



MISAEL ACOSTA
INSTITUTO UNIVERSITARIO

**“MASAJE FACIAL SHIATSU PARA DESINFLAMAR Y
MEJORAR LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y
LINFÁTICA”**

**Trabajo de Titulación Previo a la Obtención del Título de
Tecnóloga en Estética Integral**

Autor:

MARIA FERNANDA DIAZ SOLIS

Tutor:

MGTR. NANCY MONTOYA

RIOBAMBA, 2026



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

Yo, MARIA FERNANDA DIAZ SOLIS, autora de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 1104436660, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: “MASAJE FACIAL SHIATSU PARA DESINFLAMAR Y MEJORAR LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y LINFÁTICA”; es de mi plena autoría, original y no es producto de plagio o copia alguna, constituyéndose en documento único, de acuerdo a los principios de la investigación científica. El patrimonio intelectual del trabajo investigativo pertenece al Instituto Superior Tecnológico Dr. Misael Acosta Solís.

Es todo cuanto puedo decir en honor a la verdad.

Riobamba, 23 de enero de 2026

MARIA FERNANDA DIAZ SOLIS

C.C. 1104436660

AUTORA



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, 23 de enero de 2026

Yo, MGTR. NANCY MONTOYA, en mi calidad de tutor, certifico que la estudiante MARIA FERNANDA DIAZ SOLIS del año lectivo 2025 – 2026, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: “MASAJE FACIAL SHIATSU PARA DESINFLAMAR Y MEJORAR LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y LINFÁTICA”, certifico que el mencionado trabajo cumple con todos los requisitos legales y tecnológicos; en virtud de ello le asigno la calificación de ____/10, con ____% de plagio, revisado a través del sistema de anti plagio que maneja la institución, particular que pongo a consideración para los fines pertinentes.

Atentamente,

MGTR. NANCY MONTOYA

C.C. 0603224395

TUTORA



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ de ____.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de
TECNÓLOGA EN ESTÉTICA INTEGRAL

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

.....

**Al Trabajo de Titulación: MASAJE FACIAL SHIATSU PARA DESINFLAMAR Y
MEJORAR LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA Y LINFÁTICA**

AUTOR: MARIA FERNANDA DIAZ SOLIS

TUTOR: MGTR. NANCY MONTOYA

Código de proyecto N.º

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

DEDICATORIA

Dedico el presente trabajo de titulación, con profunda gratitud y alegría, a todas las personas que formaron parte de este importante camino académico. En especial, a mi familia, por su apoyo incondicional, comprensión y motivación constante, que fueron fundamentales para poder culminar esta etapa de mi formación profesional.

A mis docentes, quienes compartieron sus conocimientos, experiencia y vocación, guiándome con compromiso y profesionalismo a lo largo de mi carrera en Tecnología en Estética Integral.

Este logro representa no solo el cierre de una etapa, sino también el inicio de nuevos retos personales y profesionales, que asumo con entusiasmo, responsabilidad y amor por mi profesión.

Con satisfacción y orgullo, concluyo este proceso académico que marca un paso significativo en mi crecimiento.

AGRADECIMIENTO

Agradezco a Dios por darme la fuerza, la perseverancia y la fe necesarias para no rendirme y seguir adelante en cada etapa de este camino académico.

Este logro es el fruto de mucho esfuerzo, sacrificio y constancia, y está dedicado con todo mi amor a mis hijos, quienes han sido y siempre serán mi mayor motor para crecer y superarme. De manera especial, agradezco profundamente a mi hija mayor, Sammer, por su apoyo incondicional, comprensión y ayuda fundamental; su presencia y respaldo fueron claves para alcanzar esta meta.

Expreso también mi más sincero agradecimiento a mi padre, Héctor, por su apoyo constante en todos los ámbitos de mi vida, por su confianza y por impulsarme a creer en mí a lo largo de toda mi formación profesional.

La culminación de esta carrera en Tecnología en Estética Integral representa un paso más en mi vida profesional, una meta alcanzada que fortalece mis conocimientos, mis valores y mi compromiso con la profesión que he elegido. Este logro marca el inicio de nuevas oportunidades y desafíos, que asumo con responsabilidad, pasión y gratitud.

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	II
ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN	III
ACTA DE EVALUACIÓN	IV
ÍNDICE DE CONTENIDOS	VII
ÍNDICE DE TABLAS	VIII
ÍNDICE DE FIGURAS.....	IX
1. RESUMEN.....	X
2. PALABRAS CLAVE:	X
3. ABSTRACT	XI
4. KEYWORDS:.....	XI
5. INTRODUCCIÓN	1
6. MATERIALES Y MÉTODOS	2
7. RESULTADOS.....	7
8. DISCUSIÓN	14
9. CONCLUSIONES	18
10. CONSIDERACIONES ÉTICAS	19
11. BIBLIOGRAFÍA.....	20

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Artículos seleccionados y valorados.	5
Tabla 2. Resultados y características metodológicas de los estudios incluidos.	7

ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1.</i> <i>Diagrama PRISMA</i>	4
--	---

1. RESUMEN

El presente artículo académico tuvo como objetivo realizar una revisión de literatura sobre el masaje facial Shiatsu y sus efectos en la desinflamación y la mejora de la circulación sanguínea y linfática, con el fin de generar una base teórica sólida que sustente futuras aplicaciones dentro del campo de la estética integral. La metodología empleada correspondió a una revisión de literatura, de tipo bibliográfica y documental, con enfoque no experimental y descriptivo. Se analizaron estudios científicos seleccionados a partir de bases de datos académicas reconocidas y criterios de inclusión previamente establecidos. Los resultados evidencian que el masaje facial Shiatsu, fundamentado en los principios de la Medicina Tradicional Oriental, presenta efectos favorables en la estimulación de la microcirculación sanguínea, el drenaje linfático facial, la relajación muscular y la reducción de la congestión e inflamación, contribuyendo al bienestar integral y a la prevención del envejecimiento cutáneo. Sin embargo, se identifica una limitada disponibilidad de estudios específicos sobre su aplicación facial, lo que evidencia la necesidad de fortalecer la investigación científica en este ámbito. En conclusión, el Shiatsu facial se posiciona como una técnica complementaria no invasiva con potencial terapéutico en la estética integral, cuya aplicación profesional requiere protocolos adecuados y mayor respaldo científico.

