

## Portada

Estamos ya en Febrero y casi olvidadas las fiestas de Navidad , la primavera se nos echa encima. ¡¡¡ Cómo pasa el tiempo de rápido !!! ¿Verdad?.

Creo que es un buen momento para ofertar en el gabinete dos nuevos tratamientos cómo son el drenaje linfático manual y masaje anticelulítico. Son dos tratamientos enfocados a las mujeres, aunque el drenaje linfático sirve para reducir inflamaciones producidas por operaciones, retenciones de líquidos, golpes, lesiones, etc. ayudando a nuestro sistema linfático a depurar más rápidamente y ser más activo contra las enfermedades.

Siguiendo la misma política de precios estos tratamientos tienen un coste de 25€ y el tiempo aproximado es de una hora.

En éste boletín os traigo un cuento bastante interesante, a mi me ha parecido muy bonito. Seguro os gustará, se titula “El Amor y La Locura”.

Además tenemos una explicación de qué es el drenaje linfático manual, así como cual es su utilidad para los que quieran animarse a probarlo.

Para los más deportistas la tendinitis de hombro le podrá ayudar a entender el alcance de ésta lesión tan común en el tenis.

Y por último noticias curiosas en nuestro ¿Sabías que? te ayudarán a conocer cosas curiosas del cuerpo humano, naturaleza, ciencia, etc. .

Espero disfrutéis leyendo este boletín tanto como yo escribiéndolo para vosotros.

Un fuerte abrazo

Antonio



Antonio Ocaña  
Director del Gabinete  
Quiromasajista  
Maestro Reiki



### CONTENIDO

- ◆ El Amor y la Locura 2
- ◆ El Drenaje Linfático Manual 3
- ◆ Lesiones:Tendinitis Hombro del tenista 4
- ◆ ¿Sabías qué? 5

## *El amor y la locura.*

Cuentan que hace muchísimos años se reunieron algunos sentimientos y algunas cualidades del hombre. Cuando el **Aburrimiento** bostezaba por tercera vez, la **Locura** propuso: vamos a jugar a "las escondidas".

La **Intriga** se levantó extrañada, y la **Curiosidad**, sin poder contenerse, preguntó: ¿A las escondidas? ¿Y eso cómo es? "Es un juego en donde yo me tapo la cara y comienzo a contar, desde el uno hasta un millón, mientras ustedes se esconden. Cuando termine de contar, los buscaré hasta que los encuentre", explicó la **Locura**.

El **Entusiasmo** bailó de contento y la **Alegría** dió saltos que terminó de convencer a la **Duda**, e incluso a la **Indiferencia**, a la que nunca le interesaba nada.

Pero no todos quisieron participar.

La **Verdad** prefirió no esconderse. ¿Para que?, si al final siempre la hallaban. La **Soberbia** pensó que era un juego muy tonto, en el fondo lo que le molestaba era que la idea no había salido de ella. Y la **Cobardía** prefirió no arriesgarse.

La **Locura** rápidamente comenzó a contar.

La primera en esconderse fue la **Pereza**, que como siempre, se dejó caer en la primera piedra que encontró. La **Envidia** se fue detrás del **Triunfo**, quien por su propio esfuerzo había logrado subir a la copa del árbol mas alto. La **Generosidad** casi no alcanzaba a esconderse, cada sitio le parecía maravilloso para alguno de sus amigos. El lago cristalino para la **Belleza**. La hendidia de un árbol era perfecto para la **Timidez**. Una ráfaga de viento le parecía magnifica para la **Libertad**. Por fin después de pensar primero en todos, la **Generosidad** terminó ocultándose en un rayito de sol. El **Egoísmo**, en cambio, encontró un sitio muy bueno desde el principio, era ventilado, cómodo, pero solo para él.

