

**TÍTULO: MASAJE TERAPÉUTICO CON CONCENTRADO DE RUDA (*Ruta graveolens*)  
PARA TRATAR EL DOLOR ARTRÍTICO. RIOBAMBA/2021**

**THERAPEUTIC MASSAGE WITH RUE CONCENTRATE (*Ruta graveolens*) TO  
TREAT ARTHRITIC PAIN. RIOBAMBA/2021**

**AUTORES: HERMINIO MESÍAS CHUQUI ARIAS. ESTUDIANTE DE NATUROPATÍA**

**Dra. OLGA NEIRA CÁRDENAS. NATURÓPATA**

**RESUMEN:** En este ensayo académico se realizó una amplia revisión bibliográfica donde se justifica el uso de un producto natural, como es la Ruda (*Ruta graveolens*) en forma de concentrado en el masaje terapéutico para tratar el dolor artrítico, los cuales son muy frecuentes y pueden constituir por esto problemas de salud; por otra parte, la utilización de un producto vegetal es una ventaja ante otros productos animales o sintéticos que pueden representar un peligro para la salud humana.

**Palabras claves:** Ensayo académico, Producto Natural, Concentrado, Masaje Terapéutico, Ruda (*Ruta graveolens*).

**ABSTRACT:** In this academic essay, an extensive bibliographical review was carried out where the use of a natural product is justified, such as Ruda (*Ruta graveolens*) in the form of a concentrate in therapeutic massage to treat arthritic pain, which are very frequent and can constitute for this health problems; On the other hand, the use of a vegetable product is an advantage over other animal or synthetic products that may represent a danger to human health.

**Keywords:** Academic essay, Natural Product, Concentrate, Therapeutic Massage, Ruda (*Ruta graveolens*).

**INTRODUCCIÓN:**

Se realizó una indagación exhaustiva en cuanto a las características del cuadro patológico artrítico, seguida de la incursión en las raíces de la fitoterapia, al analizar las propiedades de la planta medicinal ruda y su utilización en forma de concentrado en el masaje terapéutico, con lo cual se logra llegar a aprovechar los beneficios de la planta, para demostrar que esto

se lleva a cabo se procederá a la búsqueda y uso de teorías de autores relevantes en este campo.

Es de conocimiento general la aplicación de las plantas medicinales para distintos malestares o patologías, por lo que resulta sumamente importante empezar clasificando los campos relacionados a la medicina natural, y así poder llegar sin mayores problemas al uso y beneficios de la terapia de masajes y como la medicina natural puede mejorar notablemente ciertas patologías sin la necesidad de llegar al quirófano, o a la ingesta de medicamentos convencionales o inclusive a la reducción de la dosis de dichos medicamentos. Consiguientemente serán expuestas las teorías de estos dos temas relevantes para la sociedad en la actualidad.

Hoy en día la medicina predominante que usan las personas en el mundo entero, en porcentaje significativo fácilmente reconocida es la medicina convencional, un ejemplo a tomar en cuenta: es el número verdaderamente alto de farmacias o droguerías en las ciudades del mundo, con mayor arraigo en el Occidente, pero también en América.

Lo relevante de este trabajo es la exposición de la medicina alternativa y complementaria, y dejar claro el concepto de la misma, el cual básicamente radica en que trabaja en el cuerpo del ser humano de forma integral y no llega a dividir al mismo, dicho de otra forma, la medicina alternativa y complementaria tiene y trata al ser humano como una unidad, donde todos sus órganos y todas sus partes trabajan en conjunto y donde todo el ser debe permanecer en armonía para de esa forma encontrar la paz espiritual y consecuentemente gozar de salud tanto física como psíquica.

Si bien es cierto, la medicina convencional tiene a muchas más personas adeptas, la medicina natural y terapias alternativas va ganando territorio, su uso crece de a poco en distintas partes del planeta tierra, Latinoamérica no es la excepción y se ve reflejado en el aumento de los distintos consultorios y centros naturistas ubicados estratégicamente en muchas ciudades de Hispanoamérica, ofreciendo salud a bajo costo y utilizando terapias menos invasivas, dentro de ellas y que resulta una de las más conocidas es precisamente el masaje terapéutico, la que será descrita en esta investigación.