2. PALABRAS CLAVE:

Masaje Facial, SHIATSU, Estética Integral, Circulación Sanguínea Facial, Drenaje Linfático, Terapias complementarias.

3. ABSTRACT

The objective of this academic article was to conduct a literature review on Shiatsu facial massage and its effects on reducing inflammation and improving blood and lymphatic circulation, in order to generate a solid theoretical basis to support future applications in the field of comprehensive aesthetics. The methodology used was a literature review, both bibliographic and documentary, with a non-experimental and descriptive approach. Selected scientific studies were analyzed from recognized academic databases and previously established inclusion criteria. The results show that Shiatsu facial massage, based on the principles of Traditional Oriental Medicine, has favorable effects on the stimulation of blood microcirculation, facial lymphatic drainage, muscle relaxation, and the reduction of congestion and inflammation, contributing to comprehensive well-being and the prevention of skin aging. However, there is a limited availability of specific studies on its facial application, which highlights the need to strengthen scientific research in this area. In conclusion, facial Shiatsu is positioned as a non-invasive complementary technique with therapeutic potential in comprehensive aesthetics, whose professional application requires appropriate protocols and greater scientific support.

4. KEYWORDS:

Facial Massage, SHIATSU, Comprehensive Aesthetics, Facial Blood Circulation, Lymphatic Drainage, Complementary Therapies.

5. INTRODUCCIÓN

El presente artículo académico se inscribe dentro de la Línea de Investigación: Salud Natural Integrativa, y la Sublínea: Terapias complementarias y alternativas, focalizando su análisis en la técnica del Masaje Facial Shiatsu. Esta práctica manual, originaria de Japón, cuyo nombre significa "presionar con los dedos" (*shi*-dedo, *atsu*-presión) (1), representa una síntesis de la medicina tradicional oriental y antiguas técnicas de masaje chino, como el *Anma*. El Shiatsu se fundamenta en la concepción holística del ser humano, donde la salud y la belleza dependen del equilibrio del flujo de la energía vital (*Ki* o *Qi*) que circula por los meridianos (2). La técnica busca restablecer esta homeostasis orgánica mediante la aplicación de presiones estáticas sobre puntos específicos, conocidos como *tsubos*, situados a lo largo de estos canales energéticos (3). En el ámbito de la estética profesional, esta visión integral considera que las manifestaciones cutáneas del rostro, como el envejecimiento, la flacidez o la congestión, son indicadores de desarmonías internas (4). Por ello, el Shiatsu facial se utiliza como un complemento terapéutico por sus efectos fisiológicos de estimulación de la microcirculación sanguínea, activación de las secreciones glandulares, mejoramiento de la calidad y textura de la piel, y como coadyuvante en la prevención y tratamiento de arrugas. Sus beneficios se extienden a la tonificación muscular y la optimización de la oxigenación celular, siendo elementos clave en la prevención del deterioro cutáneo. La estimulación precisa de los *tsubos* influye directamente en los sistemas circulatorio y linfáticos faciales, ya que, desde la MTC, regula el flujo de *Qi* y sangre (5); por ejemplo, la acupresión en el punto Zanzhu (BL-2), situado en el meridiano de la Vejiga, es estudiada por su capacidad para aliviar la congestión y fatiga ocular al gobernar el flujo energético en la región. Esta acción circulatoria es fundamental para garantizar el aporte de nutrientes y la eliminación de desechos, siendo la activación del sistema linfático la clave para la desinflamación y la reducción de edemas (6). Sin embargo, a pesar de su vasta tradición y su aplicación empírica generalizada, el Planteamiento del Problema central de esta investigación radica en la escasez de investigaciones científicas objetivas que demuestren de manera concluyente los efectos fisiológicos específicos del Shiatsu facial en la desinflamación y en la mejora de la circulación sanguínea y linfática (7). Esta falta de evidencia validada limita la inclusión

formal de la técnica en protocolos terapéuticos y programas de formación, dificultando que los profesionales en estética integral basen su práctica en fundamentos teóricos y mecanismos de acción plenamente comprobados. El presente trabajo de titulación: “Masaje facial Shiatsu para desinflamar y mejorar la circulación sanguínea y linfática”, se justifica en la necesidad de fortalecer la profesionalización del campo de la estética integral mediante la provisión de una base teórica sólida y sustentada. Ante esta situación, se vuelve necesario analizar de manera rigurosa la literatura científica existente con el fin de identificar y organizar los estudios, libros y documentos técnicos que abordan los fundamentos, principios energéticos y mecanismos fisiológicos del masaje facial Shiatsu. Del mismo modo, resulta pertinente examinar la evidencia disponible sobre sus efectos en la desinflamación facial y en la estimulación del sistema circulatorio y linfático, así como valorar la disponibilidad y consistencia de la producción científica que respalde su aplicación en el ámbito estético profesional. Este enfoque permite comprender el estado actual del conocimiento sobre la técnica y establecer una base teórica que sustente futuras investigaciones aplicadas.