La **Mentira** se escondió detrás del arco iris. Y la **Pasión** y el **Deseo**, entre los volcanes. Cuando la **Locura** ya casi terminaba de contar, el **Amor** aún no había encontrado un sitio para esconderse, pues todo estaba ocupado, hasta que al fin vio un rosal y decidió esconderse entre sus flores.

"¡Un millón!", dijo la locura. Y comenzó a buscar.

La primera en aparecer fue la **Pereza** que estaba a solo tres pasos.

A la **Pasión** y el **Deseo**, los sintió en el vibrar de los volcanes.

En un descuido encontró la **Envidia**. Y claro también encontró a **Triunfo**.

Al **Egoísmo** no tubo ni que buscarlo, pues el solito salió de su escondite que resultó ser un nido de avispas.

La **Locura** de tanto caminar sintió sed, y al acercarse al lago descubrió a la **Belleza**.

Encontrar a la **Duda** fue mucho mas fácil. La encontró sentada aún sin poder decidir a donde se iba a esconder.

Así fue encontrando a todos.

El **Talento**, estaba entre la hierba fresca.

La **Angustia**, en una oscura cueva.

La **Mentira**, detrás del arco iris.

Y hasta encontró el **Olvido**, que se había olvidado que estaba jugando a las escondidas.

Pero sólo el **Amor** no aparecía por ningún lado.

La **Locura** buscó detrás de cada árbol, bajo cada arroyo de la tierra, en las cimas de las montañas. Y cuando estaba por darse por vencida, vio el rosal.

Tomó un pequeño palo y comenzó a mover las ramas. De pronto escuchó un doloroso grito. Las espinas habían herido los ojos del **Amor**.

La **Locura** no sabia que hacer para disculparse. Lloro, rogó, imploro, pidió perdón y hasta prometió acompañarlo siempre.

Desde entonces el **Amor** es ciego y la **Locura** siempre lo acompaña.

Por eso dicen que "**amar es una locura, a menos de que se ame con locura**".

"CUENTO TOMADO  
DEL LIBRO  
ALMANAQUE  
ESCUELA PARA  
TODOS 2006"

## *Drenaje Linfático Manual*

El drenaje linfático es una especialidad de masaje que actúa directamente sobre el sistema linfático, responsable de eliminar toxinas y mantener en forma el sistema inmunitario. Activa la circulación y mejora la microcirculación haciendo frente a la celulitis evitando la retención de líquidos notándose claramente sus efectos en la piel.

La linfa es un líquido transparente y lechoso, rico en células blancas dispuestas a plantar cara a las infecciones motivadas por virus, bacterias u otros procesos que puedan poner en jaque al sistema de defensa.

Esta preciada sustancia circula por el sistema linfático a través de una tupida red de conductos que recorren todo el cuerpo y desembocan en colectores y troncos linfáticos, que finalmente se incorporan al torrente circulatorio. Su misión consiste en aportar oxígeno y nutrientes a las células y recoger de éstas los productos metabólicos de deshecho y las toxinas.

La circulación linfática está ligada a la sanguínea, aunque a diferencia de la sangre, la linfa circula en una sola dirección; es decir, desde los órganos al corazón. El sistema linfático funciona como aparato de depuración o limpieza, pero también ejerce en calidad de sistema de protección y defensa del propio organismo.

Además, desempeña una función clave en la nutrición de los tejidos; especialmente gracias a su efecto limpiador, que se deja notar sobre la piel. Hay que tener en cuenta que la mayor parte de los tratamientos estéticos generan un incremento de la irrigación, lo que se traduce en una mejora del aporte nutritivo y de oxígeno sobre el área tratada.

El drenaje linfático manual suma al bienestar corporal que aportan los masajes convencionales su poder para eliminar toxinas y aumentar la respuesta inmunitaria del organismo. Además, está especialmente indicado para preparar los tejidos antes y después de someterse a las distintas intervenciones de cirugía estética.

