



**“EFICACIA DEL MASAJE TERAPÉUTICO EN EL MANEJO DE
LA LUMBALGIA CRÓNICA: UNA REVISIÓN DE LA EVIDENCIA
CIENTÍFICA”**

**TRABAJO DE TITULACIÓN PREVIO A LA OBTENCIÓN DEL TÍTULO DE
TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA**

AUTORA: JESSICA MERCEDES VELIZ VIZUETA

TUTOR: MS.C. FAUSTO FERNANDO CONTERO BEDOYA

RIOBAMBA, 2026



DECLARACIÓN DE AUTORÍA

YO, Jessica Mercedes Veliz Vizueta, autora de la presente investigación, con cédula de ciudadanía N° 0920037033, libre y voluntariamente declaro que el trabajo de titulación: **“EFICACIA DEL MASAJE TERAPÉUTICO EN EL MANEJO DE LA LUMBALGIA CRÓNICA: UNA REVISIÓN DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA”**; 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, 6 de enero del 2026

JESSICA MERCEDES VELIZ VIZUETA

C.C. 0920037033

AUTORA



ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN

Riobamba, 6 de enero de 2026

Yo, MSc. FAUSTO FERNANDO CONTERO BEDOYA, en mi calidad de tutor, certifico que la estudiante JESSICA MERCEDES VELIZ VIZUETA del año lectivo 2025-2026, ha trabajado conmigo en el desarrollo del Trabajo de Titulación: **“EFICACIA DEL MASAJE TERAPÉUTICO EN EL MANEJO DE LA LUMBALGIA CRÓNICA: UNA REVISIÓN DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA”**; 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,

CI: 0602157398

MSc. Fausto Fernando Contero Bedoya



ACTA DE EVALUACIÓN

Riobamba, ____ de _____ del ____.

El tribunal de Evaluación del Trabajo de Titulación, previa la obtención del título de

TECNÓLOGO EN NATUROPATÍA

POR CONSENSO ADJUNTA LA CALIFICACIÓN DE:

.....

AL TRABAJO DE TITULACIÓN: “EFICACIA DEL MASAJE TERAPÉUTICO EN EL MANEJO DE LA LUMBALGIA CRÓNICA: UNA REVISIÓN DE LA EVIDENCIA CIENTÍFICA”

AUTORA: JESSICA MERCEDES VÉLIZ VIZUETA

TUTOR: MSc. FAUSTO FERNANDO CONTERO BEDOYA

Código de proyecto N.º.....

Por el TRIBUNAL.

f.....

Por el DEPARTAMENTO DE INVESTIGACIÓN.

f.....

DEDICATORIA

En primer lugar, agradezco a Dios por esta maravillosa oportunidad de estudiar esta carrera y en segundo lugar agradezco a mi hijo y a mi esposo por el apoyo incondicional; cada uno de mis logros es un reflejo del amor y el apoyo constante que me brindan siempre. Ustedes son mi motivación y mi motor, la razón de por la que me esfuerzo día a día. Con cada meta alcanzada, les demuestro que, con esfuerzo y dedicación, todo es posible. Espero que mis logros sirvan como ejemplo y motivación para que ustedes también persigan sus sueños con pasión y valentía. Siempre recuerden que estoy aquí, orgullosa de ustedes y deseándoles lo mejor en cada paso de su camino.

Con todo mi amor y gratitud, Madre y Esposa.

AGRADECIMIENTOS

Quiero expresar mi más profundo agradecimiento por todo el apoyo y la guía que me han brindado a lo largo de mi trayectoria. Gracias a esta institución, he encontrado un lugar donde crecer académica y personalmente.

A mis profesores, les doy las gracias por su dedicación y por compartir sus conocimientos con tanta pasión. Ustedes han sido una fuente constante de motivación e inspiración, y cada lección aprendida ha sido una piedra angular en mi formación.

A mis compañeros de estudio, les agradezco por cada momento compartido, por el compañerismo y la amistad que han hecho esta experiencia inolvidable. Juntas hemos enfrentado desafíos y hemos celebrado logros, creando lazos que perdurarán más allá de las jornadas de estudio.

A mis amistades, gracias por estar siempre presentes, por sus palabras de aliento y por hacer cada día más llevadero. Su apoyo incondicional ha sido clave en mi éxito y en la consecución de mis metas.

Gracias a todos por ser parte de este viaje. Llevaré conmigo cada recuerdo con gratitud y afecto.

Con mucho cariño y respeto, Jessica Veliz

ÍNDICE DE CONTENIDOS

DECLARACIÓN DE AUTORÍA.....	1
ACTA DE EVALUACIÓN DEL TRABAJO DE TITULACIÓN.....	2
ACTA DE EVALUACIÓN	3
DEDICATORIA	4
AGRADECIMIENTOS	5
ÍNDICE DE CONTENIDOS.....	6
ÍNDICE DE TABLAS	7
ÍNDICE DE ANEXOS.....	8
1. RESUMEN	1
3. ABSTRACT	2
4. KEY WORDS:.....	2
5. INTRODUCCIÓN	3
5.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA	3
5.2 ANTECEDENTES	4
5.3 JUSTIFICACIÓN.....	6
5.4 OBJETIVOS	7
5.4.1 Objetivo general:	7
5.4.2 Objetivos específicos:	7
6. MATERIALES Y MÉTODOS.....	8
CRITERIOS DE INCLUSIÓN:.....	8
CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:	9
7. RESULTADOS	13
7.1 EFECTOS DEL MASAJE TERAPÉUTICO EN LA LUMBALGIA CRÓNICA.....	18
7.2 EFECTOS FÍSICOS DEL MASAJE TERAPÉUTICO	19
7.3 EFECTO PSICOLÓGICO DEL MASAJE TERAPÉUTICO	19
7.4 INTEGRACIÓN DE LOS EFECTOS FÍSICO Y PSICOLÓGICO DEL MASAJE TERAPÉUTICO	20
8. DISCUSIÓN	21
9. CONCLUSIONES	26
10. CONSIDERACIONES ÉTICAS	27
11. BIBLIOGRAFÍA	28
ANEXOS	

ÍNDICE DE TABLAS

Tabla 1. Descriptores usados para búsqueda bibliográfica	9
Tabla 2. Resumen de estudios incluidos en la revisión	17

ÍNDICE DE ANEXOS

Anexo 1: Diagrama de flujo de selección de artículos (PRISMA adaptado)
Anexo 2: Principales estudios incluidos en el artículo académico
Anexo 3: Nota de responsabilidad de la autora y el uso de inteligencia artificial ..

1. RESUMEN

La lumbalgia crónica constituye una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial y representa un desafío terapéutico frecuente en la práctica clínica. Entre las intervenciones no farmacológicas, el masaje terapéutico ha sido ampliamente utilizado; sin embargo, su eficacia continúa siendo motivo de análisis en la literatura científica. El presente artículo tuvo como objetivo, revisar la evidencia científica disponible acerca de la eficacia del masaje terapéutico en el manejo de la lumbalgia crónica, con el fin de aportar información actualizada que oriente la práctica profesional y promueva intervenciones basadas en la evidencia. Para ello se realizó una revisión de la literatura en bases de datos especializadas, incluyendo estudios publicados en los últimos catorce años. Se aplicaron criterios de inclusión y exclusión previamente definidos y se utilizó un diagrama PRISMA para documentar el proceso de selección de artículos. Los estudios incluidos mostraron de forma consistente que el masaje terapéutico reduce significativamente el dolor lumbar crónico. Las técnicas más utilizadas fueron el masaje sueco, el masaje de tejido profundo y la liberación miofascial. Se concluye que la evidencia disponible respalda la eficacia del masaje terapéutico como una intervención segura y beneficiosa para el manejo de la lumbalgia crónica. Sus efectos positivos sobre el dolor, la función física y el bienestar emocional lo posicionan como una opción terapéutica viable, especialmente cuando se combina con intervenciones activas como el ejercicio terapéutico. No obstante, la heterogeneidad de los protocolos utilizados sugiere la necesidad de estudios más estandarizados.