Finalmente, se expondrá como el uso del masaje con ayuda del concentrado de ruda ayudara notablemente en el tratamiento de la artritis.

## **DESARROLLO:**

Es importante mencionar que una de las razones por las que se decidió hacer este proyecto teórico se debe a las altas cifras de problemas de artritis en la provincia del Azuay, y que a manera de contraste las personas le dan importancia a la prevención y el auto tratamiento, cuya herramienta de mayor uso es el automasaje o por defecto, buscar ayuda de masajistas locales, llegando a obtener una reducción considerable del dolor y malestar de la parte afectada.

El trabajo es factible porque se contará con trabajos de alcance bibliográfico especializado en cuanto a la teoría.

La artritis, según cifras de la Organización Mundial de la Salud (OMS) es parte del 1% de la población de todo el planeta, la provincia del Azuay no es la excepción y es una de las provincias con un alto número de personas que la padece, principalmente del sexo femenino; cabe recalcar que, empieza la afección desde los 30 años por lo general, sin embargo, también afecta a la población más joven, niños y adolescentes concretamente.

## **MEDICINA NATURAL**

Es de conocimiento público que la medicina natural puede llegar a abarcar un variado número de conceptos, esto debido a que cada región o cada cultura tiene su propia historia, por ello se ha considerado tomar la siguiente noción, “La teoría del poder curativo de la naturaleza comenzó alrededor del siglo V y IV antes del Cristo y fue descrito por seguidores de Hipócrates y Galeno entre los años 460<sup>a</sup>.C y 200 D.C. La doctrina sostiene que la naturaleza dota al organismo humano con poderes internos para restaurar a si mismo su salud. Esta teoría explica la diarrea, la inflamación y la fiebre (entre otros síntomas y signos fisiológicos) como intentos del organismo para alcanzar la homeostasis”. (1)

Consecuentemente, es relevante indicar que con el pasar de los tiempos esta noción ha ido mutando de generación en generación tal cual como lo indica el siguiente autor, “la Medicina Natural es el principio del tratamiento de la persona total. La Medicina Natural es el arte del tratamiento de la persona y no la enfermedad, mediante el tratamiento individualizado. La importancia en la actualidad de la Medicina Natural se evidencia por el alto consumo de los productos recomendados por esta alternativa para el manejo de las enfermedades”.(1)

## NATUROPATÍA

Es importante dentro de este documento investigativo hacer una breve reseña de lo que es o significa la naturopatía y para ello se tomaron las siguientes palabras, “Se basa en la capacidad vital del organismo para regenerarse, y busca la causa del origen de la enfermedad, en lugar de perseguir únicamente un alivio sintomático. Principalmente, trata de estimular las capacidades autocurativas y de recuperación de cada persona, cuidando su alimentación, la eliminación de toxinas, la estimulación de su sistema inmunitario, etc. La Naturopatía se basa en las reglas del sentido común y la armonía de vivir con el entorno”, esto ha permitido diversificar las áreas de tratamiento con las que la naturopatía armoniza íntegramente al paciente, situación que ha ganado terreno frente a la medicina convencional en el entorno. (2)

Terapias que utiliza la naturopatía o medicina natural más conocidas:

- + Fitoterapia
- + Quiropraxia
- + Flores de Bach
- + Reflexología podal
- + Aromaterapia
- + Masaje Terapéutico
- + Iridiología, entre otras

Por otro lado, es importante aclarar que, por diversos factores, como: cultura, desconocimiento, etc., es la medicina alopática la que es mayormente usada por la gran mayoría de personas; es así que, “En el siglo XXI, persiste el predominio de la Medicina Occidental y el modelo biomédico sobre los otros subsistemas de salud como son la Medicina Ancestral y las Medicinas Alternativas”. (3)

Se conoce, y gracias a muchos estudios por parte de historiadores, que la medicina ancestral o natural se la ha practicado por los distintos pueblos de las diferentes regiones del planeta, para ratificar lo dicho se considera lo siguiente, “La medicina tradicional está presente en todas las culturas del mundo. Se la define como el conjunto de todos los conocimientos y prácticas usadas en la prevención, diagnóstico y eliminación de desequilibrios físicos, mentales o sociales, y confiado exclusivamente en experiencia práctica, observación y transmitido de generación a generación, en forma oral o escrita”. (4)