En este sentido, el presente artículo académico se orienta a realizar una revisión de literatura que permita consolidar información relevante sobre el masaje facial Shiatsu, contribuyendo al fortalecimiento del campo de la estética integral. A través de la síntesis y análisis crítico de la evidencia disponible, se busca promover una práctica estética responsable, fundamentada y consciente, que integre saberes ancestrales con conocimientos científicos contemporáneos, posicionando al Shiatsu facial como una técnica complementaria, natural y no invasiva orientada al bienestar y a la salud facial.

6. MATERIALES Y MÉTODOS

El presente artículo académico se desarrolló bajo un diseño metodológico de revisión de literatura. La investigación es de tipo bibliográfica y documental, con un enfoque no experimental y descriptivo, orientado a la recopilación, el análisis crítico y la síntesis de información científica previamente publicada. El procesamiento de la información se realizó mediante el método analítico, el cual permitió descomponer el fenómeno de estudio en sus elementos fundamentales, examinar los contenidos teóricos y fisiológicos del masaje facial Shiatsu, e interpretar de manera organizada la evidencia existente sobre sus efectos en la

desinflamación y en la circulación sanguínea y linfática facial. A partir de este análisis, se estructuraron los hallazgos de forma coherente para sustentar conclusiones fundamentadas en la literatura revisada.

Criterios de Búsqueda, Inclusión y Exclusión de Estudios

Se establecieron criterios rigurosos para la selección de la literatura, buscando asegurar la calidad y la pertinencia de las fuentes documentales:

- **Criterios de Inclusión:** Se seleccionaron artículos científicos relacionados con el masaje facial Shiatsu, la circulación sanguínea y linfática facial y la desinflamación, publicados o disponibles principalmente en los últimos cinco años y redactados en español e inglés. De manera complementaria, se consideraron libros técnicos y tesis con una antigüedad máxima de hasta diez años cuando su contenido resultó relevante para el desarrollo teórico de la investigación.
- **Criterios de Exclusión:** Se descartaron aquellos documentos que carecían de validez científica o que presentaban información no arbitrada y anecdótica, tales como blogs, artículos de divulgación o contenido comercial. Se excluyeron, además, estudios que se limitaban a la aplicación corporal del Shiatsu o a técnicas faciales distintas a la acupresión japonesa.

Bases de Datos y Estrategia de Búsqueda

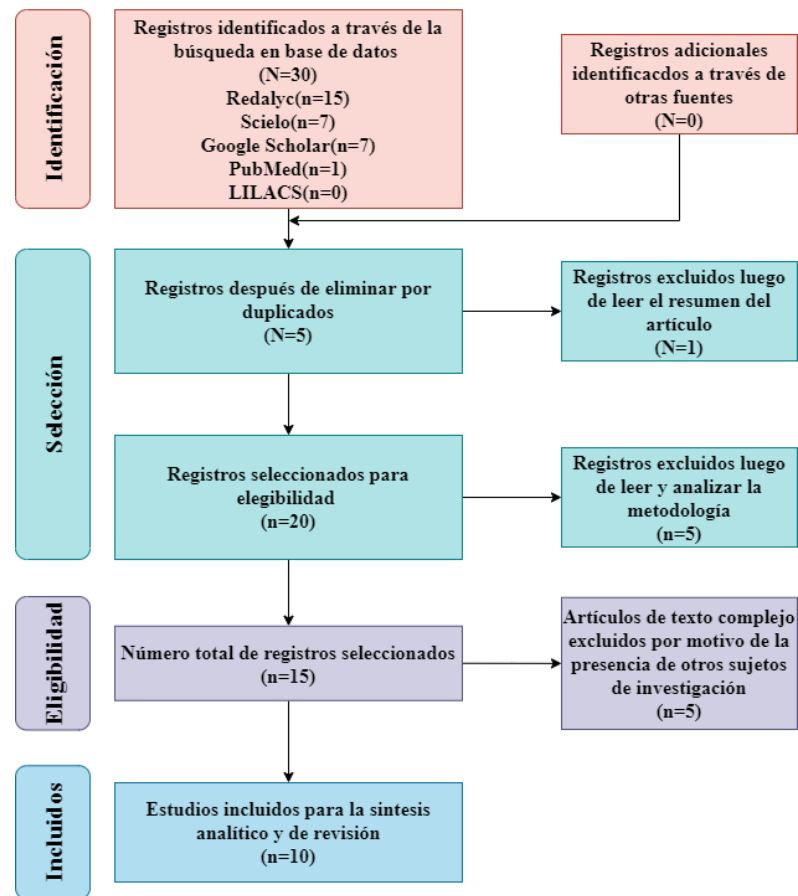
La estrategia de búsqueda se implementó en bases de datos académicas y científicas de reconocido prestigio, especializadas en el área de la salud, terapias complementarias y estética:

- **Bases de Datos:** PubMed (MEDLINE), SciELO, LILACS, Redalyc y Google Scholar.
- **Palabras Clave o Descriptores (en español e inglés):** Para optimizar la búsqueda y asegurar una alta sensibilidad, se emplearon combinaciones de los siguientes términos clave, utilizando operadores booleanos (AND, OR):

- *Masaje Facial Shiatsu / Shiatsu facial*
- *Circulación sanguínea facial / Facial blood circulation*
- *Drenaje Linfático / Lymphatic drainage*
- *Desinflamación facial / Facial anti-inflammatory effect*
- *Acupresión facial / Facial acupressure*

Proceso de Selección y Análisis de Artículos

Figura 1. Diagrama PRISMA



Fuente: Díaz 2025.

