

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD

Escuela Académico Profesional de Tecnología Médica
Especialidad en Terapia Física y Rehabilitación

Trabajo de Investigación

**Efectos en la aplicación de masajes fisioterapéuticos
en el manejo del estrés en pacientes de la
Clínica VITALMET-Huancayo-20180**

Massiel Pucllas Socualaya

Para optar el Grado Académico de
Bachiller en Tecnología Médica Especialidad en
Terapia Física y Rehabilitación

Huancayo, 2019

Repositorio Institucional Continental

Trabajo de Investigación



Obra protegida bajo la licencia de [Creative Commons Atribución-NoComercial-SinDerivadas 2.5 Perú](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/2.5/peru/)

**“EFECTOS EN LA APLICACIÓN DE MASAJES
FISIOTERAPEUTICOS EN EL MANEJO DEL ESTRÉS EN
PACIENTES DE LA CLINICA VITALMET- HUANCAYO-
2018”**

Agradezco a mi profesora Marisol Condori Apaza, que me guio en la elaboración de este trabajo, a mis padres que me sirvieron de inspiración.

Dedico el presente trabajo a mis padres cuyo esfuerzo y dedicación me impulso a no rendirme en mi labor académica.

INDICE DEL PROYECTO

PORTADA.....	I
AGRADECIMIENTO.....	II
DEDICATORIA.....	III
INDICE.....	IV
RESUMEN.....	VII
ABSTRACT.....	VIII
INTRODUCCION.....	IX

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Fundamentación del Problema.....	14
1.2. Formulación del Problema	
1.2.1. Problema General.....	17
1.2.2. Problemas Específicos.....	17
1.3. Objetivos	
1.3.1. Objetivo General.....	17
1.3.2. Objetivos específicos.....	17
1.4. Justificación e Importancia.....	17
1.5. Hipótesis	
1.5.1. Hipótesis general.....	19
1.5.2. Hipótesis específica.....	19
1.6. Variables.....	19
1.6.1. Operacionalización de variables.....	20

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes del Problema.....	21
2.2. Bases Teóricas.....	27
2.3. Definición de Términos Básicos.....	40

CAPÍTULO III

METODOLOGÍA

3.1. Métodos y alcance de la investigación.....	41
3.1.1. Tipo de Investigación.....	41
3.1.2. Enfoque de la investigación.....	42
3.1.3. Nivel de investigación.....	42

3.2. Diseño de la investigación.....	43
3.3. Muestra censal.....	43
3.4. Técnicas e instrumentos de recolección de datos.....	44

CAPITULO IV

PRESENTACION Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados y análisis de la información.....	45
4.1.1. Efectos por la aplicación del masaje fisioterapéutico en los pacientes....	46
4.1.1.1. Proceso de la aplicación de los Masajes Fisioterapéuticos.....	46
4.1.1.2. Efectos de la aplicación de los Masajes Fisioterapéuticos.....	47
4.1.1.1. Nivel de estrés antes de la aplicación del masaje fisioterapéutico.....	47
4.1.1.2. Nivel de estrés después de la aplicación del masaje fisioterapéutico.	48
4.2. Discusión de resultados.....	49
CONCLUSIONES.....	52
RECOMENDACIONES.....	52
REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS.....	53
ANEXOS	
ANEXO1 Matriz de consistencia.....	55
ANEXO2 Matriz de operacionalizacion.....	56
ANEXO3 Instrumentos de recolección de datos.....	57
ANEXO4 Fotos.....	59

RESUMEN

La tesis titulada “EFECTOS EN LA APLICACIÓN DE MASAJES FISIOTERAPEUTICOS EN EL MANEJO DEL ESTRÉS EN PACIENTES DE LA CLINICA VITALMET- HUANCAYO-2018”; tiene de objetivo principal: Determinar los efectos de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en el manejo del estrés de la clínica Vitalmet- Huancayo, los objetivos secundarios son: 1) Determinar el nivel de estrés antes de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en pacientes de la clínica Vitalmet. 2) Determinar el nivel de estrés después de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en pacientes de la clínica Vitalmet. El método utilizado fue el método científico. Los resultados hallados luego de la investigación son: a) El 100% de los pacientes, manifestaron la aplicación de los masajes terapéuticos como buenos pues les produjeron efectos satisfactorios b) El 96% de los pacientes después de recibir los masajes fisioterapéuticos, logro reducir el nivel de estrés a normal, un 2% a leve y otro 2% a moderado c) El 96% de los pacientes después de recibir los masajes fisioterapéuticos, logro reducir el nivel de estrés a normal, un 2% a leve y otro 2% a moderado. Finalmente las conclusiones a las que hemos arribado luego de la investigación son: a) Se determinó que la aplicación de los masajes fisioterapéuticos produjo efectos satisfactorios en el manejo del estrés en la clínica Vitalmet., ya que el porcentaje de pacientes, manifestaron la aplicación de los masajes terapéuticos como buenos pues les produjeron efectos satisfactorios b) Se determinó que el nivel de estrés antes de la aplicación del masaje fisioterapéutico en pacientes de la clínica Vitalmet es moderado en su mayoría ya que el 37% de los pacientes antes de recibir los masajes fisioterapéuticos tienen nivel de estrés moderado y un 13% tienen nivel leve c) Se determinó que el nivel de estrés después del masaje fisioterapéutico en pacientes de la clínica Vitalmet en su mayoría es normal, ya que El 96% de los pacientes después de recibir los masajes fisioterapéuticos, logro reducir el nivel de estrés a normal, un 2% a leve y otro 2% a moderado.

Palabras claves: Efectos, masajes fisioterapéuticos, estrés y pacientes

ABSTRACT

Thesis entitled "EFFECTS IN THE APPLICATION OF PHYSICAL THERAPEUTIC MESSAGES IN THE MANAGEMENT OF STRESS IN PATIENTS OF THE VITALMET-HUANCAYO-2018 CLINIC"; Its main objective is to determine the effects of the application of physiotherapeutic massages in stress management of Vitalmet-Huancayo clinic, the rights of the child: 1) Determine the level of stress before the application of physiotherapy massage in the patient The clinic Vitalmet. 2) Determine the level of stress after the application of physiotherapeutic massages in patients of the Vitalmet clinic. The method used was the scientific method, a set of techniques and procedures to obtain a theoretical knowledge valid and scientifically proven by the use of reliable tests. The results of the research are a) 100% of the patients, the application of the therapeutic massages as good, as well as the results, the satisfactory results b) 96% of the patients after receiving the physiotherapeutic massages, managed to reduce the level of stress at normal, 2% at level and another 2% at moderate c) 96% of patients after receiving physiotherapeutic massages, achieved to reduce the level of stress to normal, 2% at level and another 2% a moderate Finally, the conclusions we have reached after the investigation are: a) It was determined that the application of physiotherapeutic massages the satisfactory effects in the management of stress in Vitalmet clinic., That the percentage of patients, manifested the application of b) It was determined that the level of stress before the application of physiotherapy massage in patients of the Vitalmet clinic is moderate in its use of people and 37% of patients before s to receive physiotherapeutic massages have a moderate level of stress and 13% have mild level c) It was determined that the level of stress after the physiotherapeutic massage in the patients of the Vitalmet clinic in its General is normal, since 96% of the patients after receiving the physiotherapeutic massages, the achievement of a normal level of stress, 2% at level and another 2% at moderate.

Keywords: Effects, physiotherapeutic massages, stress and patients.

INTRODUCCIÓN

Los avances en la ciencia y tecnología produjeron repercusiones serias y modificaron el modo de vida de las personas, produciendo estrés el que influye tanto en su estado físico y psicológico; como en lo laboral y familiar así desarrollándose conflictos de estrés muy perjudiciales para su salud; como en el trabajo, situaciones complicadas, relaciones interpersonales, obligaciones familiares, falta de comunicación con la pareja e hijos, entre otros, que desencadena un tipo de estrés dependiendo de cuan expuesta este la persona a estos escenarios.

En el Perú del trabajo del fisioterapeuta y lo amplia que es su rama se ha visto confundida muchas veces por los llamados spas, las personas dicen que al momento de estar estresados deberían acudir a sus servicios que solo ofrecen servicios variados de belleza y no del tratamiento del mal que aqueja a estas personas, proporcionándoles un alivio de momento a comparación de uno que te pueda ayudarles en larga duración y calidad; los masajes fisioterapéuticos se usan para un sinfín de malestares causados por diversas razones una de ellas es el estrés en la que mejora la circulación, movilidad, aliviar el dolor y mejora del paciente, haciendo referencia más que nada al tratamiento de procesos patológicos en este caso provocados por el estrés en individuos que la padecen; que son una serie de movimiento para manejar tensiones musculares relajando al paciente que previamente ha sido evaluado y diagnosticado.

La investigación tiene el fin de dar conocer los efectos en la aplicación de masajes fisioterapéuticos en el manejo del estrés en los pacientes de la clínica Vitalmet, con el objetivo de determinar los efectos de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en el manejo del estrés en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo.

La metodología empleada en la investigación fue el método científico, el tipo de la es el aplicado, el enfoque es el cuantitativo, el nivel explicativo y el diseño aplicado fue el pre experimental (pre y post prueba). La población está constituida por 50 pacientes de la clínica Vitalmet, tomándose como censo los 50 pacientes.

Este tema del estrés que se está tratando en todo el mundo a causa de la modernización y globalización, ha sido investigado por diversos países, es así que para desarrollar la presente se han tomado antecedentes internacionales, ello en aras de poder rescatar la contribución de cada uno de estos.

Mazariegos¹, en su tesis titulada *Efectos de masaje terapéutico en el personal que trabaja con población infantil institucionalizada para disminuir síntomas de estrés laboral*, tuvo como objetivos: “1) Demostrar los resultados de la aplicación del masaje terapéutico en el personal que trabaja con población infantil institucionalizada y que presenta síntomas de estrés laboral. 2) Determinar los niveles de estrés para establecer el plan de tratamiento”. La metodología utilizada fue la estadística y el diseño fue el experimental; al personal se le practicó una evaluación inicial, intermedia y final. Los resultados a los resultados obtenidos fueron: 1) Se ha demostrado que los 20 trabajadores del Hogar Temporal Quetzaltenango, han evidenciado beneficios arriba del nivel de confianza, al ser la *t* de student mayor que la *T* de Fisher, por lo que se comprueba la efectividad de la terapia y que estadísticamente es eficaz. 2) Con respecto al nivel de Estrés la estadística nos indica que al iniciar la terapia el 80% de la población presentó un nivel moderado, el 15% nivel severo y el 5% nivel leve de estrés, durante la aplicación del tratamiento, los pacientes fueron evolucionando de manera satisfactoria, donde se mostró mejoría. 3) Al finalizar el tratamiento el 60% de los pacientes no presentó síntomas de estrés, el 40% presentó nivel leve de estrés, y nadie presentó estrés en niveles moderado y severo. Por lo que se puede comprobar la eficacia del tratamiento en la disminución del nivel de estrés. 4) Como resultado final, se observó que los dolores manifestados disminuyeron considerablemente, donde el 60% de la población refirió no sentir dolor en el cuello. En cuanto al dolor en la espalda el 50% dejó de sentirlo, con relación al dolor en brazos, muslos, piernas y pies se observó que la terapia fue favorable al reflejar que entre el 90 y 95% de las personas no refirieron dolor. Por lo tanto, se demuestra la efectividad de la terapia para disminuir el grado de dolor. Las conclusiones a las que se arribó son: 1) El masaje terapéutico aplicado a trabajadores que laboran con población institucionalizada brindó una sensación de bienestar en general, al disminuir los niveles de estrés laboral. 2) El masaje terapéutico es un método natural no invasivo, por medio de su aplicación ha quedado comprobado que es de beneficio en la reducción de dolores en diferentes partes del cuerpo provocados por el estrés laboral. 3) Para aplicar el tratamiento se debe contar con el equipo y el lugar apropiado para la realización del masaje, como un espacio físico apropiado y ventilado, con iluminación adecuada, son aspectos fundamentales para lograr que el masaje sea efectivo como método terapéutico, para alcanzar los objetivos propuestos. 4) Es importante el cuidado que el terapeuta físico le brinda a sus manos, ya que por medio de éstas es que se va a transmitir relajación y sensación de bienestar al sujeto, en cada sesión del masaje terapéutico. 5) Se debe tener en cuenta la preparación del fisioterapeuta en cuanto a las diversas técnicas del masaje terapéutico, pues éstas permiten aplicar el mismo en los

diferentes segmentos del cuerpo, de una manera adecuada y acorde a las necesidades del paciente.