Consecuentemente la región andina no está al margen de este tipo de medicina ancestral y para ahondar un poco más en ello, se citará lo siguiente que indica, “Dentro de la medicina ancestral, todo se encuentra relacionado, los elementos de la naturaleza y los humanos tienen energía, identidad de género y vida. Las piedras, el viento, las plantas, las festividades, las estaciones, los días e incluso un momento o situación específica pueden ser hombres o mujeres, poseer vida o brindar energía que puede sanar o producir enfermedad”. (5)

Reconociendo la fuerza que va adquiriendo la medicina alternativa, se toma la idea de Oñate Álvarez quien manifiesta que “Las personas encargadas de la práctica diaria del saber andino aplicado a la medicina son los hombres y mujeres de sabiduría conocidos también como Yachak, personas con profundos conocimientos sobre el uso sanador de las plantas, así como de los rituales de limpieza y curación; estos individuos son los sabios de mayor prestigio”. (3)

## **PLANTAS MEDICINALES**

Es de conocimiento general que a las plantas medicinales se las ha usado desde tiempos remotos, en todos los continentes de acuerdo a la cultura y estudios referidos al respecto, según la experiencia los fines médicos varían. Además, las plantas medicinales se las utiliza siempre con el fin de mejorar la salud del ser humano, tradicionalmente se identifica como el uso de plantas medicinales, hoy en día el conocimiento de las plantas y sus propiedades se las agrupa para su estudio en la cátedra de Fitoterapia, como lo dice la siguiente cita, “Los diferentes preparados galénicos facilitan la toma y dosificación de la droga, y se utilizan drogas vegetales que posean baja actividad farmacológica. Los extractos, infusiones y tinturas son algunos de los preparados galénicos más utilizados en fitoterapia. Por otro lado, con formas farmacéuticas como cápsulas, comprimidos, jarabes, pomadas, etc, se consigue mejorar la presentación de la droga, facilitar su administración e incluso hacerla más agradable”. (6)

Surge una pregunta, ¿que realmente es una planta medicinal? Para responder dicha cuestión recurriremos a lo siguiente, “De acuerdo con la OMS (1979) una planta medicinal es definida como cualquier especie vegetal que contiene sustancias que pueden ser empleadas para propósitos terapéuticos o cuyos principios activos pueden servir de precursores para la síntesis de nuevos fármacos”. (4)

## **RUDA (RUTA GRAVEOLENS)**

Mucho se ha dicho de la planta de ruda, desde sus acciones benéficas como de sus efectos ahuyentadores de malas energías por ello llama la atención investigar ampliamente las acciones de esta planta, empezando por su origen, “la ruda común es nativa del sur de Europa”, aunque es conocido que en la actualidad prácticamente se la puede encontrar en sus variantes en cualquier parte del planeta. (7)

Consecuentemente es necesario proporcionar la información taxonómica de la planta. Teniendo en cuenta, que hay dos variedades.

### **PRIMERA**

🚩 **Reino.** Plantae.

🚩 **División.** Magnoliophyta.

🚩 **Clase.** Magnoliopsida.

🚩 **Familia.** Rutaceae.

🚩 **Género.** Ruta.

🚩 **Especie.** Ruta graveolens L.

## SEGUNDA

+ **Reino.** Plantae.

+ **División.** Magnoliophyta.

+ **Clase.** Dicotyledoneae.

+ **Orden.** Sapindales.

+ **Género.** Ruta.

+ **Especie.** Ruta montana.

La descripción botánica de la planta en mención viene a ser la siguiente: planta de raíz amarilla, leñosa y muy fibrosa, de tallos herbáceos, ramificados de dos a tres pies de alto; pequeñas, oblongas, carnosas, lisas apareadas sobre un peciolo, terminadas por una hoja impar. La Flor esta compuesta por cinco pétalos cóncavos, prendidos por uñuelas pequeñas; el cáliz está dividido en cinco partes, aunque más frecuentemente tiene tan solo cuatro pétalos y cuatro divisiones en el cáliz. El pistilo está acompañado de ocho, y más comúnmente de diez estambres, adherentes al cáliz o receptáculo común. Fruto; cápsula dividida en tantos lóbulos como pétalos que se abren por la parte superior. El pistilo se convierte en cuatro granas angulosas arriñonadas. (8)

## COMPOSICIÓN

Su aceite esencial está constituido en su mayoría por sesquiterpenos. La planta contiene 0,2 - 0,7% de aceite esencial, que emana un aroma fuerte y penetrante; la composición fotoquímica es:

+ Cetonas (90%):

Metil-nonil cetona

Metil heptil cetona.