2. PALABRAS CLAVE: Masaje terapéutico, lumbalgia crónica, terapia manual, dolor lumbar, rehabilitación.

3. ABSTRACT

Chronic low back pain is one of the leading causes of disability worldwide and represents a frequent therapeutic challenge in clinical practice. Among non-pharmacological interventions, therapeutic massage has been widely used; however, its effectiveness remains a subject of ongoing analysis in the scientific literature. This review aimed to examine the available evidence regarding the effectiveness of therapeutic massage in the management of chronic low back pain, in order to provide updated information that guides professional practice and promotes evidence-based interventions. A literature review was conducted in specialized databases, including studies published in the last fourteen years. Predefined inclusion and exclusion criteria were applied, and a PRISMA flow diagram was used to document the article selection process. The studies included consistently demonstrated that therapeutic massage significantly reduces chronic low back pain. The most commonly used techniques were Swedish massage, deep tissue massage, and myofascial release. The findings indicate that the available evidence supports the effectiveness of therapeutic massage as a safe and beneficial intervention for the management of chronic low back pain. Its positive effects on pain, physical function, and emotional well-being position it as a viable therapeutic option, especially when combined with active interventions such as therapeutic exercise. Nevertheless, the heterogeneity of the protocols used suggests the need for more standardized research.

4. KEY WORDS: Therapeutic massage, Chronic low back pain, Manual therapy, Low back pain, Rehabilitation

5. INTRODUCCIÓN

La lumbalgia crónica es una de las afecciones musculoesqueléticas más frecuentes y una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial. Se caracteriza por la presencia de dolor localizado en la región lumbar con una duración superior a tres meses, lo que genera limitación funcional, ausentismo laboral y deterioro de la calidad de vida de los pacientes. Su origen es multifactorial e involucra aspectos físicos, biomecánicos y psicosociales, lo que hace necesario un enfoque terapéutico integral (1).

El manejo tradicional de la lumbalgia crónica suele incluir fármacos analgésicos, antiinflamatorios y relajantes musculares; sin embargo, estos tratamientos presentan limitaciones en cuanto a eficacia prolongada y posibles efectos adversos (2). Por ello, en los últimos años se ha incrementado el interés por intervenciones no farmacológicas para su manejo.

El masaje terapéutico ha demostrado ser una alternativa segura y complementaria en el tratamiento del dolor lumbar crónico. Sus beneficios se asocian con la relajación muscular, la mejora de la circulación sanguínea, la reducción de la rigidez y la estimulación de mecanismos neurofisiológicos que contribuyen a modular la percepción del dolor (3). Además, el contacto físico y la interacción terapéutica favorecen el bienestar psicológico del paciente, promoviendo un enfoque más humanizado en la atención de la salud (4).

A pesar de los avances, la evidencia científica sobre la eficacia del masaje terapéutico en la lumbalgia crónica continúa siendo heterogénea, con variaciones en los protocolos, la frecuencia y la duración de las intervenciones.

5.1 PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA

La lumbalgia crónica representa un importante desafío para los sistemas de salud a nivel mundial debido a su elevada prevalencia, su carácter recurrente y las consecuencias físicas, emocionales y económicas que ocasiona. Esta condición afecta tanto a personas jóvenes como adultas mayores, siendo una de las principales causas de discapacidad laboral y de consultas médicas en atención primaria (5). El dolor persistente, la limitación funcional y el impacto

psicológico asociado disminuyen de manera significativa la calidad de vida y la productividad de quienes la padecen.

Los tratamientos convencionales, basados principalmente en fármacos analgésicos y antiinflamatorios, suelen ofrecer alivio temporal, pero no siempre abordan la raíz multifactorial del problema. Además, su uso prolongado puede generar efectos adversos y dependencia, lo que motiva la búsqueda de alternativas terapéuticas seguras, efectivas y no invasivas (6). Debido a ello, las intervenciones manuales, especialmente el masaje terapéutico, se han incorporado progresivamente como estrategias complementarias en el manejo del dolor lumbar crónico.

El masaje terapéutico se fundamenta en técnicas de manipulación de los tejidos blandos con el propósito de mejorar la circulación, reducir la tensión muscular y promover la relajación general. Diversos estudios han señalado sus posibles beneficios sobre la percepción del dolor y la función física; sin embargo, la evidencia disponible aún presenta resultados contradictorios en cuanto a su eficacia y duración de los efectos (7). Estas inconsistencias pueden deberse a la heterogeneidad metodológica de los estudios, la variabilidad en las técnicas empleadas y la ausencia de protocolos estandarizados.

Por ello, resulta necesario realizar una revisión de la evidencia científica reciente que permita identificar los hallazgos más relevantes y determinar con mayor claridad la eficacia del masaje terapéutico en el manejo de la lumbalgia crónica. Este análisis contribuirá a fortalecer la práctica clínica basada en evidencia dentro del campo de la naturopatía y las terapias complementarias.

Pregunta de investigación: ¿Qué evidencia científica existe sobre la eficacia del masaje terapéutico en el manejo de la lumbalgia crónica?

5.2 ANTECEDENTES

La lumbalgia constituye uno de los motivos de consulta médica más frecuentes a nivel mundial y una de las principales causas de limitación funcional en la población adulta. Según el *Global Burden of Disease Study (2021)*, el dolor lumbar crónico se ubica entre las primeras causas de años vividos con discapacidad, con una prevalencia que puede alcanzar hasta el 23 % en adultos

y una incidencia anual cercana al 7,5 % (1,8). Esta afección implica un importante gasto sanitario y pérdidas económicas derivadas del ausentismo laboral y la reducción de la productividad.

Ante la complejidad del manejo del dolor lumbar crónico, se han desarrollado múltiples estrategias terapéuticas, tanto farmacológicas como no farmacológicas. Sin embargo, las guías clínicas actuales recomiendan priorizar intervenciones no invasivas y seguras, tales como el ejercicio físico, la educación postural, la terapia cognitivo-conductual y las técnicas manuales, entre ellas el masaje terapéutico (9).

El masaje terapéutico ha sido empleado desde la antigüedad con fines curativos y de bienestar general. En el contexto de la lumbalgia, su aplicación se basa en la manipulación de tejidos blandos para mejorar la circulación, reducir la rigidez muscular, promover la relajación y favorecer la liberación de endorfinas que modulan la percepción del dolor (10). Estas acciones fisiológicas justifican su inclusión como terapia complementaria en el manejo de cuadros dolorosos musculoesqueléticos.

Diversas investigaciones han evaluado la eficacia del masaje terapéutico en la lumbalgia crónica. Un metaanálisis de Yin Z, *Efficacy of Tuina in chronic low back pain with anxiety: a randomized controlled trial* (2023) concluyó que el masaje puede ser beneficioso para aliviar el dolor y mejorar la función a corto plazo, especialmente cuando se combina con ejercicio o educación postural (11).

Otros estudios sugieren que la combinación del masaje con otras intervenciones físicas mejora la adherencia del paciente y potencia los resultados clínicos (12). No obstante, aún existen controversias respecto a la duración de sus efectos, la frecuencia óptima de aplicación y la estandarización de las técnicas utilizadas.

Estos antecedentes evidencian la necesidad de actualizar y sintetizar la información científica sobre el uso del masaje terapéutico en la lumbalgia crónica, con el fin de proporcionar una base sólida para la toma de decisiones clínicas y orientar futuras investigaciones en el área de la rehabilitación y las terapias manuales.