Muñoz², en su tesis llamada *Masaje Terapéutico Y Sus Beneficios, En El Adulto Mayor Del Centro Gerontológico De La Parroquia Venus Del Río Quevedo, Del Cantón Quevedo, Provincia De Los Ríos*, propuso como objetivos: “1) Determinar como el masaje terapéutico beneficia al adulto mayor en el centro Gerontológico de la Parroquia Venus Rio Quevedo del Cantón Quevedo. 2) Conocer las técnicas y elementos necesarios para aplicar el masaje terapéutico en un adulto mayor.3) Analizar la forma en que actúa el masaje terapéutico sobre el organismo del adulto mayor del Centro Gerontológico de la parroquia Venus del rio Quevedo.4) Identificar los tipos de enfermedades o dolencias del adulto mayor puede aliviar mediante la aplicación del masaje terapéutico”. Se utilizó el método inductivo que permitió que la investigación obtenga conclusiones de manera general, de cómo los beneficios ayudan no solo a los adultos mayores si no a todas las personas, que se les aplica un masaje terapéutico. También el método deductivo pues facilitó mediante el dialogo, especificar de cómo se aplicarán las técnicas de masaje terapéutico que serán más provechosas para los adultos mayores, recolectando la información mediante la observación y la encuesta. Los resultados obtenidos fueron: 1) Al terminar esta investigación podemos asegurar con certeza que los objetivos planteados se han cumplido, el masaje terapéutico si beneficia al adulto mayor del Centro Gerontológico de Quevedo, que la mayoría de los adultos no se encuentran totalmente informados ni capacitados para diferenciar sus dolencias ya que no existen cronogramas ni planificaciones. 2) Los adultos mayores empezaron por leer la información de los afiches acerca de los beneficios de masajes terapéuticos y socializando con el profesional para las respectivas fechas y horas a efectuarse dicha actividad y que participaron con mucho amor y sobre todo la atención que prestaron en la proyección de las diapositivas y videos relacionados al masaje terapéutico. Las conclusiones a las que arribaron son: 1) Al terminar esta investigación podemos asegurar con certeza, que se han cumplido los objetivos, ya que el masaje terapéutico si beneficia al adulto mayor del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo.2) La mayoría de los adultos mayores del centro Gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo no se encuentran totalmente informados ni capacitados acerca de los beneficios del masaje terapéutico.3) Los adultos mayores no reciben masajes terapéuticos de acuerdo a cada una de sus dolencias ya que no existe cronograma ni planificación para dicha actividad.4) Existe un especialista encargado de brindar masajes terapéuticos a los adultos mayores, pero esta actividad no se desarrolla de forma previamente planificada.

Torres³, publicó el artículo titulado *El masaje: Una terapéutica de excelencia para canalizar el estrés laboral*, con el objetivo de: “integrar a la comunidad el masaje como tratamiento”. La metodología es histórico lógico, el sistémico estructural de método empírico mediante encuestas y de método estadístico. El resultado es: Las personas atendidas con masajes en su mayoría con 90% muestran mejora total y el 10% mejoró con respecto a su salud.

Sato⁴, en su artículo titulado *Masaje y Reiki para reducción de estrés y ansiedad*, tuvo como objetivo: “Valoración de la eficacia del Masaje y Reiki en pro de aminorar el estrés y ansiedad en clientes del Instituto de Terapia Integrada y Oriental, en Sao Paulo”. El método aplicado fue ensayo clínico controlado aleatorizado paralelo, con muestra de 122 personas repartidas en 3 conjuntos: masaje+reposo, masaje+reiki y grupo control. Los pacientes fueron evaluados con la lista de síntomas de stress e inventario de ansiedad rasgo-estado durante 8 sesiones. EL resultado fue: el masaje reiki más el masaje y el conjunto de control obtuvieron un 33% de efectividad en cambio el masaje más el reposo y el conjunto de grupo control solo obtuvieron un 24%. La conclusión a la que arribaron es: el masaje terapéutico es bueno por si solo, pero combinado con el masaje reiki tiene mejores resultados que este solo, produciendo mejores efectos de alivio sobre los pacientes con respecto al estrés.

Rodríguez⁵, en su artículo titulado, *El masaje terapéutico en lesiones musculares producidas por traumas de tejidos blandos*, menciona al masaje como técnicas y manipulativas que estimulan el tejido blando de los órganos afectados relajándolos terapéuticamente. El masaje produce relajación a nivel de los tejidos nerviosos, musculares, respiratorios y circulatorios en linfa y sangre. También nos menciona que uno de los masajes que se le puede realizar al paciente con estrés es el masaje higiénico, que se da en todo el cuerpo sobre todo en partes sensibles a dolores dados por estrés, contracciones musculares involuntarias, malas posturas, etc.; buscando estimular, fortalecer y relajar estas zonas. Uno de los beneficios fisiológicos de estos masajes terapéuticos, son sobre el sistema nervioso, sobre los músculos rígidos, calmando los nervios y estimulando la circulación, por medio del descenso del dolor. El masaje terapéutico da muchos beneficios a nuestro cuerpo; si se desea recibir un óptimo resultado el cuerpo debe estar en óptimas condiciones para recibir los masajes sin que en vez de obtener resultados positivos estos lleguen a ser dañinos para el paciente, por eso se hace una evaluación previa del paciente.

Castro ⁶, en su artículo titulado *El masaje como técnica de relajación en educación física*, menciona que el estrés es un factor principal y desencadenante de muchos problemas, en nuestra vida cotidiana tenemos muchas actividades que están relacionadas con el estrés y cuando no nos podemos adaptar a esto o a saber manejar el estrés nuestro cuerpo pierde el equilibrio en el que se encuentra. El estrés nos puede afectar tanto física, psíquica y social manifestándose de muchas formas, los mas comunes son los dolores de cuello, contracturas, dolores de cabeza, tenciones, palpitaciones aceleradas e incontrolables con el sudor dificultades al dormir, nos vuelve depresivos y ansiosos, cambios de humor repentinos, etc.; un sinfín de malestares que nos afectan en todo momento y no nos dejan vivir tranquilamente. Los masajes, son una alternativa a aliviar en su totalidad o en la reducción de estas molestias, el masaje favorece la relajación, ayuda a la eliminación de sustancias toxicas producidas por el estrés, al realizar el saje se hace que aumenten las endorfinas encargadas de producir satisfacción y felicidad. El terapeuta que realiza el masaje tiene un contacto directo con el paciente, por ello debe tener pleno conocimiento de la situación por la que pasa el paciente para poder evaluarlo y poder tomar una decisión con respecto a las técnicas que este realizara en el cuerpo del paciente con el fin de ofrecer el mejor tratamiento.

La hipótesis que manejamos en la presente tesis es que la aplicación de los masajes fisioterapéuticos produjo efectos satisfactorios en el manejo del estrés de la clínica Vitalmet-Huancayo, y las hipótesis especificas son:1) El nivel de estrés antes de la aplicación del masaje fisioterapéutico en pacientes de la clínica Vitalmet es moderado de la clínica Vitalmet-Huancayo. 2) El nivel de estrés después del masaje fisioterapéutico en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo es normal.

La presente tesis tiene como estructura cuatro partes: Capitulo I: Planteamiento del estudio presenta la fundamentación y Formulación del problema, Objetivos, Justificación, Importancia e Hipótesis; Capitulo II: Marco teórico, se encuentra los Antecedentes del problema, Bases teóricas y Definición de términos básicos; Capitulo III: Metodología de la investigación, se desarrolla el Método, Tipo, Enfoque, Nivel y Diseño de la investigación, por otro lado el Capítulo IV: Presentación y discusión de resultados. Finalmente, las conclusiones y recomendaciones. Las Referencias bibliográficas validan la información encontrada en este documento.

LA AUTORA

CAPÍTULO I

PLANTEAMIENTO DEL ESTUDIO

1.1. Fundamentación del Problema

Los posteriores avances de la ciencia están produciendo efectos y cambios en la vida de las personas; el estrés incide en la vida de las personas dentro del ámbito profesional y familiar en las que se dan diferentes escenarios de estrés con consecuencias en la salud, produciendo descontrol en diversas situaciones, inadecuadas relaciones interpersonales con el entorno en el que se desenvuelve, dificultades dentro de la familia, ausencia de comunicación con los seres queridos; entre otros que desencadena un tipo de estrés dependiendo de cuan expuesta este la persona a estos escenarios. La OMS⁷, define al estrés como el *“grupo de efectos físicos, que proyectan al cuerpo para actuar”*⁷. Es decir, el estrés es una respuesta a las exigencias que el entorno presenta constantemente, el estrés es normal que se produzca porque nos ayuda a enfrentar nuestros problemas y resolver de forma rápida, pero si este sobrepasa los limites se pueden dar muchos síntomas que son representados en enfermedades y patologías que afectan a nuestro cuerpo humano y nos llevan al decaimiento. Según Cassar⁸, en el campo de la fisioterapia existen alternativas para poder contrarrestar el estrés, como lo es la aplicación de masaje terapéutico que se define como manipulaciones mediante técnicas que contrarrestan las molestias musculares, tensiones, estrés, así como otras enfermedades, por ejemplo en personas que manifiestan síntomas de estrés laboral la aplicación de masaje terapéutico

ayuda a reducir de manera significativa dichos síntomas, donde con este se logra brindar efectos positivos y de beneficio a nivel fisiológico y psicológico.

El fenómeno del estrés es un tema preocupante en todo el mundo; en el Perú, según el instituto de análisis y comunicación-Integración⁹, de cada 6 a 10 peruanos señalan que su vida ha sido muy estresante en el último año; el 64% de peruanos se estresan por problemas económicos, sin embargo las mujeres reportan mayores niveles de estrés con un 63% mayor al de los varones con un 52%; las dificultades económicas y los problemas de salud son las dos principales causas del estrés en los peruanos trayendo consigo depresión, ansiedad y crisis. Hoy en día las mujeres no solo cumplen el rol de estar en sus casas trabajando en su familia, sino también están inmersas en el mundo de los estudios y el trabajo, se han abierto nuevas ventanas para ellas, pero con ello también muchas causas probables de estrés, pues es dificultoso lidiar con todo esto del trabajo y la casa y las exigencias a las que se tiene que enfrentar día a día. El tener poco dinero o estar en un nivel bajo de la sociedad también produce estrés, pues se tiene que pensar en los gastos del día y en complacer todas las necesidades de los miembros de su familia más aún es una familia extensa con pocos recursos económicos. Las personas de estándares altos y de clases mas altas pueden afrontar el estrés de muchas formas como distrayéndose en el gimnasio, en el cine, viajes, terapia, etc. por ello no desencadenan síntomas fuertes pues estos les ayudan a lidiar con este problema.

Se han realizado diversas investigaciones sobre el tema, así tenemos a Mazariegos¹, en su tesis titulada *Efectos de masaje terapéutico en el personal que trabaja con población infantil institucionalizada para disminuir síntomas de estrés laboral*, que nos menciona que en el campo de la fisioterapia existen alternativas para poder contrarrestar el estrés laboral, como lo es la aplicación de masaje terapéutico que se define como “*un conjunto de manipulaciones en fin de aliviar o reducir las molestias musculares, tensiones, estrés, así como otras enfermedades*”¹, por ejemplo en personas que manifiestan síntomas de estrés laboral la aplicación de masaje terapéutico ayuda a reducir de manera significativa dichos síntomas, donde con este se logra brindar efectos positivos y de beneficio a nivel fisiológico y psicológico. Esta tesis nos muestra como los masajes terapéuticos ayudaron de una forma satisfactoria a la solución del nivel de estrés moderado que tenían estos trabajadores, pudiendo ser así una solución eficaz para este problema.

Asimismo, Muñoz², en su tesis titulada *Masajes terapéuticos y sus beneficios, en el adulto mayor del centro gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo*, nos dice que el masaje terapéutico, brinda efectos tanto positivos como físicos al cuerpo humano. Las

personas de la tercera edad suelen estar y sentirse solos; mencionado esto se opina que el masaje geriátrico alivia la depresión, estrés y otras que presentan este grupo de personas. Estimulando de alguna forma el sistema inmunitario y el sistema circulatorio; mejorando la elasticidad de las fibras musculares, relajando tejidos blandos, reduciendo el dolor muscular y articular tenso, existe también muchos beneficios no solo físicos sino también psicológicos ayudado a la persona de la tercera edad en ese aspecto.