La selección de los artículos analizados se realizó mediante el uso del diagrama PRISMA, con el fin de organizar el proceso de búsqueda y depuración de la literatura científica. En la fase de identificación se encontraron 30 registros en bases de datos científicas, sin registros

adicionales de otras fuentes. Tras la eliminación de duplicados, se revisaron los títulos y resúmenes, excluyéndose aquellos que son se ajustaban al objetivo del estudio. Posteriormente, se evaluaron los textos completos, descartando los artículos que no cumplían con los criterios metodológicos establecidos. Finalmente, se incluyeron 10 estudios para la síntesis analítica de la revisión de literatura sobre el masaje facial Shiatsu.

En la siguiente tabla se demuestra de forma descriptiva cuales fueron los diez artículos para la revisión de literatura y posteriormente su análisis respectivo:

Tabla 1. Artículos seleccionados y valorados.

No	Autor/es	Título original	Título en español
1	Fernandes et al. (4).	Shiatsu facial para a prevenção e tratamento de rugas – revisão de literatura.	Shiatsu facial para la prevención y el tratamiento de las arrugas: revisión de la literatura.
2	Utrilla (8).	SHIATSU	SHIATSU
3	Pitluk (9).	El shiatsu en buenos aires. Efectos terapéuticos y cambio cosmovisional.	El shiatsu en buenos aires. Efectos terapéuticos y cambio cosmovisional.
4	Janaína et al. (10).	The Benefits of Shiatsu for a Holistic Approach to Health: A Systematic Review	Los beneficios del shiatsu para un enfoque holístico de la salud: una revisión sistemática.
5	Namikoshi et al. (11).	Masaje facial japonés.	Masaje facial japonés.

6	Gabby et al. (12).	Self-Applied Acupressure on Zanzhu (BL-2): A Practical Guide to Relieving Sinus Blockage and Eye Fatigue	Acupresión autoaplicada en Zanzhu (BL-2): guía práctica para aliviar la congestión sinusal y la fatiga ocular.
7	Bordón (13).	Shiatsu facial: una técnica japonesa para relajar el rostro.	-
8	Nurfahana et al. (14).	The Impact of Water Shiatsu on Shoulder Range of Motion (ROM) in Frozen shoulder Cases.	El impacto del Shiatsu acuático en la amplitud de movimiento (ROM) del hombro en casos de hombro congelado.
9	Luyan et al. (15).	The effect of emotional expression on age estimates is modulated by face age and participant age.	El efecto de la expresión emocional en las estimaciones de edad está modulado por la edad facial y la edad del participante.
10	Braverman et al. (16).	Massage techniques in rehabilitation medicine.	Técnicas de masaje en medicina de rehabilitación.

Fuente: Díaz 2025

7. RESULTADOS

Tabla 2. Resultados y características metodológicas de los estudios incluidos.

Autores	Tipo de investigación	Población	Tratamiento	Resultados
Fernandes et al. (4).	Revisión de literatura	-	Se hizo referencia a puntos de sedación y tonificación del Shiatsu Facial	Los autores concluyen que el Shiatsu Facial es una técnica complementaria eficaz para la prevención del envejecimiento, ya que mejora la circulación sanguínea, favorece el equilibrio energético y contribuye al bienestar integral del organismo.
Utrilla (8).	Revisión descriptiva de estudios científicos.	-	Se analizan diferentes aplicaciones del Shiatsu mediante presión manual en puntos específicos, empleadas como terapia complementaria en	El Shiatsu demuestra efectos positivos en la reducción del dolor, la ansiedad y el estrés, así como en la mejora del bienestar general, evidenciándose como una terapia complementaria con beneficios físicos y emocionales.

			distintos contextos de salud.	
Pitluk (9).	Investigación cualitativa de tipo etnográfica.	Pacientes de Shiatsu, terapeutas y estudiantes de formación en Buenos Aires.	Aplicación del Shiatsu mediante presión manual sobre puntos energéticos para restablecer el flujo del Ki.	Los resultados evidencian que el Shiatsu proporciona alivio terapéutico en diversas dolencias no resueltas por la medicina convencional, genera relajación, bienestar general y promueve la autocuración del organismo, integrando cuerpo, mente y energía.
Janaína et al. (10).	Revisión sistemática de la literatura	-	Se analizó la aplicación del Shiatsu como terapia complementaria mediante la estimulación manual de puntos corporales.	Luego de la revisión, el Shiatsu se identifica como una terapia complementaria segura y efectiva, que contribuye al bienestar integral y a la mejora de la calidad de vida, con beneficios físicos y emocionales.
Namikoshi et al. (11).	Descriptivo – Formativo	-	Aplicación del Masaje Facial Japonés mediante	El Masaje Facial Japonés se presenta como una técnica integral

			técnicas de masaje, shiatsu, drenaje facial y estimulación de puntos de la Medicina Tradicional China, organizadas en tres niveles progresivos (rejuvenecimiento, luminosidad y embellecimiento).	que contribuye a la mejora de la calidad de la piel, la luminosidad facial y la prevención de arrugas, promoviendo el equilibrio energético, la relajación muscular y el bienestar general.
Gabby et al. (12).	Artículo descriptivo con enfoque teórico	-	Aplicación de acupresión autoaplicada en el punto Zanzhu (BL-2) mediante presión suave y circular en la región supraorbitaria, siguiendo principios de la Medicina Tradicional China.	La acupresión en el punto BL-2 contribuye a la reducción de la congestión sinusal, la fatiga ocular y la tensión frontal, mejorando la circulación local, la relajación neuromuscular y el bienestar general de forma no invasiva y segura.