5.3 JUSTIFICACIÓN

La lumbalgia crónica representa una de las principales causas de discapacidad a nivel mundial, afectando significativamente la calidad de vida de las personas y generando un alto impacto económico para los sistemas de salud. Su abordaje requiere estrategias terapéuticas integrales que no solo alivien el dolor, sino que también mejoren la funcionalidad y el bienestar general del paciente. Sin embargo, los tratamientos farmacológicos, aunque eficaces en la reducción del dolor a corto plazo, pueden generar efectos secundarios y no siempre ofrecen soluciones sostenibles en el tiempo.

Las intervenciones no farmacológicas, entre ellas el masaje terapéutico, han cobrado relevancia como alternativas complementarias seguras y accesibles. Esta técnica manual promueve la relajación muscular, mejora la circulación y estimula mecanismos neuromoduladores del dolor, contribuyendo al equilibrio físico y emocional del individuo. A pesar de estos beneficios reportados, la literatura científica muestra resultados diversos respecto a su eficacia, lo que resalta la necesidad de revisar y analizar de manera sistemática las evidencias disponibles.

La presente revisión resulta pertinente porque busca sintetizar la información científica más actualizada sobre la eficacia del masaje terapéutico en el manejo de la lumbalgia crónica, identificando los beneficios, limitaciones y vacíos de conocimiento en torno a su aplicación clínica. Su importancia radica en proporcionar un sustento teórico sólido que favorezca la toma de decisiones basadas en la evidencia, contribuyendo al fortalecimiento del ejercicio profesional del naturópata, en el ámbito de la rehabilitación.

De igual forma, el estudio permitirá fomentar el uso racional y seguro de terapias manuales dentro del marco de la atención integral, promoviendo intervenciones centradas en el paciente y en la mejora de su calidad de vida. En suma, la revisión pretende aportar conocimientos relevantes para la práctica clínica, la educación en salud y la orientación de futuras investigaciones relacionadas con el manejo no farmacológico del dolor lumbar crónico.

5.4 OBJETIVOS

5.4.1 Objetivo general:

Revisar la evidencia científica disponible acerca de la eficacia del masaje terapéutico en el manejo de la lumbalgia crónica, con el fin de aportar información actualizada que oriente la práctica profesional y promueva intervenciones basadas en la evidencia.

5.4.2 Objetivos específicos:

1. Describir los efectos del masaje terapéutico sobre el dolor, la funcionalidad y el bienestar de pacientes con lumbalgia crónica, según los estudios publicados en los últimos cinco años.
2. Analizar las diferentes técnicas, modalidades y protocolos de masaje terapéutico aplicados en la lumbalgia crónica, evaluando su frecuencia, duración e impacto clínico.
3. Evaluar la calidad y consistencia de la evidencia científica disponible, incluyendo ensayos clínicos, revisiones sistemáticas y metaanálisis, con el fin de determinar la solidez de los resultados y posibles vacíos de conocimiento.

6. MATERIALES Y MÉTODOS

Diseño del estudio

Se realizó una revisión de la evidencia científica sobre la eficacia del masaje terapéutico en el manejo de la lumbalgia crónica. Este tipo de estudio permite sintetizar información actualizada y evaluar de manera crítica los hallazgos disponibles, con el objetivo de orientar la práctica profesional basada en evidencia.

Fuentes de información y estrategias de búsqueda

Para la búsqueda bibliográfica se revisaron diferentes fuentes, donde se emplearon bases de datos electrónicas como, PubMed, Cochrane Library y SciELO, considerando artículos publicados entre enero de 2011 y septiembre de 2024, teniendo en cuenta que no existen suficientes artículos que aborden el tema.

Se utilizaron palabras clave como: masaje terapéutico, lumbalgia crónica, terapia manual, dolor lumbar, rehabilitación; y términos MeSH combinados con operadores booleanos:

("Low back pain" OR "chronic low back pain") AND ("therapeutic massage" OR "manual therapy" OR "Tuina") AND ("efficacy" OR "effectiveness")

Se incluyeron ensayos clínicos aleatorizados y ensayo controlado aleatorizado; no se encontraron otros tipos de estudios que abordaran la eficacia del masaje terapéutico en adultos con lumbalgia crónica.

Para ello se tuvo en cuenta los siguientes criterios:

CRITERIOS DE INCLUSIÓN:

- Publicaciones entre 2011 y 2024.
- Idioma inglés o español.
- Población: adultos con lumbalgia crónica (≥ 3 meses de evolución).
- Intervenciones que incluyan masaje terapéutico como tratamiento principal o complementario.

- Estudios que reporten resultados sobre dolor, funcionalidad o bienestar.

CRITERIOS DE EXCLUSIÓN:

- Estudios con población pediátrica o adolescentes.
- Publicaciones que no describían claramente la técnica de masaje o la duración de la intervención.
- Cartas al editor, resúmenes de congresos o duplicados.

Proceso de selección y análisis

La selección de los estudios se realizó en tres fases:

1. Revisión de títulos y resúmenes para eliminar duplicados y artículos poco relevantes.
2. Lectura completa de los textos que cumplían con los criterios de inclusión.
3. Extracción de datos relevantes, incluyendo autor, año, diseño del estudio, población, tipo de masaje, frecuencia, duración y principales resultados.

Posteriormente, los datos fueron organizados y analizados de manera descriptiva y comparativa, identificando la calidad de la evidencia, la consistencia de los resultados y las posibles lagunas de investigación.

Se emplearon los siguientes descriptores controlados y no controlados:

Para la búsqueda de información se emplearon términos controlados y no controlados, en español e inglés, según el vocabulario MeSH (Medical Subject Headings) y DeCS (Descriptores en Ciencias de la Salud).

Los descriptores seleccionados fueron los siguientes:

Tabla 1. Descriptores usados para búsqueda bibliográfica

Descriptores en español	Descriptores MeSH en inglés
Lumbalgia crónica	Chronic low back pain
Dolor lumbar	Low back pain

Masaje terapéutico	Therapeutic massage
Terapia manual	Manual therapy
Medicina complementaria	Complementary medicine
Tratamiento no farmacológico	Non-pharmacological treatment
Eficacia terapéutica	Therapeutic efficacy

Fuente: Veliz, J (2026)

Diagrama de flujo del proceso de selección de los estudios (PRISMA 2020)

1. Identificación

- Registros identificados a través de bases de datos: n = 220 (PubMed, Cochrane Library, SciELO)
- Registros adicionales identificados por otras fuentes (referencias o Google Scholar): n = 15
- Total registros identificados: 235
- Registros duplicados eliminados: n = 35
- Registros tras eliminación de duplicados: 200

2. Cribado (Screening)

- Registros examinados por título y resumen: n = 200
- Registros excluidos por no cumplir criterios de inclusión (temática o población no pertinente): n = 130
- Artículos seleccionados para lectura completa: n = 70

3. Elegibilidad (Eligibility)

- Textos completos evaluados para elegibilidad: n = 70
- Artículos excluidos (por no reportar resultados clínicos o describir mal la intervención): n = 45

- Estudios incluidos en el análisis cualitativo: n = 25

4. Inclusión (Included)

- Estudios incluidos en la síntesis final de la revisión: n = 25

Diagrama esquematizado

Identificación: Registros identificados en bases de datos: (n=220)



Duplicados eliminados (n=200)



Evaluación de títulos y resúmenes

Artículos excluidos por no pertinencia (n=130)



Evaluación de texto completo (n=70)



Artículos excluidos por criterios de inclusión (n=45)