Torres³, en su artículo titulado *El masaje: una terapéutica de excelencia para canalizar el estrés laboral* se analizó a personas con estrés pacientes de masajes para luego insertar el masaje como estilo de vida en secuencia ininterrumpida vinculándola a un escenario de menor tensión física manifestando satisfacción; esto quiere decir que las personas optaron por los masajes terapéuticos que mejoraron su calidad de vida trayendo beneficios para ellos en muchos sentidos y en esos momentos de estrés relajándolos y mejorando su estado anímico.

El tema en el Perú del trabajo del fisioterapeuta y lo amplia que es su rama se ha visto opacada y confundida muchas veces por los llamados spas o masajistas, las personas dicen que al momento de estar estresados deberían acudir a sus servicios, pero en ellos solo en muchos casos ofrecen servicios variados de belleza más que de tratamiento del mal que aqueja a estas personas, sin ser evaluados previamente sobre su nivel de estrés y proporcionando un alivio de momento a comparación de uno que te pueda mejorar en larga duración y calidad; para estos casos el especialista en masajes terapéuticos sería el fisioterapeuta pues la carrera en sí de fisioterapia tiene muchas ramas una de ellas es la masoterapia o los llamados masajes fisioterapéuticos que mejoran la circulación, movilidad de tejidos blandos y alivio o reduce el dolor llevando al paciente a la relajación y mejora de su bienestar corporal; haciendo referencia al tratamiento de procesos patológicos en este caso provocados por el estrés en individuos que la padecen; consistiendo en maniobras para manejar tensiones musculares relajando al paciente que previamente ha sido evaluado y diagnosticado.

Desde este punto pretendo llevar la investigación a conocer los efectos en la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en mejorar el manejo del nivel de estrés en pacientes que asisten a la clínica Vitalmet en la ciudad de Huancayo, de los cuales sus efectos podrían ser mejores y beneficiosos para el paciente a partir de esta.

1.2. Formulación del Problema

1.2.1. Problema General

¿Cuáles son los efectos en la aplicación de masajes fisioterapéuticos en el manejo del estrés en pacientes de la clínica Vitalmet-Huancayo?

1.2.2. Problemas Específicos

¿Cuál es el nivel de estrés antes de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo?

¿Cuál es el nivel de estrés después de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo?

1.3. Objetivos

1.3.1. Objetivo General

Determinar los efectos de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en el manejo del estrés en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo.

1.3.2. Objetivos específicos

Determinar el nivel de estrés antes de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo.

Determinar el nivel de estrés después de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo.

1.4. Justificación e Importancia

Justificación teórica

La investigación se realizó porque en la actualidad la problemática del estrés viene causando problemas en diversos aspectos físicos a las personas, produciéndoles diversas enfermedades como consecuencia; así mismo existen insuficientes investigaciones en el Perú respecto a si los masajes terapéuticos producen efectos mejorando el nivel de estrés de las personas que lo padecen. En tal sentido, la presente investigación se realizó para

contribuir al avance de conocimientos sobre la problemática mencionada y continuar con las investigaciones en el ámbito Fisioterapéutico.

Justificación metodológica

Metodológicamente, la investigación se justifica porque se hizo unos del método científico, el mismo que guía a las investigaciones de toda índole, es así que esta investigación realizo la recopilación del tema de estudio utilizando escalas de evaluación para poder saber el nivel de estrés fisiológico de los pacientes, siendo una herramienta que se adaptara al espacio de estudio que es la ciudad de Huancayo específicamente la clínica Vitalmet, este instrumento será apoyado por una encuesta elaborada por la autora de esta tesis, el conjunto de estos instrumentos enriquecerá el conocimiento académico del tema a tratar en esta tesis.

Justificación practica

Este estudio Justifica su importancia debido a que el nivel de estrés influye en la recuperación de los pacientes, esto podría significar que la cantidad de medicamentos utilizados para este fin podría disminuir, abaratando los costos de recuperación que los familiares afrontan, también influye en la aptitud emocional de los pacientes evitando o disminuyendo la fatiga de periodos largos de tratamiento médico, a tratamiento de masajes fisioterapéuticos que le brindaran mejoras de larga duración, brindándole mejores efectos en lo emocional, con los familiares, en el trabajo y sobre todo el bienestar de su persona ya que el estrés trae muchos problemas de enfermedades patológicas.

Importancia

La importancia de la investigación radica en el aporte, teórico, metodológico y practico, ya que a través de esta se aplicó un test y encuesta antes y después del desarrollo de la de la investigación que nos ayudan a entender la aquellos efectos en la aplicación de masajes fisioterapéuticos en el manejo del nivel de estrés en pacientes que la sufren; la presente investigación resulto importante pues al conocer los efectos ya mencionados las personas que sufren de estrés en sus diferentes niveles podrán tener mayor conciencia de los beneficios de los masajes terapéuticos; así reduciendo sus niveles de estrés y llevándolo a una vida saludable.

1.5. Hipótesis

1.5.1. Hipótesis General

La aplicación de los masajes fisioterapéuticos produjo efectos satisfactorios en el manejo del estrés en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo.

1.5.2. Hipótesis Especifica

- El nivel de estrés antes de la aplicación del masaje fisioterapéutico en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo es moderado.
- El nivel de estrés después del masaje fisioterapéutico en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo es normal.

1.6. VARIABLES:

VARIABLE INDEPENDIENTE

MASAJES TERAPÉUTICOS

- Evaluación
- Diagnostico
- Tratamiento: Técnicas de masajes terapéuticos

VARIABLE DEPENDIENTE

ESTRÉS

- Nivel normal
- Nivel leve
- Nivel moderado
- Nivel severo

CAPÍTULO II

MARCO TEÓRICO

2.1. Antecedentes de la investigación

El tema del estrés, tratándose en todo el mundo a causa de la modernización y globalización, ha sido investigado por diversos países, es así que para el desarrollo de la presente investigación se han tomado antecedentes internacionales en aras de poder rescatar la contribución de cada uno de estos.

Antecedentes Internacionales

En la actualidad se estudia la causa - efecto entre altos niveles de estrés y diversas enfermedades. Se ha probado la eficacia del masaje en diferentes afectaciones, resultando beneficioso su aplicación en diversas situaciones de estrés; veremos que han realizado con anterioridad varias investigaciones y aportes a la sociedad, siendo así a continuación se muestran resultados y conclusiones a los que han arribado los investigadores internacionales.

Mazariegos en el 2014¹, en su tesis titulada *Efectos de masaje terapéutico en el personal que trabaja con población infantil institucionalizada para disminuir*

síntomas de estrés laboral, tuvo como objetivos: “1) Demostrar los resultados de la aplicación del masaje terapéutico en el personal que trabaja con población infantil institucionalizada y que presenta síntomas estrés laboral.2) Determinar los niveles de estrés para establecer el plan de tratamiento. 3) Evaluar el grado y frecuencia de dolor que presenten los sujetos a nivel muscular. 4) Aplicar el plan de tratamiento para brindar relajación y bienestar físico. 5) Evaluar los resultados del plan de tratamiento” La metodología utilizada fue la estadística y el diseño fue el experimental. Para lograr los objetivos de la investigación utilizaron formatos de evaluación sobre grados y frecuencia de dolor, y nivel de estrés, los cuales permitieron obtener información sobre el estado en que se encontraron a los sujetos; al personal se le practicó una evaluación inicial, intermedia y final. Los resultados a los resultados obtenidos fueron: 1) se ha demostrado que los 20 trabajadores del Hogar Temporal Quetzaltenango, han evidenciado beneficios arriba del nivel de confianza, al ser la t de student mayor que la T de Fisher, por lo que se comprueba la efectividad de la terapia y que estadísticamente es eficaz.2) Con respecto al nivel de Estrés la estadística nos indica que al iniciar la terapia el 80% de la población presentó un nivel moderado, el 15% nivel severo y el 5% nivel leve de estrés, durante la aplicación del tratamiento, los pacientes fueron evolucionando de manera satisfactoria, donde se mostró mejoría.3) Al terminar el tratamiento el 60% de pacientes no presentó síntomas de estrés, el 40% presentó nivel leve de estrés, y nadie presentó estrés en niveles moderado y severo. Por lo que se puede comprobar la eficacia del tratamiento en la disminución del nivel de estrés.4) Como resultado final, se observó que los dolores manifestados disminuyeron considerablemente, donde el 60% de la población refirió no sentir dolor en el cuello. En cuanto al dolor en la espalda el 50% dejó de sentirlo, con relación al dolor en brazos, muslos, piernas y pies se observó que la terapia fue favorable al reflejar que entre el 90 y 95% de las personas no refirieron dolor. Por lo tanto, se demuestra la efectividad de la terapia para disminuir el grado de dolor. Las conclusiones a las que se arribó son: 1) El masaje terapéutico aplicado a trabajadores que laboran con población institucionaliza brindó una sensación de bienestar en general, al disminuir los niveles de estrés laboral.2) El masaje terapéutico es un método natural no invasivo, por medio de su aplicación ha quedado comprobado que es de beneficio en la reducción de dolores en diferentes partes del cuerpo provocados por el estrés laboral. 3) Para aplicar el tratamiento se debe contar con el equipo y el lugar apropiado para la realización del masaje, como

un espacio físico apropiado y ventilado, con iluminación adecuada, son aspectos fundamentales para lograr que el masaje sea efectivo como método terapéutico, para alcanzar los objetivos propuestos.4) Es importante el cuidado que el terapeuta físico le brinda a sus manos, ya que por medio de éstas es que se va a transmitir relajación y sensación de bienestar al sujeto, en cada sesión del masaje terapéutico.5) Se debe tener en cuenta la preparación del fisioterapeuta en cuanto a las diversas técnicas del masaje terapéutico, pues éstas permiten aplicar el mismo en los diferentes segmentos del cuerpo, de una manera adecuada y acorde a las necesidades del paciente.

Muñoz en el año 2017², en su título titulado *Masaje Terapéutico Y Sus Beneficios, En El Adulto Mayor Del Centro Gerontológico De La Parroquia Venus Del Río Quevedo, Del Cantón Quevedo, Provincia De Los Ríos, Año 2017*. tuvo como objetivos: “1) Determinar como el masaje terapéutico beneficia al adulto mayor en el centro Gerontológico de la Parroquia Venus Rio Quevedo del Cantón Quevedo. 2) Conocer las técnicas y elementos necesarios para aplicar el masaje terapéutico en un adulto mayor.3) Analizar la forma en que actúa el masaje terapéutico sobre el organismo del adulto mayor del Centro Gerontológico de la parroquia Venus del rio Quevedo.4) Identificar los tipos de enfermedades o dolencias del adulto mayor puede aliviar mediante la aplicación del masaje terapéutico”. Se utilizó el método inductivo que permitió que la investigación obtenga conclusiones de manera general, de cómo los beneficios ayudan no solo a los adultos mayores si no a todas las personas, que se les aplica un masaje terapéutico. También el método deductivo pues facilitó mediante el dialogo, especificar de cómo se aplicarán las técnicas de masaje terapéutico que serán más provechosas para los adultos mayores y las técnicas de recolección de datos en la investigación fueron: la observación y la encuesta. Los resultados obtenidos fueron: 1) Al terminar esta investigación podemos asegurar con certeza que los objetivos se han cumplido totalmente, ya que el masaje terapéutico si beneficia al adulto mayor del Centro Gerontológico de Quevedo, que la mayoría de los adultos no se encuentran totalmente informados ni capacitados para diferenciar sus dolencias ya que no existen cronogramas ni planificaciones. 2) Los adultos mayores empezaron por leer la información de los afiches acerca de los beneficios de masajes terapéuticos y socializando con el profesional para las respectivas fechas y horas a efectuarse dicha actividad y que participaron con mucho amor y sobre todo la atención que prestaron en la

proyección de las diapositivas y videos relacionados al masaje terapéutico. Las conclusiones a las que arribaron son: 1) Al terminar esta investigación podemos asegurar con certeza, que los objetivos planteados se han cumplido en su totalidad, ya que el masaje terapéutico si beneficia al adulto mayor del Centro Gerontológico de la Parroquia Venus del Rio Quevedo.2) La mayoría de los adultos mayores del centro Gerontológico de la parroquia Venus del Rio Quevedo no se encuentran totalmente informados ni capacitados acerca de los beneficios del masaje terapéutico.3) Los adultos mayores no reciben masajes terapéuticos de acuerdo a cada una de sus dolencias ya que no existe cronograma ni planificación para dicha actividad.4) Existe un especialista encargado de brindar masajes terapéuticos a los adultos mayores, pero esta actividad no se desarrolla de forma previamente planificada.

