

Masajes: más que la experiencia de “sentirse bien”



A muchas personas les gusta recibir un masaje. Puede ser un masaje en la cabeza, el cuello y la espalda en una silla. O puede ser un tratamiento de cuerpo completo en una mesa de masajes. Cualquier tipo de masaje proporciona un “descanso”. Y también puede ayudar de otras maneras.

¿Puede adivinar cuáles son los beneficios físicos?

¿Cuáles de los siete elementos que se muestran a continuación constituyen beneficios físicos de un masaje?¹ (La respuesta está al final del artículo)

1. Reduce el dolor lumbar
2. Previene las caries
3. Fortalece el sistema inmunológico
4. Estira los músculos
5. Permite perder veinte libras
6. Aumenta la flexibilidad
7. Amplía el rango de movimiento
8. Le da mejor aliento
9. Evita las jaquecas a causa del estrés
10. Reduce los problemas después de una cirugía

Masajes y bienestar mental

El masaje no puede hacer que desaparezcan todas sus tensiones. Pero las terapias corporales pueden ayudarle a manejar y sobrellevar el estrés.

¿Cuáles de los siete elementos que se muestran a continuación constituyen las maneras en que los masajes pueden ayudar a que usted se sienta mejor mental y emocionalmente?¹ (La respuesta está al final del artículo)

1. Ayudan a aliviar la depresión
2. Calman la ansiedad
3. Ayudan a que uno recuerde llamar a sus padres
4. Liberan endorfinas, los analgésicos naturales del cuerpo
5. Mejoran la calidad del sueño
6. Aumentan el deseo de hacer nuevos amigos
7. Promueven una mayor energía
8. Brindan mejores sueños en la noche
9. Aumentan la circulación
10. Ayudan a concentrarse y a pensar con más claridad

Cuídese mucho

Recibir un masaje es una excelente forma de gratificarse. Cuidar su cuerpo es un aspecto de valorar su salud y su persona. Puede hablar con su médico para ver si un masaje podría ser una parte de su programa de bienestar.

Respuestas al cuestionario de beneficios físicos: las respuestas incorrectas son la número 2, 5 y 8. El resto son todas correctas.

Respuestas al cuestionario de bienestar mental: las respuestas incorrectas son los números 3, 6 y 8. El resto son todas correctas.

¹Masaje: Más que una experiencia de “sentirse bien”. Accedido en mayo de 2017.

El programa EAP está administrado por Resources For Living, LLC.

Todas las llamadas del programa EAP son confidenciales, excepto que la ley exija lo contrario. Este material es solo a fines informativos. Contiene solo una descripción parcial y general de los programas y servicios y no constituye un contrato. Se considera que la información es precisa a la fecha de producción. Sin embargo, está sujeta a cambios.