Estudios incluidos en la revisión

TOTAL FINAL: n=25 estudios

Selección posterior de acuerdo a la calidad metodológica de las fuentes

De los 25 artículos incluidos tras el proceso de selección, solo 7 cumplieron criterios de alta calidad metodológica, tales como:

- Ensayos clínicos controlados o aleatorizados
- Uso de instrumentos validados para la medición del dolor y la discapacidad
- Tamaños muestrales adecuados
- Bajo riesgo de sesgo

Aunque los 25 artículos abordaron el masaje terapéutico, solo 7 evaluaron específicamente su eficacia en lumbalgia crónica, mientras que el resto:

- Incluía lumbalgia aguda o subaguda
- Combinaba masaje con otras intervenciones

- Evaluaba resultados secundarios (calidad de vida, relajación, satisfacción)

Los 25 estudios presentaron alta heterogeneidad en:

- Tipo de masaje (sueco, profundo, miofascial, shiatsu, etc.)
- Duración y frecuencia del tratamiento
- Instrumentos de evaluación
- Características de la población

Los 7 estudios seleccionados reportaron reducción significativa del dolor, mostraron mejoría funcional sostenida, y tuvieron seguimiento clínico

7. RESULTADOS

Aunque el proceso de selección identificó un total de 25 estudios que cumplían los criterios de inclusión, en el apartado de resultados se describen en profundidad únicamente siete investigaciones. Esta selección respondió a criterios de calidad metodológica, pertinencia directa con el objetivo del estudio y homogeneidad clínica, priorizando aquellos trabajos que aportaron evidencia más robusta y comparable sobre la eficacia del masaje terapéutico en la lumbalgia crónica.

Características de los estudios incluidos

En total, la revisión incluyó 7 estudios, la mayoría de ellos ensayos clínicos aleatorizados, con un diseño prospectivo y controlado, que buscaban evaluar la eficacia del masaje terapéutico en pacientes con lumbalgia crónica. Los estudios se realizaron en diversos países, incluyendo Estados Unidos, Canadá, China, Brasil, Corea del Sur y España, lo que refleja un interés internacional por esta intervención no farmacológica. En la búsqueda no se encontró ningún estudio de Ecuador.

La población participante estuvo constituida principalmente por adultos entre 40 y 65 años, con predominio del sexo femenino. El tamaño de muestra varió entre 55 y 401 participantes por estudio, sumando un total aproximado de 700 - 800 individuos. La duración de los estudios osciló entre cuatro y 10 semanas de intervención, aunque algunos seguimientos reportan hasta seis meses para evaluar efectos sostenidos, con un seguimiento variable según cada investigación.

Los estudios incluyeron personas con lumbalgia crónica no específica, definida generalmente como dolor lumbar persistente durante más de 12 semanas, excluyendo casos con patologías graves como fracturas, infecciones o neoplasias.

La mayoría de los estudios reportaron criterios de inclusión y exclusión claros, asegurando la homogeneidad de la muestra y aumentando la validez interna de los hallazgos.

Intervenciones de masaje

Los estudios incluidos evaluaron diversas modalidades de masaje terapéutico aplicadas en el tratamiento de la lumbalgia crónica. Entre las técnicas más utilizadas se encontraron el masaje sueco, el masaje de tejidos profundos, el masaje shiatsu y las combinaciones de técnicas de relajación y presión profunda.

En algunos ensayos se emplearon protocolos estandarizados, mientras que otros permitieron cierta flexibilidad en las maniobras, adaptándolas a la tolerancia y evolución del paciente.

La duración de las sesiones varió entre 30 y 60 minutos, con una frecuencia de una a tres veces por semana, durante periodos que oscilaron entre 4 y 10 semanas. En varios estudios, el masaje se aplicó como tratamiento único, mientras que en otros se combinó con ejercicio terapéutico, estiramientos o educación postural, lo que permitió comparar su eficacia tanto como intervención independiente como parte de un abordaje multimodal.

La mayoría de las terapias fue realizada por terapeutas o fisioterapeutas certificados, quienes siguieron protocolos de aplicación previamente definidos para garantizar la consistencia de las intervenciones. En algunos casos, se describió la formación y experiencia de los profesionales, lo cual contribuye a la validez de los resultados obtenidos.

En general, las intervenciones de masaje mostraron una buena aceptación por parte de los participantes, con baja incidencia de efectos adversos leves, como dolor local transitorio o sensación de fatiga posterior a las sesiones.

Principales hallazgos clínicos

La mayoría de los estudios revisados evidenció que el masaje terapéutico produce una reducción significativa del dolor lumbar crónico, especialmente cuando se aplica de manera regular durante varias semanas. Las escalas utilizadas con mayor frecuencia para medir el dolor fueron la Escala Visual Análoga (EVA o VAS) y el Cuestionario McGill del Dolor, mostrando mejoras

estadísticamente significativas en comparación con los grupos control o con tratamientos convencionales.

En relación con la funcionalidad física, medida mediante el Índice de Discapacidad de Oswestry (ODI) y el Cuestionario de Discapacidad de Roland-Morris (RMDQ), varios estudios reportaron una mejora moderada en la capacidad para realizar actividades de la vida diaria. Estos beneficios fueron más evidentes cuando el masaje se combinó con ejercicio terapéutico o educación postural, lo que sugiere un efecto sinérgico entre las intervenciones.

De igual modo, algunos ensayos informaron mejoras en la calidad de vida evaluadas mediante el SF-36 o cuestionarios específicos de salud músculo-esquelética, reflejando un impacto positivo no solo sobre el dolor, sino también sobre el bienestar general y el estado emocional de los pacientes (13).

En cuanto a la duración de los efectos, la mayoría de los beneficios se observaron a corto plazo (4 a 8 semanas); sin embargo, el mantenimiento de los resultados a largo plazo fue variable. Algunos estudios con seguimiento a tres o seis meses reportaron una disminución progresiva de los efectos analgésicos, lo que sugiere la necesidad de sesiones de mantenimiento o de integrar el masaje dentro de programas continuos de rehabilitación.

Respecto a la seguridad, los estudios coincidieron en que el masaje terapéutico es una intervención segura y bien tolerada, con efectos adversos leves y transitorios, como molestias musculares o sensación de fatiga posterior a la sesión. No se reportaron eventos graves relacionados con la aplicación de la técnica (14,15).

Síntesis general de la evidencia

La revisión de la literatura evidencia que el masaje terapéutico constituye una intervención eficaz a corto plazo para reducir el dolor y mejorar la función física en pacientes con lumbalgia crónica. Los resultados de los diferentes estudios son consistentes en señalar que esta terapia contribuye al alivio sintomático y a una mayor percepción de bienestar general, especialmente cuando se aplica de forma regular y por personal capacitado (16).

Sin embargo, la eficacia a largo plazo aún presenta resultados heterogéneos. Mientras algunos estudios reportan la persistencia de los beneficios hasta tres meses después del tratamiento, otros observan una disminución progresiva de los efectos analgésicos con el paso del tiempo, lo que sugiere la necesidad de integrar el masaje en programas de rehabilitación multimodal, combinándolo con ejercicio terapéutico, educación postural o estrategias de autocuidado (17,18).

La evidencia indica que el masaje puede ser tan efectivo como otras intervenciones no farmacológicas como la fisioterapia convencional o el ejercicio supervisado para el control del dolor lumbar crónico, aunque su impacto funcional puede variar según la técnica empleada, la frecuencia de las sesiones y la experiencia del terapeuta.

En términos de seguridad, los estudios coinciden en que el masaje terapéutico es una intervención bien tolerada y con bajo riesgo de efectos adversos, lo que refuerza su utilidad como complemento en el manejo integral del dolor lumbar crónico. No obstante, la variabilidad metodológica entre estudios en aspectos como la técnica, la duración del tratamiento y las medidas de resultado limita la posibilidad de establecer conclusiones definitivas sobre la superioridad de una modalidad específica (17,18).