Torres en el año 2012³, publicó el artículo titulado *El masaje: Una terapéutica de excelencia para canalizar el estrés laboral*, con el objetivo de “incorporar como tratamiento el masaje en la vida de la comunidad”. Para la investigación se aplicaron métodos teóricos, abordando el análisis de documentos e histórico lógico; el sistémico estructural para la organización del objeto; modelación para analizar las características del masaje en función del tratamiento; métodos empíricos para la observación del estrés en relación con el uso del área de masaje; encuestas que permitieron conocer criterios y estados de ánimos; y métodos estadísticos para procesar la información. Los mayores logros de esta investigación son cualitativos: 1) El 90 % de los casos atendidos manifestaron recuperación total y el resto una mejora considerable en su estado de salud. 2) Se han logrado consolidar sesiones de masajes como parte de la cultura de vida. 3) El 100% incorporó el masaje a su modo de vida. 4) Se destacan resultados positivos al unir el masaje como una técnica posible contra el estrés. Desde el punto de vista práctico: a) El procedimiento para la aplicación de las manipulaciones del masaje contra el estrés en la comunidad universitaria. b) La impartición de conferencias, cursos de postgrado y de superación con el objetivo de crear una cultura de masaje. c) La creación de un área de masaje para el tratamiento de los miembros de la comunidad. Las conclusiones a las que se arribó fueron: 1) El procedimiento como tratamiento anti estrés en la comunidad universitaria “Oscar Lucero Moya”. 2) Evidencias de los efectos negativos del estrés dentro de la comunidad universitaria. 3) El procedimiento es estructurado, sencillo y carácter orientador. Es coherente con los pasos para la aplicación de las diferentes manipulaciones en la práctica del

masaje y los estudios precedentes de ambas variables, herramienta para la aplicación práctica en otras universidades y otros centros similares.

Sato en el 2016⁴, en su artículo titulado *Masaje y Reiki para reducción de estrés y ansiedad: ensayo clínico aleatorizado*, tuvo como objetivo “evaluar la efectividad de Masaje y Reiki para reducción del estrés y ansiedad en clientes del Instituto de Terapia Integrada y Oriental, en Sao Paulo, Brasil”. El método aplicado fue ensayo clínico controlado aleatorizado paralelo, con muestra de 122 personas divididas en 3 grupos Masaje+Reposo (G1), Masaje+Reiki (G2) y Control sin intervención (G3). La muestra fue evaluada a través de la Lista de Síntomas de Stress y por el Inventario de Ansiedad Rasgo-Estado, en el inicio y después de 8 sesiones. Los resultados de esta investigación fueron: 1) Hubo diferencia estadística ($p = 0,000$) según ANOVA para el estrés entre los grupos 2 y 3 (33% de reducción y Cohen de 0,98) y entre los grupos 1 y 3 ($p = 0,014$), 24% de reducción y Cohen de 0,78. 2) Para la ansiedad-estado, hubo reducción en los grupos de intervención comparados al grupo Control ($p < 0,01$), con 21% de reducción para el grupo 2 (cohen de 1,18) y 16% de reducción para el grupo 1 (cohen de 1,14). La conclusión a las que arribaron es: el Masaje solo y combinado con el Reiki, mostraron reducción en los niveles de estrés y ansiedad. Las técnicas de Masaje+Reiki produjeron efectos sobre variables de medida de intervención comparados con el Masaje+Reposo. Los síntomas que resultaron positivos para la intervención de Masaje+Reiki fueron de naturaleza física y emocional. Se sugiere que otro estudio sea realizado con un grupo placebo para Reiki, para evaluar el alcance de la técnica de forma independiente, además del uso de medidas fisiológicas para evaluar el efecto de técnicas sobre el estrés y la ansiedad.

Rodríguez en el 2002⁵, en su artículo titulado, *El masaje terapéutico en lesiones musculares producidas por traumas de tejidos blandos*, menciona al masaje como manipulaciones que utilizan técnicas y sistemas, basadas en conceptos científicos, que estimulan el tejido blando de los órganos, mediante la aplicación de movimientos rítmicos de forma relajante y terapéutica. El propósito del masaje es producir efectos relajantes y terapéuticos en los tejidos del sistema nervioso, muscular y respiratorio, así mismo en la circulación local y general de la sangre considerando también la linfa. Nos menciona que uno de los masajes que se le puede realizar al paciente con estrés es el masaje higiénico, aplicado en todo el cuerpo, en especial en las partes más vulnerables a sufrir dolores ya sea por estrés,

por contracciones musculares involuntarias prolongadas, por malas posturas, por falta de ejercicio o por otras patologías. Con el masaje higiénico se busca estimular los sistemas orgánicos para fortalecerlos y relajarlos. Uno de los beneficios fisiológicos de estos masajes terapéuticos, son sobre el sistema nervioso, ya que el estrés es causado por agentes biológicos; los gases, toxinas y desechos producidos por la combustión quedan retenidos dentro de la célula. El masaje permite sentir relajación en músculos tensos, calma en los nervios y estimulación de la circulación, proporcionando alivio del dolor sin acudir a las drogas en la mayoría de los casos. Como se ha visto el masaje terapéutico proporciona innumerables beneficios en el cuerpo humano. Para aprovechar al máximo estas acciones, se debe tener en cuenta que el cuerpo esté en condiciones óptimas para recibir la aplicación de un masaje, de lo contrario se podría lesionar y causar un daño adicional.

Castro en el 2007⁶, en su artículo titulado *El masaje como técnica de relajación en educación física*, menciona que el estrés es un problema de primer orden para toda la sociedad. En todas las etapas de nuestra vida sentimos la presión y la ansiedad derivada del estrés, como: exámenes, relaciones con los compañeros, situaciones traumáticas, relaciones afectivas, críticas, cambios de forma de vida, situación familiar no armoniosa, competitividad, en general; cuando la persona no se adapta a las exigencias externas de su entorno se rompe el equilibrio del cuerpo. En este sentido el estrés hace referencia tanto a los factores externos como a la respuesta del organismo, física y psíquica, esta respuesta se manifiesta en forma de múltiples problemas: dolor de cabeza, pérdida de apetito, dificultad para conciliar el sueño, depresión, cambios bruscos de humor, tics nerviosos, trastornos cardiovasculares. Aplicando un masaje iniciamos un proceso de limpieza celular; los músculos tensos se aflojan liberando la presión sobre los vasos linfáticos y se eliminan los desechos celulares rápidamente, entrando oxígeno y nutrientes. En cinco minutos aumenta la velocidad y eliminación de sustancias relacionadas con la respuesta al estrés como la adrenalina, histamina, cortisol y el oxígeno de los tejidos de un 10 a 15 por ciento. El masaje también aumenta el nivel de las endorfinas, denominadas hormonas de la felicidad, que se relacionan con las sensaciones satisfactorias y placenteras. El masaje estimula la producción de este analgésico natural que segrega nuestro cerebro y que favorece la relajación. Las manos del masajista deben fluir sobre la piel en consonancia con la respiración del receptor a modo de danza lenta, así el

masaje de relajación se convierte en sedante del sistema nervioso. Libera tensiones acumuladas para que la energía de nuestro cuerpo fluya sin obstáculos.

2.2. Bases Teóricas

2.2.1. Estrés

2.2.1.1. Definición

Cuixart¹⁰, nos muestra en su artículo *Fisiología del Estrés* como el organismo siempre está en un estado de estrés mínimo y que ante determinadas situaciones, aumenta pudiendo producir efectos beneficiosos o negativos; dependiendo de la reacción del organismo, si es suficiente para cubrir una determinada demanda o ésta demanda la supera. Este nivel de equilibrio depende de los factores individuales biológicos y psicológicos de las distintas situaciones y experiencias de la persona. El estrés estimula el organismo y permite que éste alcance su objetivo, volviendo a la normalidad, cuando el estímulo para. Cuando un atleta intenta conseguir un buen resultado es sometido a un estrés produciendo un aumento en la actividad muscular; pero una vez finalizadas las pruebas atléticas, se produce un descenso de estas y el organismo vuelve a su estado basal.

Cuixart¹⁰, nos dice si continúa el estrés, se puede llegar al estado de agotamiento, con posibles alteraciones funcionales u orgánicas; es decir el cuerpo evita adaptarse al cambio y cuando se mantiene la presión y se entra en el estado de resistencia, las personas empiezan a tener una sensación de discomfort reflejando tensión muscular, palpitaciones, etc. Estos síntomas son percibidos como negativos por las personas y producen preocupación, lo que a su vez agrava los síntomas de la persona y así puede llegar a crearse un círculo vicioso por sobre el estrés.

2.2.1.2. Respuesta fisiológica del estrés

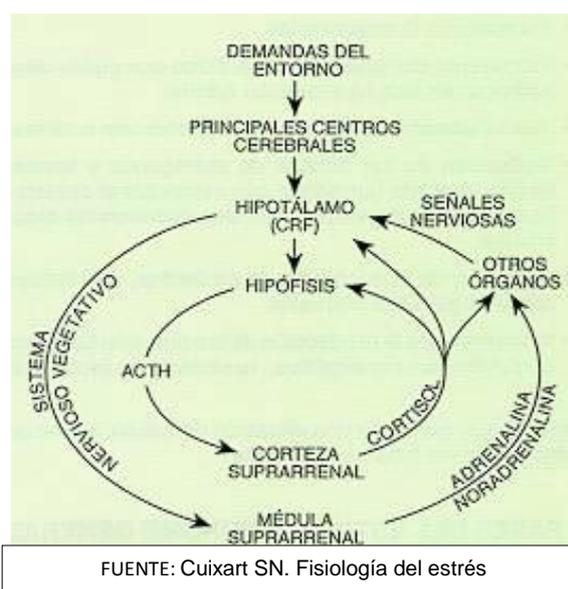
Cuixart¹⁰, una respuesta fisiológica es la reacción del organismo ante estímulos estresores, el organismo tiene una serie de reacciones fisiológicas que suponen la activación del eje hipofisopararrenal y del sistema nervioso vegetativo. El eje hipofisopararrenal está compuesto por el hipotálamo, que es una estructura nerviosa situada en la base del cerebro que actúa como enlace entre el sistema

endocrino y el sistema nervioso, la hipófisis, una glándula situada asimismo en la base del cerebro, y las glándulas suprarrenales, que se encuentran sobre el polo superior de cada uno de los riñones y que están compuestas por la corteza y la médula.

Cuixart¹⁰, el sistema nervioso vegetativo es el conjunto de estructuras nerviosas que se encarga de regular el funcionamiento de los órganos internos y controla algunas de sus funciones de manera involuntaria.

Ambos sistemas producen la liberación de hormonas, sustancias elaboradas en las glándulas que, transportadas a través de la sangre, excitan, inhiben o regulan la actividad de los órganos (fig 1).

Figura Nº 1



FUENTE: Cuixart SN. Fisiología del estrés

Fig. 1: Producción de hormonas por el sistema nervioso vegetativo y el eje hipofisiosuprarrenal

2.2.1.3. Eje hipofisiosuprarrenal

Cuixart¹⁰, este eje se activa con agresiones físicas, psíquicas y al activarse el hipotálamo segrega la hormona de factor liberador de corticotropina, que actúa sobre la hipófisis provocando la secreción de la hormona adenocorticotropa. Esta secreción da lugar a la producción de corticoides que pasan al torrente circulatorio y producen múltiple incidencia orgánica. Los corticoides que se liberan debido a la ACTH son:

- Los glucocorticoides: facilitan la excreción de agua y el mantenimiento de la presión arterial; afecta a los procesos infecciosos y produce una

degradación de las proteínas intracelulares. Tiene una acción hiperglucemiante de aumento la concentración de glucosa en sangre y se produce un aumento de calcio y de fosfatos liberados por los riñones, y de lípidos.

- Los andrógenos: Son las hormonas que estimulan el desarrollo.

2.2.1.4. Sistema nervioso vegetativo

Cuixart¹⁰, este sistema mantiene la homeostasis del organismo con la activación simpática y la secreción de catecolaminas, que son:

- La adrenalina segregada en casos de estrés psíquico y de ansiedad.
- La noradrenalina aumenta su concentración principalmente en el estrés de tipo físico, en situaciones de alto riesgo o de agresividad.

Cuixart¹⁰, estas hormonas son las encargadas de poner el cuerpo en estado de alerta preparándolo para luchar o huir. Permiten enlazar el estrés con fenómenos psicofisiológicos de la emoción. Interviniendo en los siguientes procesos:

- Dilatación de las pupilas.
- Dilatación bronquial.
- Arterioesclerosis
- Aumento de la coagulación.
- Hipertensión arterial.
- Vasodilatación muscular y vasoconstricción cutánea.
- Reducción de los niveles de estrógenos y testosterona, hormonas que estimulan el desarrollo de las características sexuales secundarias masculinas.
- Inhibición de la secreción de prolactina, que influye sobre la glándula mamaria.
- Incremento de la producción de tiroxina, que favorece el metabolismo energético, la síntesis de proteínas, etc.

