esta técnica ofrece una serie de beneficios que no solo ayudan a relajar el cuerpo, sino que también contribuyen a mejorar nuestro aspecto y sentirnos mejor. Así pues vamos a explicarte en qué consiste este tipo de masaje, qué beneficios aporta e incluso qué subtipos se realizan. Índice de contenidos

- ¿Qué es el masaje estético?
 - ¿Qué beneficios tiene el masaje estético?
 - Drenaje linfático
 - Masaje relajante
 - Masaje reafirmante
 - Masaje circulatorio
 - Masaje modelador
 - Otros masajes estéticos
- ¿Qué diferencia hay entre el masaje estético y terapéutico?

¿Qué es el masaje estético?

El masaje estético es una **técnica manual** que se aplica para **relajar el cuerpo o mejorar el aspecto de la piel**. Para potenciar sus efectos, se suelen **utilizar cosméticos** que mantienen la piel limpia e hidratada.

(QME) El Masaje estético

Por otro lado, el masaje estético suele realizarse de **forma pausada** y aplicando una **ligera presión** sobre la zona a tratar. Según el tipo de masaje estético, también puede hacerse uso de algún objeto de madera o con ventosas. Así pues, según las necesidades del cliente se recomendará un tipo de masaje estético u otro.

¿Qué beneficios tiene el masaje estético?

A grandes rasgos, los masajes estéticos son beneficiosos por:

- Mejorar **el aspecto y la elasticidad** de la piel.
- **Reducir la flacidez** y la grasa localizada.
- Oxigenar la piel.
- Reducir el estrés.
- Relajar los músculos.
- **Mejorar la circulación** de la sangre.
- Reducir la hinchazón del cuerpo y la **retención de líquidos**.
- Favorecer la **eliminación de toxinas**.

¿Cómo se clasifican los masajes estéticos?

Como hemos mencionado anteriormente, un esteticista profesional aplicará un tipo de masaje estético u otro según las necesidades del cliente. Y es que, gracias a **la variedad de cosméticos y de técnicas**, un esteticista puede ofrecer diferentes masajes a partir del análisis y exploración del paciente.

Así pues, veamos qué masajes estéticos puede ofrecer un esteticista y para qué sirven:

Drenaje linfático

Este masaje combina tiene doble funcionalidad, es decir, es terapéutico y estético. Se emplea para **mejorar el funcionamiento del sistema linfático**, tratando edemas, trastornos circulatorios, celulitis, grasa localizada y estrés.

Masaje relajante

Se emplea para **relajar el cuerpo y la mente**, aliviando otros síntomas como es el cansancio y la tensión muscular. Gracias a la liberación de encefalinas y endorfinas, este masaje se realiza de **forma lenta y constante** para provocar un efecto sedante en el sistema nervioso y potenciar el sistema inmunológico.

Masaje reafirmante

El masaje tonificante se recomienda para **prevenir la flacidez** en abdomen, glúteos, brazos y piernas, pues mejora el tejido cutáneo y el tono muscular. Asimismo, sirve para **estimular la circulación sanguínea**.

Este masaje consiste en la aplicación de **maniobras medio-rápidas y enérgicas**, siguiendo la dirección de las fibras musculares, es decir, de forma longitudinal y/o transversal.

Masaje circulatorio

Este masaje se suele emplear en las piernas, pues es la zona con mayor riesgo de sufrir **alteraciones estéticas derivadas del sistema nervioso**, como son las varices superficiales. Comienza en la planta del pie y ascendiendo a un **ritmo lento e intensidad media**.

(QME) El Masaje estético

Masaje modelador

Se emplea para reducir la **grasa localizada** y favorecer la oxigenación de la piel. Combina **maniobras superficiales y profundas**, activando el sistema circulatorio y relajando los tejidos.

Otros masajes estéticos

- **Madero terapia.** Sirve para remodelar el cuerpo, ya sea una zona en concreto o en general. Activa el sistema metabólico y la eliminación de toxinas y líquidos retenidos.
- **Masaje con ventosas.** Se emplea para eliminar la celulitis, aliviar la sensación de piernas pesadas y las tensiones musculares. Asimismo, mejora la circulación y oxigena la piel.
- **Masaje ayurvédico.** Una técnica milenaria de masaje hindú de efecto muy relajante que emplea aceites esenciales y se realiza desde los pies hasta la cabeza.



- **Aromaterapia.** La aromaterapia es un método que utiliza aceites esenciales de plantas para mejorar la salud tanto física como emocional. Las esencias se pueden percibir a través del olfato o de la piel. Descubre sus diferentes técnicas.
- **Algoterapia.** Este tratamiento utiliza las algas marinas por sus excelentes propiedades. Su alto contenido en calcio, hierro y minerales es una fuente de vida para nuestra piel. Una terapia con un potente efecto hidratante y relajante que nos ayuda a eliminar dolores musculares.
- **Chocolaterapia.** Este tipo de terapia está basada en el chocolate, uno de sus componentes es, concretamente, el cacao. Una sustancia rica en principios activos tonificantes, hidratantes y regeneradores.

(QME) El Masaje estético

- **Piedras de basalto.** El masaje relajante con piedras calientes de basalto es una terapia oriental utilizada en la medicina china desde hace miles de años. En un masaje relajante sedante que acaba con el estrés diario, y que consiste en la colocación estratégica de piedras de basalto calientes sobre los puntos energéticos de tu cuerpo, previamente impregnado en aceite de almendras dulces. La roca basáltica transmite al organismo energía y calor, con lo que el cuerpo se relaja, se elimina la tensión y fluye la energía equilibrando el cuerpo.



¿Qué diferencia hay entre el masaje estético y terapéutico?

Tanto el masaje estético como el terapéutico tienen múltiples beneficios. Ahora bien, la **finalidad de ambos** es completamente diferente.

Como hemos explicado, el masaje estético lo realiza un esteticista y se centra en mejorar el aspecto de la piel, además de relajar el cuerpo a través de maniobras suaves. En cambio, el masaje terapéutico lo realiza un **fisioterapeuta o un quiromasajista** y tiene la finalidad de **tratar lesiones o problemas en la musculatura**, como son las contracturas. Las maniobras se emplean **con más fuerza y energía**.