Bordón (13).	Artículo descriptivo de divulgación	-	Aplicación de Shiatsu facial mediante presión digital en puntos específicos del rostro, siguiendo principios de la Medicina Tradicional China, con énfasis en relajación muscular y estimulación circulatoria.	El Shiatsu facial contribuye a la relajación del rostro, la mejora de la circulación sanguínea, la reducción de la tensión muscular y la apariencia de hinchazón, favoreciendo una piel más luminosa y una sensación general de bienestar.
Nurfahana et al. (14).	Estudio experimental	Siete pacientes con diagnóstico de frozen shoulder	Aplicación de terapia Water Shiatsu en piscina climatizada (34–35 °C), dos veces por semana durante cuatro semanas, combinando flotación, estiramientos pasivos, masaje y movilización articular.	La terapia Water Shiatsu produjo un aumento significativo del rango de movimiento del hombro en flexión, extensión, abducción, aducción, rotación interna y externa, mejorando la movilidad articular, reduciendo la rigidez y favoreciendo la funcionalidad del hombro en pacientes con frozen shoulder.

Luyan et al. (15).	Estudio experimental con dos experimentos y diseño factorial.	Adultos jóvenes y adultos mayores asiáticos que evaluaron rostros jóvenes, de mediana edad y mayores, de raza asiática y caucásica.	Evaluación perceptiva de edad facial mediante estimación visual de rostros con expresiones neutras, felices y enojadas, sin repetición de expresiones por identidad facial.	Las expresiones faciales de felicidad y enojo incrementaron la edad percibida en rostros jóvenes y de mediana edad, especialmente en evaluadores de mayor edad y en rostros de otra raza; en rostros mayores no se observaron cambios significativos en la edad percibida según la expresión emocional.
Braverman et al. (16).	Revisión narrativa de literatura.	-	Análisis teórico de la práctica del masaje, su evolución histórica, técnicas actuales, efectos terapéuticos, contraindicaciones y tendencias de uso.	El masaje se reconoce como una práctica terapéutica ancestral integrada al mantenimiento de la salud, con efectos beneficiosos respaldados parcialmente por evidencia científica, aunque con contraindicaciones y complicaciones que deben ser consideradas en su aplicación clínica.

Fuente: Díaz 2025

Tras el análisis de los artículos y un sitio web que se encuentran incluidos en este presente artículo académico por medio de revisión de literatura, los resultados evidencian que el masaje facial Shiatsu se sustenta en una base teórica y conceptual sólida, derivada principalmente de la Medicina Tradicional Oriental, y presenta efectos favorables en la desinflamación facial y en la mejora de la circulación sanguínea y linfática. La información recopilada permitió identificar de manera clara los fundamentos energéticos y fisiológicos de la técnica, así como valorar el nivel de evidencia científica disponible para respaldar futuras aplicaciones en el ámbito de la estética integral.

Los estudios de revisión, textos formativos y el sitio web analizados coinciden en describir al Shiatsu como una técnica manual basada en la aplicación de presiones rítmicas y sostenidas sobre puntos específicos del cuerpo y del rostro, conocidos como tsubos, localizados a lo largo de los meridianos energéticos. Desde esta perspectiva, el equilibrio del flujo de la energía vital o Ki se relaciona directamente con el estado de salud, bienestar y armonía del organismo. En el ámbito facial, esta concepción holística permite interpretar las alteraciones cutáneas, la congestión, la flacidez o los signos de envejecimiento como manifestaciones externas de desequilibrios internos, lo que justifica la utilización del Shiatsu facial como una técnica complementaria con enfoque integral.

Desde el punto de vista fisiológico, la literatura revisada señala que la estimulación manual propia del Shiatsu genera efectos sobre el sistema neuromuscular, vascular y linfático. La presión ejercida sobre los tejidos faciales favorece la vasodilatación local, incrementa el flujo sanguíneo y mejora la oxigenación celular, aspectos fundamentales para el mantenimiento de la salud cutánea. Asimismo, varios autores destacan que esta estimulación contribuye a la relajación muscular, la reducción de tensiones faciales y la activación de las secreciones glandulares, lo que se asocia con una mejora en la textura, luminosidad y calidad de la piel.

En relación con la desinflamación facial, los resultados muestran que el Shiatsu facial y técnicas afines de acupresión favorecen el drenaje linfático, facilitando la eliminación de líquidos retenidos y desechos metabólicos. La activación del sistema linfático facial se identifica como un mecanismo clave para la reducción de edemas, hinchazón y congestión, especialmente en zonas perioculares y frontales. Estudios que analizan la estimulación de

puntos específicos, como el Zanzhu (BL-2), reportan efectos positivos en la disminución de la congestión sinusal, la fatiga ocular y la tensión muscular, evidenciando una mejora de la circulación local y del bienestar general de forma no invasiva y segura.

Los estudios experimentales incluidos en la revisión, aunque no todos se enfocan exclusivamente en el rostro, aportan evidencia relevante sobre los efectos del Shiatsu en la mejora de la circulación y la funcionalidad de los tejidos. Investigaciones como las realizadas en el contexto del Shiatsu acuático demuestran que la combinación de presión manual, movilización y relajación produce mejoras significativas en la movilidad, reducción de rigidez y optimización de la función articular, efectos que se asocian a una mayor irrigación sanguínea y activación del drenaje linfático. Estos hallazgos respaldan de manera indirecta los beneficios del Shiatsu facial, al compartir principios fisiológicos y mecanismos de acción similares.