Ante una situación de estrés, existe un compromiso de todo el organismo. (10)

2.2.1.5. Nivel del estrés: síndrome de adaptación

Nivel normal:

Cuixart¹⁰, en una situación de amenaza el organismo emite una respuesta adaptativa como reacciones fisiológicas a causa de la incidencia de cualquier agente nocivo llamado estresor; respuesta física del organismo ante cualquier demanda ante agresores que pueden ser físicos o psicológicos.

Nivel leve:

Cuixart¹⁰, ante la aparición de un estresor se produce una reacción de alarma debajo de lo normal. Procesos que son reacciones encaminadas a preparar el organismo para afrontar una tarea o esfuerzo.

Produciendo nuestro organismo:

- Movilización de las defensas del organismo.
- Aumenta la frecuencia cardiaca.
- Se contrae el bazo.
- Se produce una redistribución de la sangre, que abandona los puntos menos importantes, como es la piel (aparición de palidez) y las vísceras intestinales, para acudir a músculos, cerebro y corazón, que son las zonas de acción.
- Aumenta la capacidad respiratoria.
- Se produce una dilatación de las pupilas.
- Aumenta la coagulación de la sangre.
- Aumenta el número de linfocitos.

Nivel moderado:

Cuixart¹⁰, en ella el organismo intenta superar y adaptarse afrontando la presencia de los factores estresores que percibe como una amenaza o del agente nocivo y se producen las siguientes reacciones:

- Los niveles de corticoesteroides se normalizan
- Tiene lugar una desaparición de la sintomatología.

Dando estas reacciones por el momento preparando nuestro cuerpo para luego pasar al nivel más severo.

Nivel severo:

Cuixart¹⁰, ocurre cuando la agresión se repite con frecuencia o es de larga duración, y cuando los recursos de la persona para conseguir un nivel de adaptación no son suficientes; se entra en la fase de agotamiento que conlleva lo siguiente:

- Se da una alteración tisular.
- Aparece la patología llamada psicósomática.

2.2.1.6. Respuestas del organismo: consecuencias biológicas del estrés

Cuixart¹⁰, la respuesta del organismo en una fase inicial activa el organismo y las alteraciones producidas son reversibles, si se elimina la causa y en una fase crónica o de estrés prolongado los síntomas pueden ser permanentes desencadenando la enfermedad. En el cuadro 1 se muestran ejemplos de alteraciones que se producen en algunas afecciones.

Figura Nº 2

AFECCIÓN	TENSIÓN (FASE INICIAL)	ESTRÉS
Cerebro	Ideación clara y rápida	Dolor de cabeza, tics nerviosos, temblor, insomnio, pesadillas
Humor	Concentración mental	Ansiedad, pérdida del sentido del humor
Saliva	Muy reducida	Boca seca, nudo en la garganta
Músculos	Mayor capacidad	Tensión y dolor muscular, tics
Pulmones	Mayor capacidad	Hiperventilación, tos, asma, taquipnea
Estómago	Secreción ácida aumentada	Ardores, indigestión, dispepsia, vómitos
Intestino	Aumenta la actividad motora	Diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa
Vejiga	Flujo disminuido	Poliuria
Sexualidad	Irregularidades menstruales	Impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea
Piel	Menor humedad	Sequedad, prurito, dermatitis, erupciones
Energía	Aumento del gasto energético, aumento del consumo de oxígeno	Fatiga fácil
Corazón	Aumento del trabajo cardíaco	Hipertensión, dolor precordial

FUENTE: Cuixart SN. Fisiología del estrés

Cuadro 1: Consecuencias biológicas del estrés

2.2.1.7. Modelo biopsicosocial

Cuixart¹⁰, se da en una situación determinada y como se haya vivido con las consecuencias fisiológicas dadas proporcionando una estrategia para analizar los factores ambientales estresantes en los que vive la persona y analizar las consecuencias dadas en su aspecto individual.

Cuixart¹⁰, si la situación produce sentimientos de distrés, el cerebro envía también mensajes al córtex de los suprarrenales, segregando la hormona del cortisol, que juega un papel importante en el sistema inmunológico. Las reacciones físicas van a depender de la percepción que se tenga de las demandas de trabajo y la respuesta del organismo será diferente en cada caso; por ejemplo, las tareas exigentes pero controlables inducirían esfuerzo, pero sin distrés.

Cuixart¹⁰, los estudios actuales se centran en el nivel de actividad o pasividad que, de la tarea dada, y por otro, la dimensión afectiva según el estado de humor sea positivo o negativo; en cada caso se dan una serie de reacciones cuyo resultado es el afrontamiento ante esta o ser vencido. Es decir, en función de la percepción que se tenga del trabajo o actitud ante el mismo se dará: positiva (estrés) o negativa (distrés) y en relación al contenido acción o pasividad. (10)

Cuixart¹⁰, la combinación de ambas variables conduce determinadas actitudes y que se relacionan con las respuestas neuroendocrinas y son las siguientes (figura 3)

Figura Nº 3



Fig. 3: Relación entre procesos de trabajo y respuestas neuroendocrinas

2.2.1.8. Técnicas preventivas de carácter fisiológico

Cuixart¹⁰, el estrés tiene un componente fisiológico, es decir la fisiología podría ayudar a las personas frente a situaciones de estrés reduciendo así los efectos negativos en la salud. La prevención debe ir encaminada a evitar situaciones de estrés; pero a veces no se puede cambiar una situación estresante, pues es vista por la persona como una agresión. En este caso está indicado el uso técnicas, ejercicios físicos, etc. que enseñan a controlar los efectos fisiológicos del estrés, estas son:

- Técnicas de relajación muscular y del sistema nervioso.
- Técnicas de respiración.
- Meditación y relajación mental.

Estas técnicas no sirven eliminar el estrés, pero ayudan a controlar sus efectos, contrarrestando la ansiedad que esta produce.

2.2.1.9. Valoración y prevención

Cuixart¹⁰, antes se consideraba el cerebro y el sistema endocrino como entidades separadas; el cerebro era el mediador entre el organismo y el entorno exterior y el sistema endocrino estaba orientado al entorno interno del cuerpo, regulando el crecimiento, el metabolismo, y la reproducción.

Cuixart¹⁰, En la actualidad sabemos que entre el cerebro y el sistema endocrino se interrelacionan, ya sea en el aumentando de la presión sanguínea, el latir del corazón y contracción muscular. Estas técnicas permiten monitorizar las respuestas del cuerpo bajo unas condiciones reales, inclusive en el puesto de trabajo, sin que interfieran en la actividad normal de las personas. De esta manera se pueden identificar aspectos negativos o adversos del entorno psicosocial, así como los factores de protección contra influencias potencialmente nocivas.

Cuixart¹⁰, Uno de los métodos que se utiliza actualmente para el estudio de las respuestas fisiológicas del estrés es el análisis de las alteraciones hormonales que se producen en el organismo. Las hormonas del estrés pueden ser determinadas en sangre, orina y saliva. Un objetivo que deberían conseguir las personas que se dedican a la investigación del estrés es identificar aquellos factores del ambiente laboral que provocan respuestas fisiológicas estresantes, y luego determinar cuándo estas respuestas pueden ser adaptativas y promuevan la salud y cuándo provocan desadaptación y daño.

2.2.2. MASAJES FISIOTERAPEUTICOS

2.2.2.1. Definición

Cassar en el año 2001⁸, nos narra en su *Manual de Masaje Terapéutico* que los masajes se dan por movimientos de las manos del fisioterapeuta sobre la superficie corporal del paciente. Es decir, la manipulación de los tejidos blandos con el fin de aliviar molestias en distintas partes del cuerpo, que son provocadas por diversos factores como traumatismos, malas posturas, estrés, etc. La palabra masaje se deriva del árabe MASS que significa tocar con suavidad,

griego MASSEIN que significa friccionar, del hebreo MASHECH que es palpar y del francés MASSER que significa sobar. En tiempos remotos se asoció propiedades curativas a estas maniobras aplicadas por una persona sobre el afectado. El masaje es una herramienta poderosa para el beneficio del complejo psicofisiológico del paciente.

2.2.2.2. Efectos

- Acción mecánica sobre el cuerpo
- Calentar, estimular y desarrollar la musculatura
- Estimular o calmar el sistema nervioso
- Distender y relajar los músculos
- Mejorar adherencias
- Mejorar la circulación
- Acción refleja sobre el sistema nervioso
- Mejora el bienestar psicológico

2.2.2.3. Indicaciones

- Enfermedades del aparato locomotor
- Enfermedades reumáticas
- Enfermedades neurológicas: periféricas de parálisis, trastornos tróficos y espasticidad además de centrales como el estrés, insomnio, alteraciones psíquicas y agotamiento.

2.2.2.4. Contraindicaciones

- Enfermedad aguda
- Inflamación aguda
- Período agudo de traumatismos, esguinces, contusiones, derrames articulares
- Inicios de flebitis y fragilidad vascular
- Heridas abiertas
- Infecciones de piel

2.2.2.5. Tipos de masajes terapéuticos

a) Roce o deslizamiento

Cassar⁸, consiste en el contacto superficial de frotación suave, lenta y uniforme sobre la zona corporal a tratar en forma circular o longitudinal. Cuando el roce es superficial no debe producir deslizamiento de los tejidos adyacentes. Pero cuando el roce es profundo se emplean roces con desplazamiento y una ligera presión que puede alcanzar tejidos como músculos, sistema vascular, fascias, etc. Los beneficios son:

Roce superficial

- Hiperemia
- Regeneración de piel
- Acción sedante y relajante

Roce profundo

- Descontracturante
- Aumento de la circulación sanguínea y linfática

b) Amasamiento

Cassar⁸, en este masaje las manos crean un efecto garra que aprieta los tejidos blandos, despegando la superficie de los tejidos profundos y desplazándolos en dirección de las fibras musculares. Se realizan también movimientos de torsión y transversales. Sus beneficios son:

Amasamiento superficial

- Eliminación de impurezas de la piel
- Nutrición del músculo
- Relajación muscular

Amasamiento profundo

- Eliminación de impurezas en la piel
- Nutrición del músculo

- Aumento de contracción del músculo
- Acción desfibrosante

c) Fricciones

Cassar⁸, son pequeños movimientos circulares, breves y precisos, con presión controlada, dados por los pulpejos de los dedos movilizandando la superficie de la piel y músculos. Se usan para el masaje articulare en el tejido celular subcutáneo y dependiendo de la tolerancia del paciente. Sus efectos son:

- Separar y movilizar tejidos en adherencias
- Eliminación de acumulaciones tóxicas
- Hiperemia
- Relajación
- Analgesia (8)

d) Compresión

Cassar⁸, s estática y dura de 30 a 60 segundos aproximadamente.

e) Percusión

Cassar⁸, en el manejo de las manos con el borde cubital o con la palma en forma de golpeteo rítmico sobre el cuerpo del paciente, las manos deben de estar en forma ahuecada escuchándose un sonido hueco al realizar la maniobra Los efectos de la percusión son:

- Hiperemia
- Nutrición muscular
- Contracción muscular
- Disminuye la excitabilidad
- Estimula
- Normaliza el tono muscular (8)

f) Vibraciones

Cassar⁸, son movimientos oscilatorios con contracciones estáticas de los antebrazos, son cortos, rápidos, rítmicos y energéticos creando el efecto de vibración en las manos de terapeuta físico, las cuales nunca pierden contacto sobre la piel. Los efectos de las vibraciones son:

- Disminución de la excitabilidad nerviosa
- Relajación muscular
- Mejora la contractibilidad muscular
- Estimula la circulación
- Desprendimiento de las secreciones bronquiales (8)

2.2.2.6. Técnicas especiales de masajes

Cassar⁸, tener conocimiento de los masajes y para en qué casos se aplican cada técnica, ayuda a elegir el masaje más adecuado para cada persona. También existen otros tipos de masajes que varían de los anteriores y estos son:

a) Masaje clásico

Cassar⁸, se aplica de forma vigorosa por amplias zonas de los músculos. Utilizando una serie de maniobra como el roce, golpeteo, amasamiento y fricciones profundas. Para producir efectos fisiológicos de estos relajando las contracturas y las tensiones musculares.

b) Masaje transverso profundo o Cyriax

Cassar⁸, se trata de movilizar el tejido sobre las lesiones tendinosas, ligamentosas o musculares pequeñas y sin inflamación aguda; este masaje es profundo pues se llega al tejido subcutáneo realizando fricción de forma transversal con la pulpa del dedo índice sobre el medio, recuperando la movilidad y regenerando las fibras del tejido dañado. Sus beneficios son:

- Mejorar la movilidad de los tejidos dañados
- Evitar las adherencias
- Provoca inflamación y eliminar células muertas
- Permitir el crecimiento de nuevas células de colágeno y elastina,
- Estimular su reorganización, por lo que
- Acelera el proceso de cicatrización

c) Drenaje linfático manual

Cassar⁸, consiste en evacuar los líquidos excedentes y desechos metabólicos por las vías linfáticas por medio de la estimulación de la contracción de vasos y ganglios linfáticos; la linfa es transportada por medio de movimientos musculares por los conductos de las extremidades inferiores y abdomen donde se unen en el lado dorsal izquierdo del cuerpo para formar una cisterna; los ganglios linfáticos producen linfocitos, anticuerpos que mejoran el sistema inmunológico del paciente.