#### ✚ Alcaloides (0,4-1,4%):

Del tipo furoacridona y quinolina: arborinina, graveolina, rutacridona, gama agorina, kokusaginina, 6 metoxidictamnina y sikimnina.

#### ✚ Flavonoides

Quercetina.

Rutina.

#### ✚ Alcoholes:

Metil-etil-carbinol

#### ✚ Hidrocarburos

Pinene.

Limeneno.

## USOS

La planta medicinal ruda a lo largo de la historia se le ha dado diferentes usos, entre ellos “Por su gran acción analgésica es utilizada para los malestares menstruales, para luxaciones, fiebre, inflamaciones, y entre otras afecciones que pueden ser un problema para la salud humana. La ruda permite otros usos un poco menos convencionales y no son tan recomendables, así mismo es utilizado como abortivo o en caso de inapetencia y dispepsia, se han obtenido mejoras al usarse para los problemas nerviosos y de histeria”. (9)

## CONCENTRADO DE RUDA

Concentrado de ruda es la selección de las mejores ramas de hojas de ruda y consecuentemente realizar una maceración con aceite de girasol durante 8 días, por cada 200 gr. de hojas de ruda se usarán 450 ml. de aceite de girasol, para luego ser aplicado en pacientes con problemas de artritis, mediante una manipulación con movimientos suaves de masaje terapéutico en las zonas afectadas del paciente, gracias a esta terapia se puede obtener grandes beneficios para la salud.



## ARTRITIS

Es preciso antes de empezar a puntualizar a la artritis como tal, dar a conocer un dato relevante, “En todo el mundo, la artritis reumatoide afecta aproximadamente al 1% de la población, con independencia del origen de las personas, afectando a las mujeres con una frecuencia de 2 a 3 veces superior a la de los varones. Habitualmente, la artritis reumatoide se manifiesta en individuos con edades comprendidas entre los 35 y los 50 años, aunque puede aparecer a cualquier edad”. (10)

Continuamente se irá, paso a paso describiendo a la patología de artritis y para ello se citará a la Real academia española institución que dice lo que sigue, “Del lat. tardío *arthrītis*, y este del gr. ἀρθρίτις *arthrītis*, der. de ἄρθρον *árthron* 'articulación', llegando así, a significar inflamación de las articulaciones”. (11)

Resulta interesante el significado que Duarte Espinoza, en 2019 da, desde el punto de vista médico, Artritis significa inflamación de una o más articulaciones del cuerpo, considerando que articulación es la zona en la que dos o más huesos hacen contacto y se mueven uno contra el otro. La causa subyacente depende del tipo específico de artritis. (12)

Del mismo modo, los especialistas en el área indican que, “Existen más de 100 tipos diferentes de artritis y enfermedades asociadas, entre las que se incluyen enfermedades que afectan los huesos, los músculos, las articulaciones y los tejidos que las sostienen”. (13)

Para aclarar un poco más la idea, se proporcionará una lista de los diferentes tipos de artritis:

- ✚ Artritis reumatoide, siendo esta el más común
  
- ✚ Artritis en niños
  
- ✚ Artritis psoriásica
  
- ✚ Artritis reactiva
  
- ✚ Artritis séptica, entre otras

Como síntomas generales o comunes se puede decir que los síntomas y signos varían entre molestias articulares como el dolor, la rigidez matutina, la tumefacción y la alteración funcional. Sin la intervención adecuada y oportuna puede producirse la destrucción cartilaginosa articular, con el consecuente empeoramiento de la calidad de vida. (14)