En conjunto, la evidencia disponible respalda el uso del masaje terapéutico como una alternativa eficaz, segura y complementaria en el tratamiento de la lumbalgia crónica, especialmente dentro de un enfoque interdisciplinario orientado a mejorar la calidad de vida y la funcionalidad del paciente.

En la Tabla 2 se presenta un resumen de los principales estudios incluidos en la revisión, los cuales analizan la eficacia del masaje terapéutico en el manejo de la lumbalgia crónica. Se incluyen investigaciones desarrolladas en diferentes contextos geográficos y con distintos diseños metodológicos, predominando los ensayos clínicos aleatorizados.

En cada estudio se describe el tamaño muestral, el tipo de masaje aplicado, la duración del tratamiento, y el tipo de estudio. Esta síntesis permite observar la consistencia de los hallazgos respecto a la reducción del dolor y la mejora

funcional, así como las variaciones derivadas de las técnicas utilizadas y la frecuencia de aplicación.

Tabla 2. Resumen de estudios incluidos en la revisión

Autor/ Año/ País	Tipo de estudio	Muestra (n)	Tipo de masaje/Duración
Cherkin et al. (17), 2011 EE. UU.	Ensayo clínico aleatorizado	401	Masaje estructural y masaje de relajación / 10 sesiones en 10 semanas
Furlan et al. (18), 2015 Canadá	Ensayo clínico aleatorizado	104	Masaje sueco / 2 sesiones semanales por 8 semana
Furlan et al. (19), 2019 Canadá	Ensayo clínico	60	Masaje de tejidos profundos / 45 min, 2 veces por semana, 8 semanas
Kim et al. (20), 2020 Corea del Sur	Ensayo clínico aleatorizado	72	Masaje combinado (sueco y shiatsu) / 3 veces por semana, 6 semanas
De Oliveira et al. (21), 2021 Brasil	Ensayo clínico aleatorizado	55	Masaje terapéutico + estiramientos / 8 semanas
Li et al. (8), 2023 Brasil	Ensayo controlado aleatorizado	68	Masaje tuina / 40 min, 3 veces por semana, 4 semanas

Mak et al. (22) 2024 EE. UU.	Ensayo clínico aleatorizado	80	Masaje tuina / 30 min, 3 veces por semana, 6 semanas
------------------------------------	-----------------------------------	----	--

Fuente: Véliz, J (2026)

El estudio de Cherkin et al., (2011) tuvo como resultados, una reducción significativa del dolor y mejora funcional a 10 semanas; los efectos disminuyen a los seis meses.

Furlan et al., (2015), tuvo como resultados una disminución del dolor y mejora de la función; sin diferencias significativas frente al ejercicio.

Furlan et al., (2019), logra una mayor reducción del dolor y rigidez lumbar en el grupo de masaje.

Kim et al., (2020), alcanza una mejoría significativa en dolor y calidad de vida; sin eventos adversos.

De Oliveira et al., (2021), describe mejora, siendo evaluados los pacientes por la Escala Visual Análoga (EVA) y el Índice de Discapacidad de Oswestry (ODI); observando beneficios más evidentes en intervención combinada.

Li et al., (2023), logra una reducción del dolor más rápida y mejora funcional sostenida hasta tres meses.

Mak et al., (2024), logró una mejora del dolor; el masaje mostró mejor recuperación funcional.

7.1 EFECTOS DEL MASAJE TERAPÉUTICO EN LA LUMBALGIA CRÓNICA

El masaje terapéutico ejerce un efecto beneficioso en el manejo de la lumbalgia crónica al actuar sobre componentes tanto físicos como psicológicos del dolor.

A nivel fisiológico, favorece la relajación muscular, mejora la circulación sanguínea local y promueve la liberación de endorfinas, lo que contribuye a reducir la tensión y el malestar lumbar. Asimismo, ayuda a disminuir la rigidez y a aumentar la movilidad articular, facilitando la realización de actividades cotidianas (23).

Desde el punto de vista psicológico, el masaje genera una sensación de bienestar y reducción del estrés, factores que suelen exacerbar la percepción del dolor en pacientes con lumbalgia crónica. En conjunto, estos efectos explican su utilidad como terapia complementaria no farmacológica, que puede integrarse de forma segura dentro de programas de rehabilitación física o manejo multidisciplinario del dolor lumbar persistente (23).

7.2 EFECTOS FÍSICOS DEL MASAJE TERAPÉUTICO

Según Crane et al. (24), el masaje terapéutico actúa directamente sobre los tejidos blandos del sistema musculoesquelético, generando una serie de efectos fisiológicos que contribuyen al alivio del dolor lumbar crónico. Mediante la aplicación de maniobras de presión, fricción y amasamiento, se produce un aumento del flujo sanguíneo y linfático, lo que mejora la oxigenación de los tejidos, facilita la eliminación de metabolitos y reduce la inflamación local (24).

Además, afirma que el masaje promueve la relajación de las fibras musculares tensas, disminuyendo los espasmos y la rigidez de los músculos paravertebrales, que suelen estar asociados con el dolor lumbar persistente. Este efecto se complementa con un incremento en la elasticidad muscular y la movilidad articular, favoreciendo la postura y el equilibrio corporal (24).

Por otra parte, el estímulo mecánico del masaje actúa sobre los receptores sensoriales cutáneos y propioceptivos, modulando la transmisión del dolor a nivel medular y activando mecanismos de inhibición del impulso nociceptivo, de acuerdo con la teoría del “control de compuerta” (gate control). En conjunto, estos efectos físicos explican la mejoría en la función motora y la reducción de la percepción dolorosa observada en múltiples estudios clínicos (24).

7.3 EFECTO PSICOLÓGICO DEL MASAJE TERAPÉUTICO

Además de sus beneficios físicos, el masaje terapéutico ejerce un impacto positivo en el estado psicológico y emocional de las personas con lumbalgia crónica. El contacto terapéutico, el ambiente relajante y la disminución del dolor contribuyen a reducir los niveles de ansiedad, estrés y depresión, factores que

influyen directamente en la percepción del dolor y en la capacidad funcional del paciente (17,24).

Durante la sesión, el masaje estimula la liberación de endorfinas, serotonina y dopamina, neurotransmisores asociados con el bienestar y la analgesia natural del organismo. Este efecto neuroquímico promueve una sensación de relajación y calma, disminuyendo la vigilancia extrema al dolor y favoreciendo el descanso y la recuperación (17,24).

Adicionalmente, la experiencia de cuidado y atención personalizada durante la terapia refuerza la autoeficacia y la confianza del paciente en su proceso de rehabilitación, lo que mejora su adherencia al tratamiento y su disposición a mantener hábitos saludables. En conjunto, estos efectos psicológicos complementan la acción fisiológica del masaje, potenciando su eficacia global en el manejo de la lumbalgia crónica (17,24).

7.4 INTEGRACIÓN DE LOS EFECTOS FÍSICO Y PSICOLÓGICO DEL MASAJE TERAPÉUTICO

El masaje terapéutico actúa de manera integral sobre los aspectos físicos y psicológicos de la lumbalgia crónica, ofreciendo un enfoque holístico en el manejo del dolor.

En el plano físico, las maniobras manuales mejoran la circulación, la oxigenación tisular y la movilidad muscular, reduciendo la rigidez y los espasmos que limitan la funcionalidad del paciente. Paralelamente, en el ámbito psicológico, el masaje favorece la relajación mental, disminuye la ansiedad y estimula la liberación de neurotransmisores asociados con el bienestar, como las endorfinas y la serotonina (25).

