

# Dolor de Espalda: Acupuntura y Masaje

En su búsqueda para mejorar el dolor de espalda, tal vez haya oído sobre la acupuntura o el masaje.

Tal vez no haya pensado en la acupuntura ó masaje como un tratamiento que podría funcionar para usted.

Pero sabía que algunos sienten mejoría después de la acupuntura o el masaje¿.

Empecemos con información sobre la acupuntura.

La acupuntura es una terapia que ha sido usada por miles de años.

Un acupunturista coloca agujas muy delgadas en puntos específicos del cuerpo.

A veces, calor, presión, o una leve corriente eléctrica se administran con las agujas.

Tal vez sienta una ligera presión cuando le introducen la aguja.

Quizá el área hormiguee, la sienta adormecida, le dé comezón o un poco de molestia.

Pero la mayoría encuentra que la acupuntura no causa dolor.

Hay varias teorías de por qué funciona la acupuntura.

Algunos piensan que las agujas ayudan a liberar los analgésicos naturales del cuerpo, como la endorfina y la serotonina.

La acupuntura es considerada algo seguro cuando la realiza un acupunturista certificado que utiliza agujas estériles desechables.

Hay evidencia de que la acupuntura ayuda a tratar el dolor.

Pero en la mayoría de los casos, los estudios han sido muy limitados para mostrar claramente el beneficio.

Esta es una información general sobre los masajes.

El masaje puede relajar los músculos, aumentar el flujo de sangre y aliviar el dolor de tejidos suaves.

Hay al menos 80 tipos de masajes.

En general, la mayoría de los masajes implican frotar áreas del cuerpo.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Dolor de Espalda: Acupuntura y Masaje

Algunos masajes son suaves.

Otros son más intensos.

Hay maneras de hacer auto-masajes de pies, manos y cuello.

También puede darse un masaje en la espalda usando una pelota de tenis.

Igual que la acupuntura, cuando se hace correctamente, el masaje es considerado seguro y benéfico.

Al igual que los acupunturistas, muchos terapeutas de masaje pueden ser certificados.

Esto quiere decir que su masajista ha obtenido cierto nivel de entrenamiento siguiendo guías específicas de práctica segura.

Si el masaje o la acupuntura podría ser algo que le gustaría probar, pídale a su doctor, familia o amigos alguna recomendación para un masajista o un acupunturista

Lo que decida hacer, es buena idea hablar con su doctor sobre cualquier práctica de salud complementaria que quisiera probar o que ya usa.

Es importante que encuentre maneras de controlar su dolor.

La acupuntura y el masaje son solo dos maneras de muchas opciones que puede considerar. Puede tomar tiempo encontrar la mejor manera de aliviar su dolor.

No sé de por vencido.

Sea gentil consigo mismo, y siga haciendo lo posible para encontrar algo que funcione para usted.