## **ARTRITIS REUMATOIDE**

Dejando claro la especificación de la artritis esencial, resulta primordial describir básicamente el significado de la patología de artritis más común y para ello se considera el criterio de que, “La artritis reumatoide (AR) representa una enfermedad mediada por auto anticuerpos, caracterizada por una inflamación crónica principalmente a nivel articular, generalmente simétrica y poli articular. La presentación de esta enfermedad es variable entre individuos”. (14)

Asimismo, para ahondar un poco más en información puntual en la patología de la artritis reumatoide se puede exponer lo que sigue “La artritis reumatoide es una enfermedad en la que se inflaman las articulaciones produciéndose dolor, deformidad y dificultad para el movimiento, aunque también puede afectar otras partes del organismo. Se trata de una enfermedad crónica, con una baja frecuencia de curación espontánea, aunque con un tratamiento adecuado se consigue un buen control de la enfermedad en la mayoría de los casos”. (15)

Los conocedores del área también indican un dato relevante de la patología en mención, “en la artritis se produce una inflamación crónica de la membrana sinovial (la “bolsa” que recubre la articulación) que da lugar a dolor y dificultad para el movimiento y acaba dañando muy rápidamente el cartílago, el hueso, los ligamentos y los tendones”. (15)

## **SÍNTOMAS DE ARTRITIS REUMATOIDE**

Es menester indicar los síntomas de esta patología, y para ello se considera la apreciación de Cuadrado Lozano, quienes consideran que las articulaciones que se inflaman con más frecuencia son las muñecas, las de los dedos de las manos y de los pies, los codos, los hombros, las caderas, las rodillas y los tobillos”; asimismo, se conoce que la rigidez por las mañanas es muy común en las personas que padecen esta patología. (15)

Además de lo expuesto, se brindará una lista con síntomas menos frecuentes:

- ✚ fiebre inexplicable
  
- ✚ cansancio fácil
  
- ✚ dolor de cuello
  
- ✚ hormigueos en manos o pies
  
- ✚ dolor en el pecho o en los costados
  
- ✚ sequedad de la boca, enrojecimiento o sensación de arenilla en los ojos
  
- ✚ manchas o bultos en la piel.

## **CAUSAS DE ARTRITIS REUMATOIDE**

Hasta la fecha no se han encontrado causas para esta patología tal como lo afirma la siguiente cita, “La causa de la artritis reumatoide es desconocida. Se han estudiado agentes infecciosos (bacterias, virus...) y aunque se han encontrado datos sugerentes en algunos casos, no hay evidencias que confirmen la implicación de uno en concreto. La artritis reumatoide se clasifica como una enfermedad autoinmune, que se desarrolla debido a que determinadas células del sistema inmunológico no funcionan correctamente y comienzan a atacar a las articulaciones sanas”. (15)

## **ELEMENTOS QUE POSIBLEMENTE AUMENTEN LOS RIESGOS DE PADECER ARTRITIS REUMATOIDE**

- ✚ Sexo. Las mujeres son más propensas que los hombres a desarrollar artritis reumatoide.
  
- ✚ La edad. La artritis reumatoide se puede producir a cualquier edad, pero más frecuentemente comienza a mediana edad, con mayor incidencia en la edad adulta mayor.

- ✚ Antecedentes familiares. Si un familiar padece artritis reumatoide, el riesgo de padecer la enfermedad, puede ser mayor.
- ✚ Tabaquismo. Fumar cigarrillos aumenta el riesgo de desarrollar artritis reumatoide, especialmente si tienes una predisposición genética a desarrollar la enfermedad. Fumar también aparece asociado a una gravedad mayor de la enfermedad.
- ✚ Obesidad. Las personas, especialmente las mujeres de hasta 55 años, que tienen sobrepeso o son obesas pareciera que presentan un mayor riesgo de desarrollo de artritis reumatoide. (16)

## **DIAGNOSTICO**

Los especialistas en este tema indican que para diagnosticar la artritis reumatoide se observa en exámenes de laboratorio, “Un 70 por ciento de los pacientes presentan una proteína anormal en sangre llamada factor reumatoide; a la enfermedad con factor reumatoide positivo (FR +) en sangre se la denomina artritis reumatoide seropositiva frente a la seronegativa en la que el factor reumatoide es negativo. Sin embargo, el factor reumatoide puede también detectarse en la sangre de personas sin artritis reumatoide, sobre todo en personas de edad avanzada”. (17)