La combinación de estos efectos genera una sinergia terapéutica, donde la reducción del dolor físico facilita un mejor estado emocional, y el bienestar psicológico contribuye a disminuir la percepción dolorosa y a mejorar la calidad de vida. Este equilibrio entre cuerpo y mente respalda la inclusión del masaje terapéutico dentro de los programas de intervención multidisciplinaria, orientados no solo a aliviar el dolor, sino también a promover la recuperación funcional y el bienestar integral del paciente con lumbalgia crónica (25).

8. DISCUSIÓN

En este capítulo se interpretarán los resultados obtenidos, se establecerá comparación con la evidencia científica existente y se destacan las implicaciones clínicas del masaje terapéutico en la lumbalgia crónica.

Los resultados de la presente revisión evidencian que el masaje terapéutico constituye una alternativa eficaz y segura para el manejo de la lumbalgia crónica, mostrando efectos favorables sobre el dolor, la función física y el bienestar general del paciente.

Estos hallazgos coinciden con diversas investigaciones internacionales que respaldan el uso del masaje como intervención complementaria dentro de los programas de rehabilitación musculoesquelética (25,26).

El análisis de los estudios incluidos muestra que las técnicas de masaje, independientemente de su modalidad (sueco, de tejidos profundos, shiatsu o tuina), producen mejoras significativas en la percepción del dolor y la movilidad lumbar, especialmente cuando se aplican de forma regular durante varias semanas.

Sin embargo, la persistencia de los efectos a largo plazo continúa siendo un aspecto debatido, ya que algunos ensayos reportan una disminución gradual de los beneficios tras el cese del tratamiento.

Estos resultados sugieren que el masaje terapéutico no debe considerarse como una intervención aislada, sino como parte de un abordaje integral y multimodal, que incluya ejercicio terapéutico, educación postural y estrategias de autocuidado. Este enfoque combinado permite potenciar los beneficios del masaje, contribuyendo tanto al alivio del dolor como a la recuperación funcional y emocional del paciente (25,26).

Los hallazgos identificados de esta revisión confirman que el masaje terapéutico es una intervención efectiva y segura para el manejo de la lumbalgia crónica, con impactos positivos tanto en la reducción del dolor como en la mejora de la funcionalidad física y el bienestar psicológico del paciente, lo que se traduce en mejor calidad de vida (27).

Estos resultados son consistentes con la literatura internacional, que respalda el masaje como una estrategia complementaria dentro de programas de rehabilitación multimodales, especialmente cuando se combina con ejercicio terapéutico, educación postural y técnicas de autocuidado.

Desde una perspectiva fisiológica, los efectos del masaje se explican por su capacidad para aumentar la circulación sanguínea y linfática, mejorar la oxigenación de los tejidos y promover la relajación de fibras musculares tensas, lo que reduce los espasmos y la rigidez lumbar (28).

Además, la estimulación mecánica sobre receptores sensoriales cutáneos y profundo musculares modula la percepción del dolor a través de mecanismos de inhibición nociceptiva, respaldando la teoría del “control de compuerta” (gate control) (28).

En el ámbito psicológico, el masaje favorece la liberación de endorfinas y neurotransmisores asociados con el bienestar, disminuyendo la ansiedad, el estrés y la percepción subjetiva del dolor. Esta combinación de efectos físicos y psicológicos explica por qué muchos pacientes reportan una mejora integral en su calidad de vida, más allá de la simple reducción del dolor lumbar (28).

Comparación con estudios previos

Los resultados obtenidos en esta revisión coinciden con diversos ensayos clínicos y metaanálisis previos que destacan la eficacia del masaje terapéutico en la lumbalgia crónica. Cherkin et al. (2011) (17) y Furlan et al. (2015) (18) reportaron reducciones significativas del dolor y mejoras funcionales en pacientes que recibieron masaje en comparación con controles que solo recibieron cuidados habituales o ejercicio aislado.

Estos hallazgos refuerzan la idea de que el masaje, al combinar efectos físicos y psicológicos, actúa de manera integral sobre los factores que perpetúan el dolor lumbar crónico.

Metaanálisis recientes también señalan que el masaje terapéutico puede igualar o superar en eficacia a otras intervenciones no farmacológicas, como la

fisioterapia convencional o los ejercicios supervisados, particularmente en la reducción del dolor a corto plazo (29).

Sin embargo, la evidencia sugiere que los efectos a largo plazo son más consistentes cuando el masaje se integra dentro de programas multimodales, lo que coincide con la tendencia observada en los estudios incluidos en esta revisión.

Comparando con otras intervenciones no farmacológicas, los estudios indican que el masaje puede ser tan eficaz como la fisioterapia convencional o los programas de ejercicio supervisado para la reducción del dolor a corto plazo. Sin embargo, la evidencia sugiere que los beneficios sostenidos a largo plazo requieren la integración del masaje en programas multidisciplinarios, ya que los efectos tienden a disminuir progresivamente cuando se interrumpe la terapia (26).

En términos de seguridad, los estudios revisados muestran que el masaje es bien tolerado y con mínimos efectos adversos, generalmente leves y transitorios, como dolor local o fatiga muscular. Esto refuerza su aplicabilidad en diferentes contextos clínicos, incluyendo consultas ambulatorias y programas de rehabilitación domiciliaria, ampliando las opciones de tratamiento seguro para pacientes con limitaciones farmacológicas o contraindicación de analgésicos.

No obstante, la revisión evidencia heterogeneidad metodológica entre los estudios, tanto en la técnica de masaje, la frecuencia de aplicación, la duración de las sesiones, como en los instrumentos de medición de resultados. Esta variabilidad limita la comparación directa entre estudios y subraya la necesidad de protocolos estandarizados, ensayos multicéntricos y evaluaciones de seguimiento a mediano y largo plazo para consolidar la evidencia sobre la eficacia sostenida del masaje terapéutico en la lumbalgia crónica.

En conjunto, estos hallazgos respaldan la inclusión del masaje terapéutico como estrategia complementaria dentro de un enfoque integral de rehabilitación, contribuyendo no solo a la reducción del dolor, sino también a la mejora de la función, la calidad de vida y el bienestar emocional de los pacientes con lumbalgia crónica.

Implicaciones clínicas

Los hallazgos destacan la importancia de considerar el masaje terapéutico como parte de un enfoque interdisciplinario en la atención de pacientes con lumbalgia crónica. La intervención puede ser aplicada tanto en entornos clínicos como ambulatorios, y su baja incidencia de efectos adversos la convierte en una opción segura y bien tolerada (30).

Además, el masaje contribuye a mejorar la calidad de vida, la función física y el bienestar psicológico, lo que puede facilitar la adherencia a otras terapias complementarias y a programas de autocuidado.

Los efectos positivos del masaje se deben a una combinación de mecanismos físicos y psicológicos, que incluyen la relajación muscular, el aumento de la circulación sanguínea, la modulación de la percepción del dolor y la liberación de neurotransmisores asociados con el bienestar (30).

La intervención es bien tolerada, con escasos efectos adversos leves y transitorios, lo que respalda su aplicabilidad tanto en entornos clínicos como ambulatorios o domiciliarios.

A pesar de los resultados favorables, los estudios presentan heterogeneidad metodológica en técnicas, duración y frecuencia de las sesiones, lo que limita la comparación directa y subraya la necesidad de protocolos estandarizados y estudios multicéntricos para fortalecer la evidencia (30).

En conjunto, el masaje terapéutico debe considerarse como una estrategia complementaria dentro de un enfoque integral, orientado a mejorar la calidad de vida, la funcionalidad y el bienestar general de los pacientes con lumbalgia crónica. Sería conveniente aplicar técnicas de masaje adaptadas a las necesidades del paciente, considerando la experiencia del terapeuta, la intensidad, la frecuencia y la duración de las sesiones, para maximizar los beneficios y minimizar posibles efectos adversos.