Contraindicaciones:

- Cáncer
- Enfermedades infecciosas
- Enfermedades degenerativas

d) Masaje reflejo

Cassar⁸, combina el estiramiento y la estimulación de áreas patológicas. Se estira las capas del tejido conectivo periférico y se modifica el medio interno en la zona de excitación por medio de los sistemas cerebroespinal y vegetativo. Se estimula una determinada zona y por reflejo esta actúa sobre los órganos internos dados en el dermatoma. Sus efectos son.

- Disminuye la tensión
- Disminuye la tensión tisular
- Alivia el dolor
- Hiperemia

- Nutrición celular
- Recuperación del área afectada (8)

Contraindicaciones:

- Tumores malignos
- Tuberculosis
- Menstruación
- Fases agudas de infecciones (8)

e) Masajes relajantes

Cassar⁸, el terapeuta moverá sus manos suaves y deslizándolas lentamente presionando suavemente. En este tipo de masaje se trata las tensiones musculares crónicas como puntos de gatillo, "nudos" o adherencias tratando el tejido profundo buscando la relajación y el bienestar del paciente. Sus beneficios son:

- Estimulan terminaciones nerviosas sensoriales en la piel
- Relajación profunda
- Presión arterial disminuye
- Frecuencia cardíaca disminuye
- Actividad digestiva aumenta.
- Aumenta la circulación sanguínea
- Estimula el sistema linfático del cuerpo. (8)

2.3. Definición de Términos Básicos

- **Efectos:** Son los resultados o consecuencias derivados de una causa.
- **Masajes Fisioterapéuticos:** Manipulación de los tejidos blandos, realizados con las manos sobre el paciente con la finalidad de mitigar las molestias en el cuerpo, provocado por diversos factores, traumáticos, malas posturas, estrés, etc.
- **Estrés:** Reacción del cuerpo a un desafío o demanda, que puede producir problemas de tensión física o emocional.
- **Pacientes:** Es aquella persona que padece algún dolor o malestar físico, por ende, requiere de algún cuidado y asistencia médica.

CAPITULO III

METODOLOGIA DE LA INVESTIGACION

3.1. Métodos y alcance de la investigación

La presente investigación, de acuerdo con las características de las hipótesis formuladas y los objetivos propios de la investigación es de método científico. Hernández¹¹, define al Método científico como esencia de una investigación, sólo que más rigurosa, organizada y se lleva a cabo cuidadosamente, la cual se concibe como un conjunto de procesos sistemáticos y empíricos que se aplican al estudio de un fenómeno; es dinámica, cambiante y evolutiva.

Se ha considerado en la presente investigación el método científico porque cumple un conjunto de técnicas y procedimientos para la obtención de un conocimiento teórico con validez y comprobación científica mediante el uso de instrumentos como test fiables que no dan lugar a la subjetividad.

3.1.1. Tipo de investigación

La investigación corresponde al tipo aplicada; según Lozada¹², este tipo de investigación busca la generación de conocimiento con la aplicación directa en este caso de los masajes fisioterapéuticos al paciente con estrés.

La presente investigación corresponde al tipo aplicado porque con la presente investigación se busca la generación de conocimientos a partir de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos, para poder conocer los efectos que estos causan sobre el nivel de estrés de los pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo.

3.1.2. Enfoque de investigación

La siguiente investigación considero el enfoque cuantitativo, Hernández¹¹, menciona que el enfoque cuantitativo representa un conjunto de procesos, es secuencial y probatorio; cada etapa precede a la siguiente y no podemos eludir pasos, el orden es riguroso, aunque, desde luego, podemos redefinir alguna fase. Parte de una idea, que va acotándose y, una vez delimitada, se derivan objetivos y preguntas de investigación, se revisa la literatura y se construye un marco o una perspectiva teórica. De las preguntas se establecen hipótesis y determinan variables; se desarrolla un plan para probarlas en el diseño; se miden las variables en un determinado contexto; se analizan las mediciones obtenidas, y se establece una serie de conclusiones respecto de las hipótesis.

Se consideró en la presente investigación el enfoque de investigación cuantitativa puesto que, habiendo hecho uso de la encuesta y los test como instrumentos, se obtuvo información numérica, siendo a través del acopio de dichos valores cuantificables que arrojaron la encuesta y el test se llegó a evidencias los resultados, así mismo ello permitió arribar a las conclusiones.

3.1.3. Nivel de investigación

La investigación considero el nivel explicativo ya que se pretende saber los Efectos en la aplicación de masajes fisioterapéuticos en el manejo del estrés en los pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo. Hernández, *“el estudio de tipo explicativo va más allá de la descripción de conceptos o fenómenos o del establecimiento de relaciones entre conceptos; es decir, están dirigidos a responder por las causas de los eventos y fenómenos físicos o sociales. Como su nombre lo indica, su interés se centra en explicar por qué ocurre un fenómeno y en qué condiciones se manifiesta, o por qué se relacionan dos o más variables”*¹¹. La investigación es explicativa pues se desea dar a conocer los efectos del masaje fisioterapéutico frente al estrés y cómo influye en el nivel de este.

3.2. Diseño de la investigación

La investigación tiene el diseño pre experimental: pre prueba / post prueba.

3.2.1. Representación del Diseño de Investigación

$$G O_1 X O_2$$

Donde:

G = Grupo de sujetos (pacientes de la clínica Vitalmet-Huancayo)

O1 = Nivel de estrés antes de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos

X = Tratamiento, masajes fisioterapéuticos.

O2= Nivel de estrés después de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos

El diseño es pre experimental: pre prueba / post prueba, que según Hernández¹¹:

El pre experimental se llaman así porque su grado de control es mínimo. Su diseño es pre prueba y post prueba, se le llama así porque a un grupo se le aplica una prueba previa al tratamiento de masajes fisioterapéuticos y finalmente se le aplica una prueba posterior al tratamiento de masajes fisioterapéuticos.

Se ha considerado que la investigación tiene diseño pre experimental en razón de que al recoger los datos se tiene control mínimo y su diseño es de pre y post prueba pues se administrara tratamiento antes y después de la visita con el fisioterapeuta para luego obtener información sobre los efectos en los niveles de estrés de los pacientes.

3.3. Muestra censal

En la presente investigación la muestra censal está compuesta por un total de 50 pacientes de la clínica Vitalmet Huancayo -2018.

En la presente investigación se vio por conveniente realizar una muestra censal de los pacientes de la clínica Vitalmet; debido a que la población con la que contaba era

inferior a 100, por lo que se aplicó el instrumento de recolección a la parte representativa de 50 pacientes de la clínica Vitalmet Huancayo-2018.

3.4. Técnicas e instrumentos de Recolección de Datos

VARIABLE		INTRUMENTO
INDEPENDIENTE	Masajes Fisioterapéuticos	<ul style="list-style-type: none"> • Test de nivel de estrés fisiológico pre-post masajes fisioterapéuticos
DEPENDIENTE	Estrés	<ul style="list-style-type: none"> • Encuesta antes y después de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos

a) Test de nivel de estrés fisiológico pre-post masajes fisioterapéuticos

El test fue diseñado para medir el nivel de estrés en los pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo; utilizando indicadores fisiológicos del organismo causados por el estrés como dolores y estados de ánimo, presentados en los pacientes de la clínica mencionada anteriormente.

El test se aplicó teniendo en cuenta la pre y post prueba es decir antes y después de la aplicación de masajes fisioterapéutico en los pacientes, para conocer los efectos en el nivel de estrés de los pacientes.

b) Encuesta

La encuesta fue diseñada para recolectar datos estadísticos de los pacientes de la clínica Vitalmet-Huancayo. Se aplicó la encuesta en cuenta la pre y post prueba es decir antes y después de la aplicación de masajes fisioterapéutico en los pacientes, para conocer los efectos en el nivel de estrés de los pacientes.

Técnica de procesamiento de datos

Los datos serán procesados a través del programa estadístico SPSS versión 22

CAPITULO IV

PRESENTACION Y DISCUSIÓN DE RESULTADOS

4.1. Resultados y análisis de la información.

Rodríguez⁵, menciona que el masaje lo podemos definir como “las manipulaciones técnicas y sistemáticas, basadas en conceptos científicos, que buscan estimular el tejido blando de los órganos especialmente, mediante la aplicación de estiramientos y compresiones rítmicas de forma relajante y terapéutica. Con el propósito de producir efectos relajantes y terapéuticos en los tejidos de los sistemas nervioso, muscular y respiratorio, así mismo en la circulación local y general de la sangre y la linfa”.

La OMS⁷, define al estrés como el “conjunto de reacciones fisiológicas, que preparan al organismo para la acción”⁷. Desde este punto de vista, el estrés sería una alarma, un estímulo que conduce a la acción, una respuesta puede ser coherente con las demandas del entorno, o bien, insuficientes o exageradas. Cuixart, “cuando se da en exceso se produce una sobrecarga de tensión que repercute en el organismo humano y provoca la aparición de enfermedades y anomalías patológicas que impiden el normal funcionamiento del cuerpo humano”¹⁰. Cuixart¹⁰, el organismo está en un estado de estrés mínimo y ante determinadas situaciones, se incrementa pudiendo producir un efecto beneficioso o negativo, dependiendo de si la reacción del organismo es suficiente para cubrir una determinada demanda o ésta "supera" a la persona.

Según el resultado de la aplicación de las técnicas e instrumentos de recolección de datos, se modelará la variable de estudio con los respectivos datos estadísticos y sus interpretaciones correspondientes.

Después de poder estudiar estas definiciones podemos aseverar que el punto en común del estrés es la alteración que se manifiesta en el cuerpo o en la mente de una persona.

Para poder cuantificar los datos se realizó un cuestionario a 50 pacientes de la clínica Vitalmet de la ciudad de Huancayo- Junín, relacionando la información proporcionada por los encuestados con el tema de interés de este trabajo.

4.1.1. Efectos por la aplicación del masaje fisioterapéutico en los pacientes

4.1.1.1. Proceso de la aplicación de los Masajes Fisioterapéuticos

El proceso inicio, con la visita del paciente a la clínica Vitalmet que sentía molestias a causa del estrés como dolor de cabeza, de estómago, dolor de cuello, etc.; entre otros síntomas. La fisioterapeuta lo evaluó y le hizo la anamnesis en la cual el paciente narra las causas probables de sus síntomas, también la fisioterapeuta le realiza algunos test para ver el grado de dolor que siente y si la lesión es muy grave. Momento en el que la fisioterapeuta le pide al paciente que la espere un momento pues revisaría los resultados y prepararía todo para la sesión de masoterapia. Se le presenta al paciente el pre test para medir su nivel de estrés fisiológico y la pre encuesta para saber cómo se sintió el paciente antes de su tratamiento. La fisioterapeuta, dependiendo del dolor que sienta el paciente, comienza con los masajes terapéuticos, con exactitud no se puede decir las técnicas de masajes empleadas, pues estas dependen mucho de la evaluación al paciente y al contacto mano-piel del paciente, para que ella pueda adecuarlos de acuerdo a las afectaciones distintas que tienen cada uno de los pacientes. El lugar donde la fisioterapeuta realiza su trabajo es muy cómodo al paciente y fisioterapeuta, las camillas que utiliza se adaptan al cuerpo y en muchos casos se utiliza cremas y aceites para realizar el masaje; el lugar suele ser intimo fisioterapeuta-paciente ya que este se pone en sus manos para su pronta recuperación. Al salir el paciente se notó que se encuentra mas relajado y claro que desea mas terapias, se le realiza la post encuesta y el post test fisiológico para determinar el nivel de estrés en el que se encuentra ahora y si este tratamiento fue benéfico para este paciente.