Por otra parte, los estudios relacionados con la percepción facial y el envejecimiento aportan elementos complementarios para la comprensión del rol de la tensión muscular y la expresión facial en la apariencia del rostro. Los resultados indican que la contracción muscular sostenida y las expresiones emocionales influyen en la percepción de edad facial, lo que refuerza la importancia de técnicas manuales orientadas a la relajación muscular, la liberación de tensiones y la mejora de la microcirculación, como estrategias preventivas dentro del cuidado estético integral.

De manera general, la revisión de literatura evidencia que el Shiatsu facial es reconocido como una terapia complementaria segura, de bajo costo y con beneficios tanto físicos como emocionales. Los autores coinciden en que su aplicación favorece el bienestar integral, reduce el estrés, la ansiedad y la tensión muscular, y contribuye a la armonización del cuerpo y la mente. Estos efectos sistémicos resultan relevantes en el contexto de la estética integral, donde el bienestar general del individuo se considera un componente esencial de la salud y apariencia facial.

En cuanto a la disponibilidad y suficiencia de la literatura científica, los resultados muestran que existe una cantidad moderada de estudios que abordan el Shiatsu desde enfoques teóricos, descriptivos y de revisión, así como algunas investigaciones experimentales

aplicadas a contextos específicos. Sin embargo, se identifica una limitada producción científica centrada exclusivamente en el Shiatsu facial, con diseños metodológicos robustos y muestras amplias, lo que evidencia un vacío de conocimiento y la necesidad de futuras investigaciones aplicadas que evalúen de manera objetiva sus efectos en la desinflamación y la circulación sanguínea y linfática facial.

No obstante, la evidencia disponible resulta suficiente para sustentar el presente artículo académico de revisión, ya que permite consolidar de manera literaria los fundamentos energéticos, los mecanismos fisiológicos y los beneficios terapéuticos del masaje facial Shiatsu. La literatura analiza aporta elementos teóricos y empíricos que evidencian sus efectos favorables en la desinflamación facial y en la estimulación de la circulación sanguínea y linfática, así como una visión clara del estado actual de la producción científica en torno a esta técnica.

8. DISCUSIÓN

La presente revisión de literatura tuvo como objetivo analizar el masaje facial Shiatsu como técnica complementaria no invasiva, considerando sus fundamentos energéticos, mecanismos fisiológicos y efectos reportados sobre la desinflamación y la circulación sanguínea y linfática facial. A partir del análisis de los estudios seleccionados, se identifican tendencias relevantes que posicionan al Shiatsu como una práctica integrativa con potencial terapéutico dentro del campo de la estética integral, especialmente por su enfoque holístico y su aplicación manual basada en principios de la Medicina Tradicional Oriental.

En términos generales, la mayoría de los estudios revisados coinciden en señalar que el Shiatsu, tanto en su aplicación corporal como facial, genera efectos positivos sobre la circulación, la relajación neuromuscular y el bienestar integral. Estos resultados concuerdan con lo reportado por diversos autores, Janaína et al. (10) y Namikoshi et al. (11), quienes destacan que la estimulación manual de puntos específicos favorece el equilibrio energético, la oxigenación tisular y la mejora de la calidad de la piel, aspectos fundamentales para la prevención del envejecimiento cutáneo y la reducción de la congestión facial. Desde esta perspectiva, el Shiatsu facial se presenta como una técnica coherente con los principios de la

estética no invasiva, al priorizar la autorregulación del organismo y el respeto por la integridad del ser humano.

Asimismo, Utrilla (8) y Pitluk (9) refuerzan la comprensión del Shiatsu como una terapia complementaria que trasciende el efecto local, al evidenciar beneficios tanto físicos como emocionales. Sus aportes permiten comprender que la presión manual aplicada sobre los meridianos no solo incide en la circulación sanguínea, sino también en la modulación del estrés y la tensión acumulada, factores que influyen directamente en las manifestaciones estéticas del rostro. Desde este enfoque integral, los estudios analizados resaltan la importancia de considerar la interrelación entre cuerpo, mente y energía, lo cual resulta especialmente pertinente para la práctica profesional en estética integral, donde las alteraciones faciales suelen reflejar desequilibrios sistémicos.

En relación específica con la circulación sanguínea y linfática facial, los aportes de Gabby et al. (12) y Bordón (13) resultan particularmente relevantes, ya que describen efectos locales derivados de la acupresión facial, como la reducción de la congestión, la hinchazón y la tensión muscular. Estos resultados respaldan la idea de que la estimulación de puntos como Zanzhu (BL-2) favorece el flujo sanguíneo regional y la activación del drenaje linfático, contribuyendo a la desinflamación facial y a una apariencia más luminosa. No obstante, si bien estos estudios apoyan el uso del Shiatsu facial desde una perspectiva funcional y preventiva, su carácter descriptivo limita la posibilidad de establecer conclusiones fisiológicas definitivas.

Por otro lado, aunque el estudio de Nurfahana et al. (14), se centra en la aplicación del Water Shiatsu en casos de hombro congelado, sus hallazgos aportan evidencia significativa sobre los efectos del Shiatsu en la mejora de la circulación, la movilidad tisular y la reducción de la rigidez. Si bien el contexto es distinto al facial, los mecanismos fisiológicos descritos como la relajación muscular, el aumento del flujo sanguíneo y la estimulación neuromuscular pueden extrapolarse de manera teórica al rostro, considerando las diferencias anatómicas. Este estudio refuerza la plausibilidad fisiológica del Shiatsu como técnica que favorece procesos circulatorios y desinflamatorios, aunque pone en evidencia la necesidad de investigaciones específicas en el área facial.