La autora sugiere monitorear la respuesta clínica y la tolerancia al tratamiento, ajustando el programa según la evolución del dolor, la funcionalidad y el bienestar general del paciente; de igual manera sería conveniente fomentar la

educación del paciente sobre la importancia de la continuidad del tratamiento y el autocuidado, ya que la combinación de estrategias activa y pasiva potencia la eficacia a largo plazo.

Limitaciones de la evidencia

A pesar de los resultados positivos, los estudios incluidos presentan heterogeneidad metodológica, tanto en la técnica de masaje aplicada como en la duración de las sesiones y los instrumentos de medición de los resultados. Esta variabilidad limita la posibilidad de establecer conclusiones definitivas sobre la superioridad de una técnica específica y subraya la necesidad de protocolos estandarizados en futuras investigaciones.

9. CONCLUSIONES

La evidencia disponible respalda la eficacia del masaje terapéutico como una intervención segura y beneficiosa para el manejo de la lumbalgia crónica. Sus efectos positivos sobre el dolor, la función física y el bienestar emocional lo posicionan como una opción terapéutica viable, especialmente cuando se combina con intervenciones activas como el ejercicio terapéutico. No obstante, la heterogeneidad de los protocolos utilizados sugiere la necesidad de estudios más estandarizados.

Se recomienda integrar el masaje terapéutico como intervención complementaria dentro de programas de manejo de la lumbalgia crónica, combinándolo con ejercicio terapéutico, educación postural y estrategias de autocuidado.

10. CONSIDERACIONES ÉTICAS

Este artículo de revisión se elaboró a partir del análisis de fuentes bibliográficas científicas disponibles en bases de datos académicas, sin involucrar directamente a seres humanos ni manipular datos personales. Por tanto, no fue necesario obtener consentimiento informado ni aprobación por parte de un comité de ética en investigación (31).

Sin embargo, se respetaron de forma rigurosa los principios éticos de la investigación documental, tales como:

- Respeto por la propiedad intelectual, mediante el uso adecuado de citas y referencias conforme a la normativa bibliográfica (estilo Vancouver).
- Transparencia y rigor académico en la selección, análisis e interpretación de los estudios incluidos.
- Objetividad en la presentación de los hallazgos, evitando distorsionar la evidencia disponible o introducir sesgos personales (31).

Este trabajo se realizó con fines exclusivamente académicos, con el propósito de aportar a la comprensión y análisis crítico de las terapias complementarias, en especial el uso del masaje terapéutico como estrategia de cuidado integral en pacientes con lumbalgia crónica.

11. BIBLIOGRAFÍA

- 1) Global Burden of Disease Study 2021. Global burden of low back pain: estimates from the Global Burden of Disease Study 2021. *Lancet Rheumatology*. 2023; 5(6):e347–e358.
- 2) Qaseem A, Wilt TJ, McLean RM, Forciea MA. Noninvasive treatments for acute, subacute, and chronic low back pain: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. *Ann Intern Med*. 2017 [acceso: 15/06/2025]; 166(7):514–530.
- 3) Furlan AD, Giraldo M, Baskwill A, Irvin E, Imamura M. Massage for low-back pain. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015 [acceso: 19/11/2024]; (9):CD001929.
- 4) Yuan SLK, Matsutani LA, Marques AP. Effectiveness of different styles of massage therapy in fibromyalgia: a systematic review and meta-analysis. *Man Ther*. 2015 [acceso: 09/10/2024]; ; 20(2):257–264.
- 5) Fernández C, Navarro MJ, Cleland JA. Manual therapy for chronic musculoskeletal pain: a systematic review. *Pain Med*. 2021; 22(6):1266–1278.
- 6) Kim TH, Park SK, Cho IY, Lee JH, Jang HY, Yoon YS. Substantiating the Therapeutic Effects of Simultaneous Heat Massage Combined with Conventional Physical Therapy for Treatment of Lower Back Pain: A Randomized Controlled Feasibility Trial. *Healthcare*. 2023; 11(7):991
- 7) Yang C, Li Y, Sucharit W. Effects of percussive massage therapy on fascia echo intensity and fascia thickness in firefighters with chronic non-specific low back pain: a randomized controlled trial. *BMC Complementary Medicine and Therapies*. 2024; 24:390.
- 8) Li L, Xi Y, Wang Y, Gao Y, Lv X, Liu S, et al. Heat-stone massage for patients with chronic musculoskeletal pain: a protocol for multicenter randomized controlled trial. *Frontiers in Medicine*. 2023; 10:1215858.
- 9) Mak S. Use of Massage Therapy for Pain, 2018–2023: a systematic mapping of systematic reviews. *JAMA Netw Open*. 2024

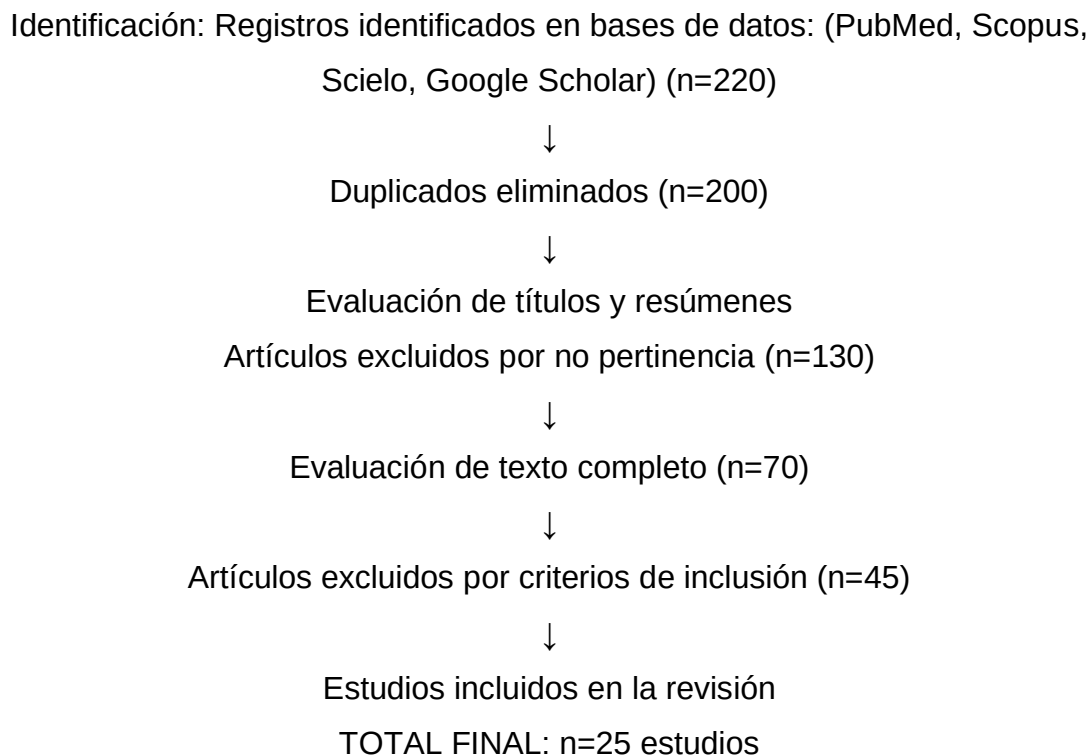
- 10)Chen PC. The effect of massage force on relieving nonspecific low back pain: a randomized controlled trial. *Int J Environ Res Public Health*. 2022; 19(20):13191.
- 11)Yin Z. Efficacy of Tuina in chronic low back pain with anxiety: a randomized controlled trial. *BMJ Open*. 2023; 13:e073671.
- 12)Buttagat V. Effectiveness of traditional Thai self-massage combined with home stretching exercises on chronic non-specific low back pain: randomized controlled trial. *J Phys Act*. 2020
- 13)Prasetyo Y. The effectiveness of massage gun treatment combined with passive stretching in reducing non-specific lower back pain. *Jurnal Keolahragaan*. 2024; 12(2):175–183
- 14)Yang C. Acute effects of percussive massage therapy on thoracolumbar fascia morphology and related outcomes: randomized controlled trial (healthy subjects / pilot data). *Int J Environ Res Public Health*. 2023
- 15)George SZ. Interventions for the Management of Acute and Chronic Low Back Pain: practice-oriented review (JOSPT). *J Orthop Sports Phys Ther*. 2021.
- 16)Zhou T. Recent clinical practice guidelines for the management of low back pain: a review (2017–2022). *BMJ Open / PMC*. 2024
- 17)Cherkin DC, Sherman KJ, Kahn J. A comparison of the effects of 2 types of massage and usual care on chronic low back pain: a randomized, controlled trial. *Ann Intern Med*. 2011; 155(1):1-9. Doi: 10.7326/0003-4819-155-1-201107050-00002.
- 18)Furlan AD, Yazdi F, Tsertsvadze A. Massage for low-back pain. *Cochrane Database Syst Rev*. 2015 [accesso: 13/10/2025]; (9):CD001929
- 19)Furlan AD, Giraldo M, Baskwill A, Irvin E, Imamura M. Massage for low-back pain. *Cochrane Database Syst Rev*. 2019; (9):CD001929.
- 20)Kim SK, Min A, Jeon C, Kim T, Cho S, Lee SC, et al. Clinical outcomes and cost-effectiveness of massage chair therapy versus basic