Se atribuye a los griegos el descubrimiento de los poderes de la llamada sangre blanca. Muchos siglos después llegaron los Vodder, un matrimonio danés de fisioterapeutas, que en los años treinta desarrollaron el Método de Drenaje Linfático (MDL) que presentaron a bombo y platillo en un congreso de salud y belleza de la época.

En un principio, tan sólo un reducido grupo de masajistas y esteticistas siguieron las enseñanzas de los Vodder, pero actualmente es una terapia que goza de un merecido reconocimiento entre la comunidad científica.

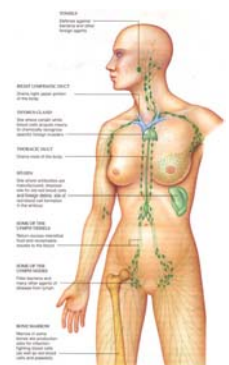
El tiempo que dura una sesión es variable, situándose alrededor de una hora el tratamiento completo. Las maniobras manuales son indoloras para el paciente con movimientos y presiones muy suaves, que hacen muy placentero éste tipo de masaje.

Está indicado para: Piernas cansadas, edemas por embarazo (prevención de estrías, descarga de las piernas), Edema del sistema nervioso (migrañas, dolores de cabeza, vértigo), Edemas postoperatorios y para mejorar la presentación de cicatrices, Edemas de origen traumático: hematomas, luxaciones, tirones musculares, siendo muy indicado para la recuperación de los deportistas, distonía neurovegetativa (nervios, ansiedad), artritis, artrosis.

Las contraindicaciones a éste tipo de masaje son: tumores malignos, infecciones agudas, trombosis, flebitis, tromboflebitis, edema cardíaco, reacciones alérgicas, varices tortuosas o con relieve, crisis asmáticas y parcialmente contraindicado en cánceres tratados, inflamaciones crónicas, trastornos funcionales del tiroides, asma bronquial, hipotensión arterial trastornos del abdomen y síndrome de seno carotídeo.



“FUNCIONA COMO  
APARATO DE  
DEPURACIÓN O  
LIMPIEZA ”



## *Tendinitis en el manguito de los rotadores (Hombro del tenista)*

El manguito de los rotadores (supraespinoso, infraespinoso, subescapular y redondo menor) mantiene la cabeza humeral en la fosa glenoidea de la escápula tienen la función de mantener estable la articulación del hombro, elevación y movimientos de rotación del brazo. En los deportistas, la alteración más frecuente es la tendinitis del manguito de los rotadores, conocido también como "hombro de tenista" o "de nadador". La inflamación o rotura de los tendones de los músculos del manguito se observa en aquellos deportes con movimientos repetitivos del brazo por arriba del nivel de los hombros, como natación, deportes de raqueta, levantamiento de pesas, béisbol, etc.

La irritación crónica puede producir bursitis subacromial, inflamación y erosiones de los tendones. Una fuerza excesiva aguda puede producir una rotura en el manguito rotador. Si se continúa con el ejercicio a pesar del dolor, la lesión progresa a una periostitis y a la avulsión de los tendones de sus inserciones en las tuberosidades del húmero.

Las alteraciones del manguito de los rotadores se presentan en forma temprana, su incidencia aumenta con la edad, principalmente a partir de los 50 años.

El supraespinoso es uno de los músculos del manguito que se afecta más frecuentemente. Su inflamación desencadena dolor en la parte externa del brazo que aumenta con los movimientos del mismo.

Predomina en el sexo femenino, siendo más frecuente en el hombro derecho. Se presenta como una sensación de chasquido doloroso que va disminuyendo progresivamente para finalmente ocasionar una gran incapacidad para los movimientos. Existe el riesgo de artrosis de la articulación si no es tratado correctamente.

Otro músculo afectado es el bíceps, la inflamación de su tendón (tendinitis) ocasiona un dolor en la parte anterior del brazo y del hombro, desencadenados principalmente al elevar y rotar el brazo.