4.1.1.2. Efectos de la aplicación de los Masajes Fisioterapéuticos

Como se explicó anteriormente los pacientes afectados por el estrés puede presentar diversas formas de manifestación negativa en su organismo, con el fin de poder cuantificar la sensación que tiene los pacientes de la clínica fisioterapéutica Vitalmet obtuvimos los siguientes resultados. De las 50 personas encuestadas en la clínica fisioterapéutica Vitalmet 37 dijeron que se sentían malestar antes de que se les aplique el masaje fisioterapéutico mientras que solo 13 nos informaron que se sentían “regular”, por lo tanto podemos afirmar de este primer gráfico que el 74% de pacientes se sienten mal antes de su tratamiento.

Luego de realizar la aplicación de los masajes fisioterapéuticos a los 50 pacientes en el ámbito de estudio de la clínica Vitalmet, los pacientes refirieron que notaron cambios relevantes y se sintieron mucho mejor, y que el tratamiento que se les practicó les brindo resultados satisfactorios, esto es verificado con los datos proporcionados que se muestran que el 100% de los pacientes tratados con masajes fisioterapéuticos ahora se sienten bien, para completar esta información se presenta el grafico correspondiente a continuación.

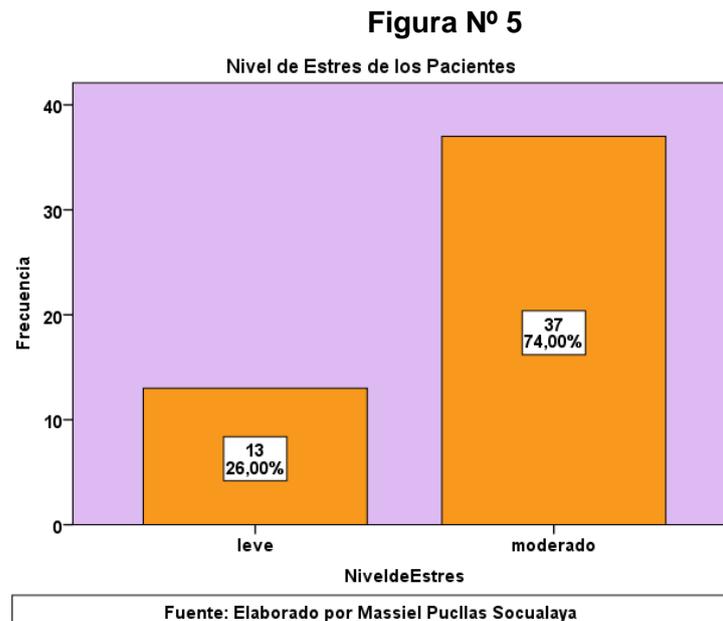
Figura N° 4



4.1.2. Nivel de estrés antes de la aplicación del masaje fisioterapéutico:

A continuación, medimos el nivel de estrés mediante el test fisiológico propuesto a los 50 pacientes de la clínica fisioterapéutica Vitalmet antes de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos pudiendo observarse que el 74% de los pacientes presentan indicadores de estrés fisiológico, como dolores de cabeza, ardor de estómago, fatiga, músculos

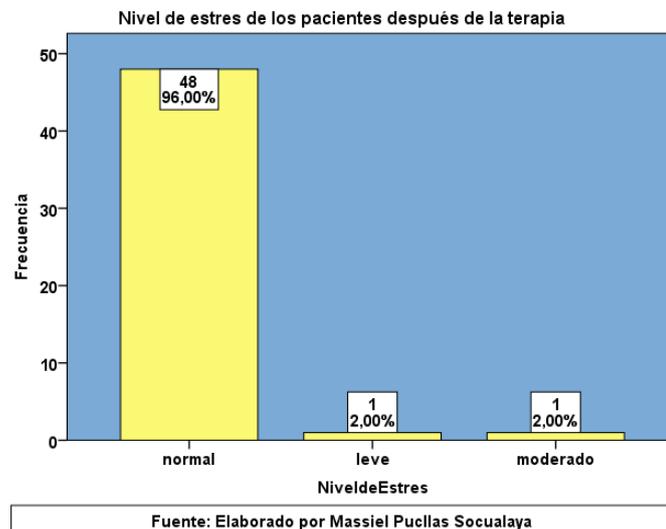
tensionados y otros que demostraban que los pacientes sufrían de un nivel de estrés moderado y un 26% un nivel de estrés leve, podemos mencionar también que La carencia de datos de nivel de estrés normal en los pacientes revela que todos estos presentan un nivel de estrés muy elevado, el gráfico a continuación complementa la información proporcionada previamente.



4.1.3. Nivel de estrés después de la aplicación del masaje fisioterapéutico:

El test fisiológico realizado, luego de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos arrojó que, como consecuencia de estos, los diferentes indicadores como cefaleas, ardor estomacal, fatiga, ansiedad, pérdida del sentido del humor, tensión muscular, entre otras; que presentaban antes los pacientes de la clínica Vitalmet, se redujeron. Reuniendo información del nivel de estrés de los pacientes gracias a los indicadores, después de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos, se obtuvo que el 96% de los pacientes han logrado disminuir estos indicadores y por ende el nivel de estrés a “normal” a un 96%, un 2% a leve, y un 2% permaneció en moderado.

Figura N° 6



Comparando los datos de los dos gráficos podemos afirmar que mientras en el primer gráfico no existían pacientes con un nivel de estrés normal, en el segundo gráfico podemos observar una gran mayoría de pacientes de nivel normal, esto nos quiere decir que las aplicaciones de los masajes fisioterapéuticos disminuyeron los indicadores de estrés más frecuentes y que el masaje tuvo una gran influencia positiva en mejorar estos malestares, se observa que, de 37 personas que tenían un nivel de estrés moderado pasaron a ser 48 personas en un nivel de estrés normal de un total de 50 pacientes encuestados, esto confirma lo anteriormente expuesto.

4.2. Discusión de resultados:

En la presente investigación se realiza el análisis y discusión de los resultados hallados en el proceso de la investigación, los cuales consisten en conocer los efectos en la aplicación de masajes fisioterapéuticos en el manejo del estrés en los pacientes de la clínica Vitalmet de Huancayo, para luego ser discutidos con los resultados y conclusiones de los autores que a continuación se muestran:

Los resultados hallados sobre los efectos antes de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos, en el manejo del estrés en los 50 pacientes de la clínica Vitalmet de Huancayo indican que, los pacientes sufren de estrés moderado en su mayoría con un 74 % y leve en un 26%, sufriendo así de diversos indicadores de estrés o síntomas, como dolores de cabeza, fatiga, indigestión, ansiedad, entre otros; así mismo en la revista cubana

Dialnet en el artículo titulado “El masaje: Una terapéutica de excelencia para canalizar el estrés laboral” encontramos resultados idénticos propuestos por el autor Torres en el 2012, encontramos resultados idénticos pues él se menciona que de las 264 personas que conforman la muestra tratada se puede conocer que la totalidad de ellos sienten que los síntomas que afectan su salud son provocados el estrés.

Así mismo Sato LF en el 2016 autor del artículo “Masaje y Reiki para reducción de estrés y ansiedad” publicado en la revista Scielo, en su muestra nos presenta que la población de estudio estuvo constituida por voluntarios que buscaron atención en el ambulatorio ITIO y por militares del IV-Comando Aéreo Regional Kurebayashi LFS, Turrini RNT, Souza TPB, Takiguchi RS, Kuba G, Nagumo MT. Los participantes atendieron a los siguientes criterios de inclusión: presentar un puntaje entre 37 y 119 puntos, por la Lista de Síntomas de Stress de Vasconcellos(LSS), tenían un estado de estrés antes de realizarles los masajes y el Reik como alternativa de mejora.

Los resultados hallados sobre los efectos después de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos, en el manejo del estrés en los pacientes de la clínica Vitalmet de Huancayo indican que, la disminución en el estrés de estos es drástica refiriendo que los indicadores del estrés que antes presentaban los pacientes como dolor de cabeza, ardor de estómago, cansancio, tensión muscular, entre otros, luego del tratamiento mencionado anteriormente redujeron significativamente, demostrando su eficiencia. Similar situación encontró Torres en el artículo titulado “El masaje: Una terapéutica de excelencia para canalizar el estrés laboral” encontramos resultados idénticos, que después de sus estudios afirma que el 90% de los casos atendidos manifestaron una recuperación total y el 10% una mejora considerable en su estado de salud. Nuestro estudio arroja que el 96% de los pacientes disminuyeron su nivel de estrés a normal, encajando en este ítem por mantener algunas características que aún se mantenían después del tratamiento, pero no influían en el estado de ánimo como la presencia de sequedad en la piel. Sato LF en el 2016 autor del artículo “Masaje y Reiki para reducción de estrés y ansiedad” publicado en la revista Scielo, muestra que existe una reducción de síntomas de estrés y ansiedad, entre ellos: insomnio, estado de alerta, fatiga, tensión, dolor, refirieron relajamiento, mejoría del humor y de la energía, estos resultados concuerdan con los resultados del estudio realizado en este trabajo, presentando el 100% de mejoría en el estado del paciente, y disminuyendo a un 62% los problemas emocionales de estos.

La mejoría en los pacientes es notable, ya no tienen muchos de los síntomas que presentaban antes de la terapia, los 50 evaluados un 74 % con un estrés moderado

pasaron a un 96% con estrés normal después de los masajes fisioterapéuticos, eso significa que de 37 pacientes con estrés moderado pasaron a ser 48 pacientes con estrés normal, disminuyendo dos escalas en el instrumento de medición de estrés utilizado, a esto se acompaña que el 74% de los pacientes se sintieron mal antes de la aplicación del tratamiento con masajes fisioterapéuticos y después del tratamiento el 100% de los pacientes elevaron su estado de ánimo a bueno.

CONCLUSIONES

1. Se determinó que la aplicación de los masajes fisioterapéuticos produjo efectos satisfactorios en el manejo del estrés en la clínica Vitalmet, ya que el porcentaje de pacientes, manifestaron la aplicación de los masajes terapéuticos como buenos pues les produjeron efectos satisfactorios.
2. Se determinó que el nivel de estrés antes de la aplicación del masaje fisioterapéutico en pacientes de la clínica Vitalmet es moderado en su mayoría ya que el 37% de los pacientes antes de recibir los masajes fisioterapéuticos tienen un nivel de estrés moderado y un 13% tienen nivel leve.
3. Se determinó que el nivel de estrés después del masaje fisioterapéutico en pacientes de la clínica Vitalmet en su mayoría es normal, ya que El 96% de los pacientes después de recibir los masajes fisioterapéuticos, logro reducir el nivel de estrés a normal, un 2% a leve y otro 2% a moderado.

RECOMENDACIONES

1. Se recomienda a los colegas de terapia física y rehabilitación recomendar los masajes fisioterapéuticos, en personas con síntomas de estrés, pues estos producen efectos satisfactorios en los pacientes que la sufren.
2. Se recomienda a los terapeutas físicos realizar antes del tratamiento con masajes terapéuticos la evaluación del nivel de estrés de los pacientes.
3. Se recomienda a los terapeutas físicos medir el nivel de estrés después de los masajes terapéuticos aplicados a los pacientes ya que ayuda a saber con certeza si el tratamiento fue satisfactorio o no.

REFERENCIAS BIBLIOGRAFICAS

1. Mazariegos A. Efectos de masaje terapéutico en el personal que trabaja con población infantil institucionalizada para disminuir síntomas de estrés laboral [tesis]. Quetzaltenango(Mex): Universidad Rafael Landívar Facultad De Ciencias De La Salud Campus De Quetzaltenango; 2014
2. Muñoz C. Masaje terapéutico y sus beneficios, en el adulto mayor del centro gerontológico de la parroquia venus del río Quevedo, del cantón Quevedo, provincia de los ríos, año 2017. [tesis]. Quevedo- los ríos- ecuador: universidad técnica de Babahoyo; 2017.
3. Torres JA. EL MASAJE: Una terapéutica de excelencia para canalizar el estrés laboral. Dialnet [internet]. 2012[citado 20 May2018]; 10: 76-16. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/4027627.pdf>
4. Sato LF, Turrini RN, Borges TP, Takiguchi RS, Kuba G, Nagumo MT. Masaje y Reiki para reducción de estrés y ansiedad: ensayo clínico aleatorizado. SCIELO [internet]. 2016 [citado 20 May 2018]; 24: 1-8. Disponible en: http://www.scielo.br/pdf/rlae/v24/es_0104-1169-rlae-24-02834.pdf
5. Rodríguez JA, Bustos J A, Amariles CM, Rodríguez HM. El masaje terapéutico en lesiones musculares producidas por traumas de tejidos blandos. Revista médica Risalva [internet]. 2002 [citado 20 de Mayo 2018]; 8: 1-9. Disponible en: <https://dialnet.unirioja.es/download/articulo/5030431.pdf>
6. Castro FJ. El masaje como técnica de relajación en Educación Física. Revista digital Efdportes [internet]. 2007[citado May 20 2018] 112:1-1. Disponible en: <http://www.efdeportes.com/efd112/el-masaje-como-tecnica-de-relajacion-en-educacion-fisica.htm>
7. OMS.net [internet]. Ginebra, Suiza: OMS; 2007 [citado 20 May 2018]. Disponible en: <http://www.who.int/es>
8. Cassar MP. Manual de Masaje Terapéutico. Vol 1. 1 ra ed. España: S.A. Mcgraw-hill / interamericana de España; 2001.