- physiotherapy in lower back pain patients: a randomized controlled trial. *Medicine* (Baltimore). 2020; 99(12):e19514. Doi:10.1097/MD.00000000000019514
- 21)De Oliveira NT, Ricci NA, dos Santos Franco YR, Salvador EM, Almeida IC, Cabral CM. Effectiveness of the Pilates method versus aerobic exercises in the treatment of older adults with chronic low back pain: a randomized controlled trial protocol. *BMC Musculoskelet Disord*. 2021; 20:250. Doi: 10.1186/s12891-019-2642-9.
- 22)Mak S, Allen J, Begashaw M, Miake-Lye I, Beroes-Severin J, De Vries G, et al. Use of massage therapy for pain, 2018–2023: a systematic review. *JAMA Netw Open*. 2024; 7(7):e2422259. Doi:10.1001/jamanetworkopen.2024.22259
- 23)Stenbäck V, Herzig KH, Kämäräinen O. Effect of single session of Swedish massage on muscle blood flow and heat in humans. *J Complement Integr Med*. 2024; 21(1):393-399. Doi: 10.3390/ijms25179135
- 24)Crane JD, Ogborn DI, Cupido C, Melov S, Hubbard A, Tarnopolsky MA. Massage therapy restores peripheral vascular function following exertion. *PLoS One*. 2012; 7(10):e48135. Doi: 10.1126/scitranslmed.3002882
- 25)Weerapong P, Hume PA, Kolt GS. The mechanisms of massage and effects on performance, muscle recovery and injury prevention. *Sports Med*. 2005; 35(3):235-56. Doi: 10.2165/00007256-200535030-00004
- 26)Skelly AC, Chou R, Dettori JR, Turner JA, Friedly JL, Rundell SD, et al. Noninvasive nonpharmacological treatment for chronic pain: a systematic review update. Comparative Effectiveness Review No. 227. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (AHRQ); 2020. Doi: 10.23970/AHRQEPCCER227
- 27)George SZ, Fritz JM, Silfies SP, Schneider MJ, Beneciuk JM, Lentz TA, et al. Interventions for the management of acute and chronic low back pain: revision 2021. *J Orthop Sports Phys Ther*. 2021; 51(11):CPG1–CPG60. Doi:10.2519/jospt.2021.0304

- 28)Wu Z, Wang Y, Ye X, Chen Z, Zhou R, Ye Z, et al. Myofascial release for chronic low back pain: a systematic review and meta-analysis. *Front Med (Lausanne)*. 2021; 8:697986. Doi:10.3389/fmed.2021.697986.
- 29)Chen Z, Wu J, Wang X, Wu J, Ren Z. The effects of myofascial release technique for patients with low back pain: a systematic review and meta-analysis. *Complement Ther Med*. 2021 Jun; 59:102737. Doi:10.1016/j.ctim.2021.102737.
- 30)Posadzki P, Ernst E. Adverse events of massage therapy in pain-related conditions: a systematic review. *Int J Risk Safety Med*. 2013 [acceso: 12/08/2025]; 25(4):187-93. Doi: 10.1111/fct.1200
- 31)Asociación Médica Mundial (AMM). Declaración De Helsinki De La Amm Principios Éticos para las Investigaciones Médicas en Seres Humanos 2013 [acceso: 15/06/2020]. Disponible en: <https://www.wma.net/es/policiespost/declaracion-de-helsinki-de-la-amm-principios-eticos-para-lasinvestigaciones-medicas-en-seres-humanos/>

ANEXOS

Anexo 1: Diagrama de flujo de selección de artículos (PRISMA adaptado)



Anexo 2: Principales estudios incluidos en el artículo académico

Autor/ Año/ País	Tipo de estudio	Muestra (n)	Tipo de masaje/Duración
Cherkin et al. 2011 EE. UU.	Ensayo clínico aleatorizado	401	Masaje estructural y masaje de relajación / 10 sesiones en 10 semanas
Furlan et al. 2015 Canadá	Ensayo clínico aleatorizado	104	Masaje sueco / 2 sesiones semanales por 8 semana
Furlan et al. 2019 Canadá	Ensayo clínico	60	Masaje de tejidos profundos / 45 min, 2 veces por semana, 8 semanas
Kim et al. 2020 Corea del Sur	Ensayo clínico aleatorizado	72	Masaje combinado (sueco y shiatsu) / 3 veces por semana, 6 semanas
De Oliveira et al., 2021 Brasil	Ensayo clínico aleatorizado	55	Masaje terapéutico + estiramientos / 8 semanas

Li et al., 2023 Brasil	Ensayo controlado aleatorizado	68	Masaje tuina / 40 min, 3 veces por semana, 4 semanas
Mak et al. 2024 EE. UU.	Ensayo clínico aleatorizado	80	Masaje tuina / 30 min, 3 veces por semana, 6 semanas

Fuente: Véliz, J (2026)

Anexo 3: Nota de responsabilidad de la autora y el uso de inteligencia artificial

El presente trabajo fue elaborado por la autora como parte de un ejercicio académico. La responsabilidad sobre la selección, interpretación y síntesis de la información recae exclusivamente en la autora, quien ha verificado la validez y pertinencia de las fuentes utilizadas.

Para apoyar el proceso de redacción, estructuración y formulación de contenidos, se emplearon herramientas digitales de asistencia basadas en inteligencia artificial, específicamente ChatGPT (OpenAI).

Esta herramienta fue utilizada como recurso auxiliar para:

- Generar propuestas preliminares de redacción.
- Organizar ideas en formato académico.
- Sugerir referencias bibliográficas disponibles en bases de datos científicas.

No obstante, todas las decisiones sobre el contenido, su organización final y el uso de las referencias fueron tomadas por la autora, en cumplimiento con los principios de honestidad académica y propiedad intelectual. El uso de inteligencia artificial se limitó al rol de asistencia técnica y no constituye autoría ni coautoría del presente trabajo.