En el siguiente punto el autor refiere que “El diagnóstico de la artritis reumatoide es más probable cuantas más articulaciones estén afectadas con carácter simétrico, si existe positividad frente al factor reumatoide y los anticuerpos anti-péptidos citrulinados, si existe elevación de marcadores inflamatorios y si los síntomas duran más de 6 semanas. (17)

## **TRATAMIENTO**

A primera vista, y al igual que cualquier otra enfermedad los objetivos por parte de los tratantes al momento de lidiar con esta patología serian básicamente, en una primera instancia reducir o eliminar el dolor, seguidamente reducir la inflamación, y por ultimo evitar el desarrollo de esta o cualquier otra patología, no obstante, es necesario indicar la propuesta de los profesionales, quienes por un lado, dicen que hay dos formas de tratar, la primera y más común seria la utilización de diversos fármacos para esta enfermedad, e incluso en casos específicos donde se puede llegar a una cirugía, y la segunda y menos común entre

los pacientes, es llevar el desarrollo o evolución de esta patología sin llegar a la necesidad de usar fármacos, obviamente con las directrices a seguir indicadas por parte de los profesionales en el área

## **CON FÁRMACOS**

Anti-inflamatorios y analgésicos para el control del dolor, conjuntamente, y la inflamación, solo los primeros. Si bien controlan los síntomas de forma rápida no modifican la evolución natural de la enfermedad.

Corticoides a dosis bajas. Ayudan también a controlar la inflamación. En ocasiones se utilizan mediante inyección intra-articular, lo que se conoce vulgarmente como infiltraciones.

Medicinas inmunosupresoras, con el objetivo de que disminuya la respuesta fagocitaria del sistema autoinmune, sin embargo, estas acciones bajan globalmente las defensas, entre estas medicinas tenemos la ciclofosfamida, ciclosporina o azatioprina. Se utilizan en situaciones muy concretas.

Otros tratamientos. La frecuencia de osteoporosis es muy elevada en los pacientes con artritis reumatoide, como consecuencia de la propia enfermedad y por el consumo de corticoides. Por este motivo es importante mantener un adecuado aporte de calcio y vitamina D con la dieta o mediante suplementos.

Cirugía. En fases avanzadas de la enfermedad pueden existir deformidades articulares graves que impiden llevar una vida cotidiana normal. (17)

## **SIN FÁRMACOS**

Educación sobre la enfermedad. El paciente debe conocer en qué consiste su enfermedad, su pronóstico, sus complicaciones, los tratamientos disponibles y sus potenciales efectos adversos.

Reposo de las articulaciones en los momentos de mayor actividad de la enfermedad, este reposo articular debería complementarse con el mantenimiento de la actividad física.

Ejercicio físico individualizado. El ejercicio fortalece la musculatura de alrededor de la articulación.

Utilización de dispositivos ortopédicos para mejorar la movilidad y prevenir deformidades.

Psicoterapia y grupos de apoyo. La inclusión en programas de psicoterapia y el contacto con grupos de apoyo permiten controlar el dolor.

Otras medidas. la aplicación de frío o calor, la administración de ultrasonidos y las técnicas de relajación. (17)

Cabe recalcar que el tratamiento de esta patología los médicos dictan que debe ser personalizado.

## **TRATAMIENTO, MASAJE TERAPÉUTICO CON CONCENTRADO DE RUDA**

Antes de empezar a discernir la terapia de masaje terapéutico, es pertinente empezar por exponer por lo menos un concepto básico de lo que es o se conoce por masaje y para ello se considera lo que sigue, la idea de que se puede curar a los enfermos a través del contacto es de antaño. El primer documento escrito sobre la masoterapia es chino y tiene 3000 años de antigüedad. Los hindúes, egipcios y antiguos persas tenían sus técnicas manuales; hay referencias egipcias que datan del Siglo XXII A.C. Para la medicina babilónica-asiria el masaje era considerado útil para atacar al demonio que estaba produciéndole un mal en el enfermo, y los persas tenían capítulos sobre masajes en sus escritos médicos. (18)

