

Masajes en tiempo de Covid-19: Prevención

Vivir una pandemia es increíblemente desconcertante, por lo que es natural desear recibir **masajes en tiempo de Covid-19** que sean relajantes para ayudar a aliviar la tensión.

Y ahora que muchas partes del país ya no tienen restricciones, a pesar de que existen casos, es posible que quieras recibir algún masaje, ya sea como relajante o porque tienes orden médica.

Pero aunque técnicamente está permitido recibir un masaje, debes seguir cumpliendo con algunas condiciones.



¿Es seguro recibir masajes en tiempo de Covid-19?

Los expertos dicen que, como muchas cosas en la era COVID-19, depende. Si estás en alto riesgo o estás en contacto frecuente con alguien que es de alto riesgo fuera del centro de atención, es mejor minimizar el acercamiento.

Pero, si eliges ir, debes tomar las precauciones adecuadas y comprender lo que está en juego. Hay un poco de riesgo involucrado sin importar qué tan lejos estés de otra persona dentro del lugar.

Es decir, cuando recibes un tratamiento de spa, ese riesgo es en ambos sentidos: potencialmente te estás exponiendo al virus y potencialmente se lo estás transmitiendo a tu terapeuta.

Pero los expertos señalan que no es necesario descartar por completo recibir un masaje cuando ambas partes toman las precauciones de seguridad adecuadas.



¿Qué tipo de masajes requieres?

Si recibes masajes con regularidad por razones médicas, debes consultar con tu doctor si debes reanudar las citas en persona.

Es normal que muchos profesionales de la salud recomienden la terapia de masajes a los pacientes que tienen un dolor o algunas lesiones que interfieren con su funcionamiento diario.

Si por el contrario, el masaje que requieres es el de simplemente relajación, esto depende de ti si sientes que los beneficios para la salud de un masaje superan el riesgo. Si tu terapeuta está abierto, el primer paso es verificar qué precauciones está tomando para la seguridad de los pacientes.

Idealmente, los masajistas deben seguir las pautas, como tomar la temperatura del paciente, requerir máscaras y detectar los síntomas de Covid-19, sea cual sea la terapia de masajes que recibas.



Normativas que exponen los expertos

La Asociación Española de Fisioterapeutas, es una [asociación](#) profesional que conecta y asesora a los terapeutas de masaje.

Tienen todo tipo de información en línea sobre lo que debes saber de los masajes en tiempo de Covid-19. Lo que los terapeutas pueden hacer para mantenerse a sí mismos y a sus clientes seguros.

La asociación aconseja además a los terapeutas seguir las pautas de control en la limpieza y desinfección de las superficies del centro de atención.

Precauciones para masajes en tiempo de covid-19

Las regulaciones oficiales varían según la localidad, y algunas reglas pueden ser menos estrictas según el lugar donde vivas. Por lo que seguir tus propias medidas de seguridad personal no está demás.



Sin embargo, a continuación se desglosan algunas consideraciones que puedes tomar en cuenta antes de visitar algún centro de masajes:

1- Se debe usar una mascarilla en todo momento

Debes usar una mascarilla en todo momento durante el masaje como se ha dicho anteriormente, incluso cuando estés boca abajo. Tu terapeuta también debería usar una.

Estás usando una máscara en gran parte para proteger a otros, así como tu masajista, de ti. Que aunque incomode un poco estás evitando la propagación del virus en un ambiente que probablemente puede ser cerrado.

2- Elige una ubicación que minimice tu exposición a los demás tanto como sea posible

Elegir un buen lugar para recibir tu tratamiento es otro componente crucial de la seguridad de los masajes, especialmente porque no todos los spas son iguales.

La regla general es que recibas un masaje en tu propia casa, es la opción más segura.

Si decides hacer una cita para que sea en casa, pregunta en tu estudio de masajes local si hacen visitas a domicilio o conocen a otros que las hagan. O también puedes reservar una cita con un servicio de masajes online. Consulta los estándares COVID-19 de cada compañía antes de hacer tu selección.

3- Considera omitir los aceites esenciales

Esto debido a que los aceites tienen un olor profundo, que a menudo te animan a tener una respiración honda, y esto conlleva a que esa respiración ocasiona estornudos o tos que se puede expandir por todo el lugar.

El virus se transmite principalmente de persona a persona como ya lo sabes, a través de las gotitas respiratorias. De tal manera que se debe evitar estornudar o toser al oler estos aceites.

Si bien el riesgo de inhalarlos durante la respiración profunda probablemente sea menor con una máscara, no hay suficiente información para confirmarlo. Por eso piensa que es mejor ir a lo seguro y dejar de respirar profundamente los aceites mientras recibes tu tratamiento.

4- Que no te den un masaje si estás enfermo

Es decir, si te sientes mal o incluso tienes el más vago de los síntomas leves, cancela tu masaje inmediatamente.

Cualquier síntoma potencial de COVID-19, como fiebre o escalofríos, tos, dolor de garganta, pérdida del gusto o del olfato, falta de aire o dificultad para respirar, es suficiente para justificar una cancelación. La misma cortesía debe aplicarse también a cualquier otra enfermedad, como la gripe o un resfriado general.

5- Elimina el tratamiento de masaje facial que requiera quitar la máscara

Lo mejor que puedes hacer al decidirte por un tratamiento de spa es aplicar la regla de la mascarilla: si tienes que quitarla, es mejor que no te realices el tratamiento.

Es recomendable omitir los tratamientos faciales por completo porque, por definición, estás desprotegido y es un factor de riesgo que puede aumentar.

En última instancia, recibir un masaje u otros tratamientos de spa se reduce a qué tan cómodo te sientes al asumir ciertos riesgos.

Como muchas opciones en la era COVID-19, nada va a ser 100% seguro, pero eso no significa que los tratamientos de bienestar deban estar totalmente descartados.



Las políticas del centro de masajes

Los centros de atención de masajes terapéuticos deben llevar a cabo sus políticas de seguridad de manera correcta, rigiéndose por la normativa que tenga la provincia donde se encuentre. Pero es normal que cada sitio tome en cuenta lo siguiente:

- Los clientes de masajes no deben ingresar al lugar con máscaras faciales que tengan válvula de exhalación. Estas máscaras solo protegen a la persona que las usa porque la válvula es unidireccional
- Tomar la temperatura de cada cliente antes de que ingrese al lugar. Tener termómetros de frente sin contacto directo con la persona
- Es recomendable que todos al entrar al sitio se quiten los zapatos y usen algunas pantuflas esterilizadas que tenga el lugar
- Los servicios se deben proporcionar únicamente con cita previa, así se evitan las aglomeraciones dentro del sitio de masajes
- Los clientes deben usar desinfectante para manos o lavarse las manos al ingresar al lugar en determinados períodos de tiempo
- Los masajes únicamente deberían darse boca abajo, si requieres estar boca arriba, se debe tener más precaución

De tal manera y debido a que la temperatura cálida de un espacio pequeño y confinado puede causar sudoración lo que puede comprometer la eficacia de una máscara, también es importante que los masajistas utilicen espacios abiertos o sistemas de flujo de aire cuando sea posible.

Conclusión

Es importante comprender que no importa cuántas precauciones se tomen en estos lugares de masajes, nunca se puede reducir el riesgo del virus por completo a cero.

Por lo tanto, es importante comprobar si los beneficios para la salud de recibir masajes en tiempo de Covid-19 superan los peligros que esto conlleva.