Al comparar los resultados con investigaciones más generales sobre el masaje terapéutico, como las revisiones presentadas por Braverman et al. (16), se observa concordancia en cuanto a los beneficios del masaje sobre la circulación y el bienestar, pero también se advierte una postura más cautelosa respecto a sus indicaciones y contraindicaciones. Estos autores enfatizan que, aunque el masaje posee efectos positivos respaldados parcialmente por evidencia científica, su aplicación debe realizarse bajo criterios técnicos claros y con conocimiento de las posibles limitaciones. Esta postura resulta especialmente pertinente en el caso del Shiatsu facial, donde la escasez de protocolos estandarizados y estudios clínicos controlados obliga a un uso responsable y profesional.

Desde una visión crítica, la literatura revisada presenta limitaciones importantes que deben ser consideradas. Entre ellas se identifican la predominancia de revisiones narrativas y estudios descriptivos, la ausencia de ensayos clínicos específicos en Shiatsu facial, tamaños de muestra reducidos y la falta de seguimiento a largo plazo. Estas limitaciones restringen la generalización de los hallazgos y dificultan la validación científica concluyente de los efectos fisiológicos del Shiatsu facial sobre la circulación sanguínea y linfática. Asimismo, la inclusión de fuentes de divulgación, como sitios web especializados, si bien aporta valor formativo y práctico, no sustituye la necesidad de evidencia experimental robusta.

Desde mi perspectiva y como futura profesional en la Estética Integral, el Shiatsu facial se reconoce como una técnica prometedora y coherente con los principios de intervención no invasiva. No obstante, su incorporación formal en protocolos estéticos requiere el desarrollo de guías claras de aplicación, criterios de selección del usuario y delimitación de posibles contraindicaciones, especialmente en casos de patologías dermatológicas, procesos inflamatorios agudos o condiciones médicas específicas. La ausencia de esta información representa un desafío, pero también una oportunidad para el crecimiento científico y académico del área.

Finalmente, la revisión permite reflexionar sobre la importancia de continuar explorando métodos y técnicas integrativas que contribuyan al abordaje estético desde una visión holística. El Shiatsu facial, al basarse en principios energéticos y fisiológicos complementarios, se alinea con la necesidad actual de promover prácticas seguras,

conscientes y centradas en el bienestar integral del individuo. En este sentido, se considera pertinente fomentar futuras investigaciones longitudinales y estudios aplicados que evalúen de manera específica los efectos del Shiatsu facial sobre la circulación sanguínea y linfática, así como su seguridad y eficacia dentro de la estética profesional. La integración interdisciplinaria entre estética, salud y terapias complementarias se perfila como una vía necesaria para fortalecer la base científica de estas prácticas y responder a las interrogantes planteadas en torno a su aplicación clínica y estética.

9. CONCLUSIONES

- El masaje facial Shiatsu cuenta con una base teórica y conceptual, sustentada en los principios de la medicina tradicional oriental y complementada por aportes fisiológicos contemporáneos, la evidencia revisada demuestra que la estimulación de puntos específicos del rostro mediante presiones rítmicas y sostenidas favorece la desinflamación facial, la mejora de la circulación sanguínea y linfática, así como la relajación muscular y el bienestar general.
- La revisión de la literatura permitió identificar fundamentos teóricos, principios energéticos y mecanismos fisiológicos que sustentan el masaje facial Shiatsu, evidenciando su base en la Medicina Tradicional Oriental y su aplicación como técnica complementaria dentro de la estética integral.
- La evidencia analizada indica que el Shiatsu facial favorece la desinflamación y la estimulación de la circulación sanguínea y linfática; sin embargo, la limitada cantidad de estudios específicos sobre su aplicación facial resalta la necesidad de futuras investigaciones científicas que fortalezcan su validación y uso profesional.

10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

El presente artículo corresponde a una revisión de literatura en el ámbito de la Estética Integral, fundamentada en el análisis de fuentes secundarias de carácter académico. El desarrollo del estudio se realizó en estricto cumplimiento de los principios éticos que rigen la investigación en ciencias de la salud, particularmente aquellos relacionados con la integridad académica, la transparencia en el manejo de la información y el respeto por la producción intelectual de otros autores.

La selección, análisis e interpretación de las fuentes bibliográficas se efectuó de manera objetiva y crítica, evitando cualquier tipo de sesgo intencional o tergiversación de la información. Todas las ideas, datos y resultados extraídos de los estudios revisados fueron debidamente citados y referenciados conforme a las normas Vancouver vigentes, garantizando el reconocimiento adecuado de la autoría y previniendo prácticas como el plagio o la apropiación indebida de contenidos académicos.

Dado que el artículo no involucra la participación directa de seres humanos ni la recolección de datos primarios, no fue necesaria la obtención de consentimiento informado ni la aprobación por parte de un comité de ética en investigación. No obstante, se mantuvo un enfoque ético riguroso en el tratamiento de la información, considerando la relevancia y el impacto que los contenidos abordados pueden tener en la práctica profesional de la Estética Integral de las personas.

Así también, la autora declara que el presente estudio no presenta conflictos de interés y que no recibió financiamiento externo, reafirmando el compromiso con la objetividad, la transparencia y la responsabilidad social en la producción del conocimiento en el campo de la Estética Integral.