Además, se conoce que el proceso o mecanismo del masaje es el siguiente: La esencia de los efectos del masaje es en primera instancia lo que ejerce de manera mecánica y por fenómenos físicos en los tejidos; y, en segundo lugar, no menos importante, su acción neurorefleja al estimular los receptores cutáneos, exteroceptores de la piel, y los ubicados en músculos, tendones y ligamentos, los propioceptores, y los alojados en las paredes de los vasos del sistema circulatorio. Por las vías sensitivas los impulsos pasan al sistema nervioso central alcanzando distintas zonas en médula espinal, hemisferios y corteza cerebral, provocando entonces cambios funcionales en el organismo. (18)

## **MASAJE TERAPÉUTICO**

Esta terapia es la escogida para aplicarla en pacientes con artritis, pero cuál es el aporte para que el simple masaje pase a ser terapéutico, el masaje terapéutico es una práctica manipulativa y basada en el cuerpo, los tejidos corporales se manipulan para reducir el dolor, aliviar la tensión muscular y reducir el estrés, de manera específica centra la atención en los puntos de dolor. La terapia de masaje comprende una serie de técnicas, desde dar toques superficiales y profundos, hasta golpear y realizar movimientos de amasado, como en el masaje sueco; para presionar en puntos específicos como en el shiatsu, la acupresión y el masaje neuromuscular. (19)

Mediante el masaje terapéutico, utilizando como instrumento principal el concentrado de ruda se mejorará las molestias provocadas por la artritis.

Teniendo una idea bastante clara de lo que es el masaje terapéutico nace una pregunta ¿es terapéutico el masaje? Para responder esta cuestión se tomará la siguiente cita que indica a mediados del siglo XIX se demostró su eficacia precisando indicaciones terapéuticas. Se puede definir como “un conjunto de manipulaciones y/o maniobras realizadas con las manos del terapeuta y aplicadas al cuerpo humano con objetivos preventivo, higiénicos, terapéuticos, rehabilitadores y psicológicos de una forma metódica, ordenada y razonada”. (20)

## **USO CORRECTO DEL MASAJE**

Fundamentalmente el uso del masaje terapéutico está bien delimitado, es así que los masajes terapéuticos son beneficiosos para los sistemas musculoesquelético y nervioso del cuerpo. Otros efectos curativos del masaje son los beneficios de la relajación y del contacto físico, necesidades básicas que no se ven cubiertas en la vida de numerosas personas. El valor terapéutico del masaje para muchos síntomas musculoesquelético es ampliamente aceptado. (19)

Además de lo mostrado hasta aquí acerca de la terapia en mención, es necesario mencionar que de entre los beneficios tenemos los siguientes:

- ✚ Dolor de cabeza, tipo cefalea

- ✚ Dolor, que puede originarse, por ejemplo en atención postoperatoria, cuidados paliativos, cuidados pélvicos, trabajo de parto, quemaduras y demencia, entre otros.
- ✚ Fibromialgia
- ✚ Trastornos del estado de ánimo, por ejemplo en ansiedad y depresión
- ✚ Estado de ánimo y síntomas en personas con cáncer, como es dolor, fatiga, estrés, ansiedad, drenaje linfático)
- ✚ Síntomas en bebés prematuros, para promover el sueño, el crecimiento y el aumento de peso y la salud digestiva.
- ✚ VIH/SIDA, mejorar calidad de vida, estrés, función inmunológica

## **CONTRAINDICACIONES**

- ✚ Durante el embarazo.
- ✚ En intervenciones quirúrgicas de menos de 6 meses.
- ✚ Enfermedades infecciosas de la piel, hongos, lupus... y otras no infecciosa como venas varicosas.
- ✚ Problemas renales en fase aguda, cálculos de riñón, cálculos biliares.
- ✚ Rotura o desgarros de músculos, vainas, tendones, ligamentos. (Ferrer, 2017)

Finalmente se puede decir que, la medicina alternativa y complementaria ha sido de mucha ayuda no solo en la actualidad, sino a lo largo de la historia del ser humano, muestra de ello es que hasta ahora sigue brindando excelentes resultados, como precisamente lo ha hecho la terapia de masaje terapéutico en la patología de artritis.