El dolor se produce inicialmente sólo durante la práctica del deporte que requiere la elevación del brazo por encima de la cabeza con flexión hacia adelante. Más tarde, el dolor puede producirse al mover el brazo hacia adelante, como al estrechar la mano de alguien. Habitualmente el dolor se produce al empujar objetos, sin dolor al traccionar.

### **Tratamiento**

Para disminuir el proceso inflamatorio, aliviar el dolor y facilitar la rehabilitación, los antiinflamatorios son de gran utilidad.

Los tendones lesionados deben permanecer en reposo y se deben fortalecer los músculos del hombro no afectados. El paciente debe evitar los movimientos de empujar y realizar movimientos de tracción siempre que no produzcan dolor.

En algunos casos suele requerirse de la infiltración local de corticoides dentro de la articulación o sobre el propio tendón.

Puede ser necesaria la cirugía si la lesión es grave, si existe una rotura completa del manguito de los rotadores o si no se produce la curación en 6 meses.



“EL DOLOR SE  
PRODUCE AL EMPUJAR  
OBJETOS”

José Hierro, 28  
Rivas Urbanizaciones  
280523 - Madrid

Teléfono: 916662197  
Correo: gabinetedemasaje@covibar2.com

**Regala masajes. Es una forma original de hacer regalos.**

*Infórmate sobre los distintos masajes que ofrecemos y nuestras ofertas de bonos. Estaremos encantados de atenderte.*

*A los socios por cada 10 masajes .... **uno de regalo***

*Prueba el drenaje linfático o el masaje para la celulitis para lucir un cuerpo diez.*



**MARZO NOS  
TRAERÁ MÁS  
INFORMACIÓN  
¡¡ NO TE LO  
PIERDAS!!**

*¿Sabías qué.....?*

MUCHAS PERSONAS  
ESPERAN EL MILAGRO,  
EN VEZ DE SER EL  
MILAGRO

Gestos tan sencillos como elegir las escaleras en lugar del ascensor para subir a casa o andar en vez de ir en coche ayudan a proteger **contra la demencia**. Así lo afirman científicos del Hospital Universitario Orsola Malpighi, en Bolonia (Italia), en las páginas de la revista científica "Neurology". Un estudio de estos expertos revela que las personas mayores de 65 años que realizan de forma regular ejercicio moderado tienen un menor riesgo de padecer algún tipo de demencia.

En **Australia**, el agua del baño o del fregador corre hacia el lado izquierdo, contrario a lo que sucede en la mayoría de los países. Esto se debe al efecto **Coriolis**.

Sólo las hembras de los **mosquitos** pican, ya que la sangre es fuente de pro-

teínas para sus crías.

El dolor de cabeza es llamado "**cefalea**" por la medicina, y ésta dice que usualmente la **cefalea** se deba a una contractura de la masa muscular que está alrededor del cráneo. Que además, son los únicos músculos que el hombre no puede estirar y relajar a voluntad, como sí hace con los de las extremidades y el cuello.

Los **ojos** parpadean a razón de unas 20 veces por minuto cuando conversamos, de 12 a 15 veces cuando leemos y alrededor de cinco veces cuando estamos con el ordenador.

Los **ligamentos** y **cápsulas** cicatrizan lentamente debido a que su aporte sanguíneo es relativamente pobre; sin embargo, su inervación es abundante y a menudo producen gran dolor al lesionarse.

La máxima incidencia del **esguince** de rodilla se produce a la edad de 33 a 35 años y el 66% de los casos son causados por **accidentes deportivos**.

Los **gatos** no sudan, por eso se lamen para refrescarse.

El **esqueleto** humano está formado por más de 200 huesos.

Al **caminar** utilizas 200 músculos y al sonreír 17.

El **músculo** más pequeño es el del **oído** y es más o menos del tamaño de la punta de un lápiz.

Los **músculos** pueden ser de tres tipos, **estriados** o de acción voluntaria, **lisos** o de acción involuntaria, y el **músculo cardíaco**.