11.BIBLIOGRAFÍA

1. Saldaña Velázquez VG. Masaje Shiatsu Facial. [Online]; 2015. Disponible en: <http://blog.caatvalencia.es/?p=340>.
2. Cardim JM, Braga BP, Santos DM, Quaresma EC, Pantoja IT, Da Silva KD. The Benefits of Shiatsu for a Holistic Approach to Health: A Systematic Review. [Online].; 2023.. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/376067384_The_Benefits_of_Shiatsu_for_a_Holistic_Approach_to_Health_A_Systematic_Review.
3. Shiatsu Y. Masaje Facial Japonés: Guía del Curso. [Online].; 2024.. Disponible en: https://www.bing.com/search?pglt=297&q=Masaje+Facial+Japonés%3A+Guía+del+Curso&cvid=4327b0467a34467f8eaff5e4262de80c&gs_lcrp=EgRlZGdlKgYIABBFGDkyBggAEEUYOdIBBzY2N2owajGoAgCwAgA&FORM=ANNTA1&PC=LCTS.
4. Fernandes AC, Nogueira ES, Corrêa NJ, Pereira LP. Shiatsu facial para a prevenção e tratamento de rugas - revisão de literatura. [Online].; 2018.. Disponible en: https://portal.unisepe.com.br/unifia/wp-content/uploads/sites/10001/2018/06/018_SHIATSU_FACIAL_PARA_A_PREVEN%C3%87%C3%83O_E_TRATAMENTO_DE_RUGAS_REVIS%C3%83O_DE_LITERATURA.pdf.
5. G. J, E. J. Self-Applied Acupressure on Zanzhu (BL-2): A Practical Guide to Relieving Sinus Blockage and Eye Fatigue. [Online].; 2025.. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Blessing-Idowu/publication/396940016_Self-Applied_Acupressure_on_Zanzhu_BL-2_A_Practical_Guide_to_Relieving_Sinus_Blockage_and_Eye_Fatigue/links/68ff8e96a2b691617b66318e/Self-Applied-Acupressure-on-Zanzhu-BL-2-A-Practi.

6. Rowawi R, Herlina L. Pengurangan nyeri menstruasi: pendampingan terapi pijat Shiatsu dan abdominal stretching exercise. [Online].; 2025.. Disponible en: https://www.bing.com/search?pglt=297&q=PENGURANGAN+NYERI+MENSTRUASI%3A+PENDAMPINGAN+TERAPI+PIJAT+SHIATSU+DAN+ABDOMINAL+STRETCHING+EXERCISE&cvid=17f58f62298b4b6e9c3c614a4ded9714&gs_lcrp=EgRlZGdlKgYIABBFdKyBggAEEUYOTIGCAEQRRg8MgcIAhDrBxhA0gEHNzM0ajBqMagCAL.
7. Ji L, Liao S, Hayward W. The effect of emotional expression on age estimates is modulated by face age and participant age. [Online]; 2025. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-03353-0>.
8. Utrilla Paniagua C. SHIATSU. [Online].; 2017. Acceso 08 de Noviembre de 2025. Disponible en: <http://www.shiatsu-apse.es/>.
9. Pitluk R. El Shiatsu en Buenos Aires. Efectos terapéuticos y cambios cosmovisional. [Online].; 20015. Acceso 30 de Octubre de 2025. Disponible en: <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=14815227003>.
10. Janaína M, Braga BP, Santos DM, Quaresma EC, Pantoja TN, Da Silva KDSV, et al. The Benefits of Shiatsu for a Holistic Approach to Health: A Systematic Review. [Online].; 2023. Acceso 12 de Noviembre de 2025. Disponible en: <https://www.sdiarticle5.com/review-history/109803>.
11. Namikoshi M, Namikoshi T, Nemoto Y, Hagiwara , Takemura N, etc.. Masaje Facial Japonés. [Online].; 2010. Acceso 20 de Noviembre de 2025. Disponible en: <https://shiatsuescuela.es/>.
12. Gabby J, Ebenezer J. Self-Applied Acupressure on Zanzhu (BL-2): A Practical Guide to Relieving Sinus Blockage and Eye Fatigue. [Online].; 2025. Acceso 13 de Noviembre de 2025. Disponible en: https://www.researchgate.net/publication/396939859_FROM_TRADITION_TO_P

RRACTICE_UNDERSTANDING_THE_THERAPEUTIC_MECHANISM_OF_ZA
NZHU_BL-2_ACUPRESSURE_IN_MODERN_SELF-CARE.

13. Bordón D. Facial Yoga Plan. [Online]; 2025. Acceso 12 de Noviembre de 2025. Disponible en: <https://www.facialyogaplan.com/shiatsu-facial-una-tecnica-japonesa-para-relajar-el-rostro/>.
14. Nurfahana SF, Pipit P, Masayu RR. The Impact of Water Shiatsu on Shoulder Range of Motion (ROM) in Frozen shoulder Cases. [Online].; 2025. Acceso 03 de Diciembre de 2025. Disponible en: <http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>.
15. Luyan L, Senrong L, Hayward WG. The effect of emotional expression on age estimates is modulated by face age and participant age. [Online]; 2025. Acceso 29 de Noviembre de 2025. Disponible en: <https://link.springer.com/article/10.1186/s40359-025-03353-0>.
16. Braverman DL, Shulman RA. Massage Techniques in Rehabilitation Medicine. [Online].; 2019. Acceso 02 de Diciembre de 2025. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1047965118301852>.