9. Integracion.net [internet]. Perú: RPP; 2015 [citado 20 May 2018]. Integración Instituto de análisis y comunicación; [aprox 5 pantallas]. Disponible en:
<http://www.integracion.pe/los-porques-del-estres/>
10. Cuixart SN. Fisiología del estrés. NTP [internet]. 2018 [citado 20 de May 2018]; 355. Disponible en:
www.insht.es/InshtWeb/Contenidos/Documentacion/.../NTP/Ficheros/.../ntp_355.pdf
11. Hernández R. Fernández C. Baptista P. Metodología de la Investigación. 5th.ed. México: Mc. Graw Hill; 2010.
12. Lozada J. Investigación Aplicada: Definición, Propiedad Intelectual e Industria. Centro de Investigación en Mecatrónica y Sistemas Interactivos, Universidad Tecnológica Indoamérica, Quito, Pichincha, Ecuador. Disponible en:
<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/6163749.pdf>

ANEXOS

1. MATRIZ DE CONSISTENCIA

TITULO: "EFECTOS EN LA APLICACIÓN DE MASAJES FISIOTERAPEUTICOS EN EL MANEJO DEL ESTRÉS EN PACIENTES DE LA CLINICA VITALMET- HUANCAYO"				
PROBLEMA	OBJETIVOS	HIPOTESIS	VARIABLES E INDICADORES	METODOLOGIA
<p>Problema General:</p> <p>¿Cuáles son los efectos en la aplicación de masajes fisioterapéuticos en el manejo del estrés en pacientes de la clínica Vitalmet-Huancayo?</p> <p>Problemas Específicos:</p> <p>1. ¿Cuál es el nivel de estrés antes de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo?</p> <p>2. ¿Cuál es el nivel de estrés después de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en pacientes de la clínica Vitalmet-Huancayo?</p>	<p>Objetivo General</p> <p>Determinar los efectos de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en el manejo del estrés en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo.</p> <p>Objetivos Específicos</p> <p>1. Determinar el nivel de estrés antes de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo</p> <p>2. Determinar el nivel de estrés después de la aplicación de los masajes fisioterapéuticos en pacientes de la clínica Vitalmet -Huancayo</p>	<p>Hipótesis General</p> <p>La aplicación de los masajes fisioterapéuticos produjo efectos satisfactorios en el manejo del estrés en pacientes de la clínica Vitalmet- Huancayo.</p> <p>Hipótesis específicas</p> <p>1. El nivel de estrés antes de la aplicación del masaje fisioterapéutico en pacientes de la clínica Vitalmet-Huancayo es moderado</p> <p>2. El nivel de estrés después del masaje fisioterapéutico en pacientes de la clínica Vitalmet-Huancayo es normal.</p>	<p>VARIABLE INDEPENDIENTE</p> <p><u>Masajes terapéuticos</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Evaluación • Diagnostico • Tratamiento • Técnicas de masajes fisioterapéuticos <p>VARIABLE DEPENDIENTE</p> <p><u>Estrés</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Nivel normal • Nivel leve • Nivel moderado • Nivel severo 	<p>Método de Investigación.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • MÉTODO CIENTÍFICO <p>Tipo de Investigación.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • APLICADO <p>Enfoque de la investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • CUANTITATIVO <p>Nivel de Investigación.:</p> <ul style="list-style-type: none"> • EXPLICATIVO <p>Diseño de Investigación:</p> <ul style="list-style-type: none"> • PRE EXPERIMENTAL: PRE PRUEBA / POST PRUEBA <p>Población y muestra:</p> <ul style="list-style-type: none"> • POBLACION: La población está conformada por 50 pacientes adultos de diversas edades que asisten a la clínica VITALMET -HUANCAYO-2018 • CENSO: La muestra está conformada por 50 pacientes adultos de diversas edades quienes asisten a la clínica Vitalmet-Huancayo y son tratados con masajes fisioterapéuticos. <p>Instrumentos de recolección de datos:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ENCUESTAS Cuestionario de preguntas cerradas del antes y después del masaje fisioterapéutico • TEST Escala de estrés fisiológico para determinar el nivel de estrés <p>Instrumentos de procesamiento de datos:</p> <p><u>Tabulación de resultados(encuestas)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Se realizará con el programa SPSS para tabular los datos cuantitativos

2. MATRIZ DE OPERACIONALIZACION

Variable	Definición conceptual	Dimensiones	Indicadores	Items	Escala de valoración	Instrumento
ESTRES	El estrés es una respuesta inespecífica del organismo ante un estímulo inespecífico. El estrés es siempre una respuesta de carácter fisiológico, ante un agente estresor externo o interno se produce una segregación de hormonas que producirán cambios a distancia en diversas partes del organismo.	NIVELES DEL ESTRÉS	NIVEL NORMAL	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta dolor de cabeza, tics nerviosos, temblor, insomnio, pesadillas • Presenta ansiedad, pérdida del sentido del humor • Presenta boca seca, rudo en la garganta • Presenta tensión y/o dolor muscular, tics • Presenta hiperventilación, tos, asma, taquipnea • Presenta ardor, indigestión, dispepsia, vómitos • Presenta diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa • Presenta poñuria • Presenta impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea • Presenta sequedad, prurito, dermatitis, erupciones • Presenta fatiga fácil • Presenta hipertensión, dolor precordial 	<p>Estrés que afecta de 0 a 3 de las 12 afecciones</p>	<p>Escala de estrés fisiológico</p>
			NIVEL LEVE	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta dolor de cabeza, tics nerviosos, temblor, insomnio, pesadillas • Presenta ansiedad, pérdida del sentido del humor • Presenta boca seca, rudo en la garganta • Presenta tensión y/o dolor muscular, tics • Presenta hiperventilación, tos, asma, taquipnea • Presenta ardor, indigestión, dispepsia, vómitos • Presenta diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa • Presenta poñuria • Presenta impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea • Presenta sequedad, prurito, dermatitis, erupciones • Presenta fatiga fácil • Presenta hipertensión, dolor precordial 	<p>Estrés que afecta de 4 a 7 de las 12 afecciones</p>	<p>Escala de estrés de fisiológico</p>
			NIVEL MODERADO	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta dolor de cabeza, tics nerviosos, temblor, insomnio, pesadillas • Presenta ansiedad, pérdida del sentido del humor • Presenta boca seca, rudo en la garganta • Presenta tensión y/o dolor muscular, tics • Presenta hiperventilación, tos, asma, taquipnea • Presenta ardor, indigestión, dispepsia, vómitos • Presenta diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa • Presenta poñuria • Presenta impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea • Presenta sequedad, prurito, dermatitis, erupciones • Presenta fatiga fácil • Presenta hipertensión, dolor precordial 	<p>Estrés que afecta de 8 a 11 de las 12 afecciones</p>	<p>Escala de estrés fisiológico</p>
			NIVEL SEVERO	<ul style="list-style-type: none"> • Presenta dolor de cabeza, tics nerviosos, temblor, insomnio, pesadillas • Presenta ansiedad, pérdida del sentido del humor • Presenta boca seca, rudo en la garganta • Presenta tensión y/o dolor muscular, tics • Presenta hiperventilación, tos, asma, taquipnea • Presenta ardor, indigestión, dispepsia, vómitos • Presenta diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa • Presenta poñuria • Presenta impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea • Presenta sequedad, prurito, dermatitis, erupciones • Presenta fatiga fácil • Presenta hipertensión, dolor precordial 	<p>Estrés que afecta a las 12 de 12 afecciones</p>	<p>Escala de estrés fisiológico</p>
			MASAJES FISIOTERAPÉUTICOS	<p>Seite de movimientos ejecutados por las manos del terapeuta sobre la superficie corporal del paciente. En otras palabras, es la manipulación de tejidos blandos que tiene como finalidad principal aliviar molestias en distintas partes del cuerpo, provocadas por diversos factores como traumáticos, malas posturas, estrés, entre otros.</p>	Evaluación	Estructura
			Proceso	Se sintió en confianza con el fisioterapeuta durante el proceso de la evaluación	<p>1-nunca 2-casi nunca 3-aveces 4-casi siempre 5-siempre</p>	encuesta
		Diagnóstico	Resultados	Resultados dados por el fisioterapeuta	<p>1-nunca 2-casi nunca 3-aveces 4-casi siempre 5-siempre</p>	encuesta
				Presenta algún problema emocional	<p>1-nunca 2-casi nunca 3-aveces 4-casi siempre 5-siempre</p>	encuesta
		Tratamiento	Técnicas de masajes terapéuticos	El paciente se siente a gusto con el tratamiento y ha sido satisfactorio para él	<p>si no</p>	encuesta
				Como se sintió el paciente antes del tratamiento con masajes fisioterapéuticos Como se sintió el paciente después del tratamiento con masajes fisioterapéuticos	<p>1. Bueno 2. regular 3. Malo</p>	encuesta

3. INSTRUMENTOS DE RECOLECCIÓN DE DATOS

TEST DE NIVEL DE ESTRÉS FISIOLÓGICO PRE-POST MASAJES FISIOTERAPÉUTICOS

Si presenta al menos una de estas características marque con un aspa su respuesta según corresponda:

N°	AFECCION	ESTRÉS FISIOLÓGICO	Coloque
1	Cerebro	Presenta dolor de cabeza, tics nerviosos, temblor, insomnio, pesadillas	
2	Humor	Presenta ansiedad, pérdida del sentido del humor	
3	Saliva	Presenta boca seca, nudo en la garganta	
4	Músculos	Presenta tensión y /o dolor muscular, tics	
5	Pulmones	Presenta hiperventilación, tos, asma, taquipnea	
6	Estomago	Presenta ardor, indigestión, dispepsia, vómitos	
7	Intestino	Presenta diarrea, cólico, dolor, colitis ulcerosa	
8	Vejiga	Presenta poliuria	
9	Sexualidad	Presenta impotencia, amenorrea, frigidez, dismenorrea	
10	Piel	Presenta sequedad, prurito, dermatitis, erupciones	
11	Energía	Presenta fatiga fácil	
12	corazón	Presenta hipertensión, dolor precordial	

1. Estrés Normal: 0 a 3 afecciones
2. Estrés Leve: 4 a 7 afecciones
3. Estrés Moderado: 8 a 11 afecciones
4. Estrés Severo: 12 afecciones

ENCUESTA PRE-POST MASAJES TERAPEUTICOS

1. Sexo:

1. Femenino
2. Masculino

2. Edad:

3. Ocupación:

4. Estado civil:

1. Soltero(a)
2. Casado(a)
3. Viudo(a)
4. Divorciado

5. Número de hijos:

ENCUESTA		RESPUESTAS
6	¿Cuál es el nivel de estrés del paciente?	1-normal 2-leve 3-moderado 4-severo
7	¿El paciente siente cómodo en el ambiente destinado para su tratamiento?	1-nunca 2-casi nunca 3-aveces 4-casi siempre 5-siempre
8	¿Se sintió cómodo con el fisioterapeuta durante el proceso de la evaluación?	1-nunca 2-casi nunca 3-aveces 4-casi siempre 5-siempre
9	¿El diagnóstico es acertado al paciente?	1-nunca 2-casi nunca 3-aveces 4-casi siempre 5-siempre
10	¿Presenta algún problema emocional?	1-nunca 2-casi nunca 3-aveces 4-casi siempre 5-siempre
11	¿Cómo se sintió antes del tratamiento?	1.bueno 2.regular 3. Malo
12	¿Cómo se siente después del tratamiento?	1.bueno 2.regular 3. Malo
13	¿El paciente se siente a gusto con el tratamiento y ha sido satisfactorio para él?	1. Si 2. No

4. FOTOS