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Muñoz Retana, C. (2018). Medicina Natural. Geo Salud, 3.
2. Garrido Liso, N. (2016). ¿Qué es la Naturopatía? Salud MP, 7.
3. Oñate Álvarez, P., Ordóñez Vélez, C., Achig Balarezo, D., & Angulo Rosero, A. (2016). Cosmovisión andina relacionada al uso de plantas medicinales, Sayausí – Cuenca 2016. Revista de la Facultad de Ciencias Médicas Universidad de Cuenca, 44.
4. Cruz Hernández, D., & López Silva, V. (2018). Plantas Medicinales. Universidad Autónoma Metropolitana, 5.
5. GARZÓN LÓPEZ, D. E., & QUINCHE GUILLÉN, V. E. (2018). PERSPECTIVAS ACTUALES SOBRE LAS PRÁCTICAS DE LA MEDICINA ANCESTRAL ANDINA. Universidad de Cuenca, 20.
6. López Luengo, T. (2018). Formas de administración más habituales de plantas medicinales. ELSEVIER, 122.
7. Vásquez Guzmán, A. (2017). Uso tradicional de la ruda como planta medicinal en la aldea Río Azul del municipio de Nebaj, departamento de Quiché. Universidad de San Carlos de Guatemala Centro Universitario de Quiché – CUSACQ – Sección Nebaj, 11.
8. Saldaña, R., & Torres, V. (10 de Diciembre de 2017). Universidad de Cuenca. Obtenido de Universidad de Cuenca:  
<http://dspace.ucuenca.edu.ec/bitstream/123456789/2465/1/tq1108.pdf>
9. Ramon Alvarado, J. (22 de Febrero de 2020). Universidad de Guayaquil. Obtenido de Universidad de Guayaquil:  
<http://repositorio.ug.edu.ec/bitstream/redug/50266/1/Ram%C3%B3n%20Alvarado%20Jorge%20Antonio.pdf>
10. Kontzias, A. (2020). Artritis reumatoide. Manuel MSD para el publico en general, 6.
11. Real Academia Española. (13 de Enero de 2020). Diccionario de la lengua española. Obtenido de Diccionario de la lengua española: <https://dle.rae.es/artritis>
12. Duarte Espinoza, C. (12 de Enero de 2019). radiology info org. Obtenido de radiology info org: <https://www.radiologyinfo.org/es/info/arthritis>
13. Murrieta Velez, J. (22 de Julio de 2018). espanol arthritis org. Obtenido de espanol arthritis org: <http://espanol.arthritis.org/espanol/la-artritis/quienes-somos-que-es-artritis/>

14. Valinotti, V., Roman, L., Paats, A., Glizt, R., Mallorquin, A., Avila-Pedretti, G., & Cabrera-Villalba, S. (2020). Relación entre la duración de la enfermedad y características clínicas de pacientes con Artritis Reumatoide en dos centros de referencia. *Revista Paraguaya de Reumatología*, 3.
15. Cuadrado Lozano, M. J., Laiño Piñeiro, M., & Ornilla Laraundogoitia, E. (2020 de Agosto de 2020). *Clinica Universitaria de Navarra*. Obtenido de *Clinica Universitaria de Navarra*: <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/artritis-reumatoide>
16. Castro Yanez, L. (22 de Junio de 2019). *Mayo Clinic*. Obtenido de *Mayo Clinic*: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/rheumatoid-arthritis/symptoms-causes/syc-20353648>
17. Medrano Alvear, J. (23 de Enero de 2021). *redaccion medica*. Obtenido de *redaccion medica*: <https://www.redaccionmedica.com/recursos-salud/diccionario-enfermedades/artritis-reumatoide>
18. Florit Rozas JN. Bases científicas del masaje como terapia. *eFisioterapia*. 2017;5.
19. Millstine D. Terapia con masajes. *Manual MSD*. 2019;5.
20. Rodríguez Mansilla J, González Sánchez B, Torres Piles S, Guerrero Martín J, Jiménez Palomares M, Núñez Bellino M. Efectos de la aplicación del masaje terapéutico en niños con cáncer: una revisión sistemática. *Revista Latino-Americana Enfermagem*. 2018;2.