

INTRODUCCIÓN AL MASAJE PROFESIONAL

- Nota previa.
 - Definición de masaje.
 - Tipos de masaje.
 - Elementos básicos del masaje: contacto, presión, ritmo, técnica.
 - La relación entre presión y superficie.
 - La situación del masaje: cliente, terapeuta y entorno.
 - Acción, efectos y reacciones.
 - Indicaciones y contraindicaciones.
 - Observaciones previas: anamnesis, valoración, exploración.
-

Nota previa

No existe en el mundo un organismo universalmente reconocido con autoridad para fijar las reglas del masaje o decir qué es correcto y qué no lo es; esto quiere decir que todo lo que vamos a decir desde este momento, igual que todo lo que uno puede leer en cualquier libro de masaje o lo que pueda decir un experto, no son más que criterios particulares y cualquiera puede decir que no está de acuerdo y hacer exactamente lo contrario.

Por eso lo que vamos a hacer aquí no será emitir “sentencias” diciendo cómo son las cosas y qué debe hacerse, sino describir cómo funciona el cuerpo humano y a partir de ahí explicar por qué determinados procedimientos de trabajo nos parecen los más efectivos. Desgraciadamente esto le pone las cosas más difíciles al lector, a la persona que aprende la profesión del masaje, porque lo que se le requiere no es simplemente que *se trague* una información sin más sino que piense y analice, y que comprenda muy bien la materia para quizá discrepar de lo que le cuentan; pero a cambio la recompensa será muy grande, ya que este camino será el que con toda seguridad le llevará a mejorar en su trabajo, dar el salto y cruzar la barrera que hay entre ser un masajista mediocre y llegar a convertirse en uno de los grandes.

Definición de masaje

Cuando se piensa en qué es un masaje todos tenemos una idea general de en qué consiste o de cómo es aproximadamente; pero a nivel profesional es necesario darle una definición exacta al tema que vamos a tratar, así que hablaremos de masaje como **la manipulación de tejidos del cuerpo** mediante técnicas que pueden variar mucho entre sí.

Al hablar de “tejidos” nos referimos principalmente a los tejidos blandos del aparato locomotor, es decir **músculos, tendones y ligamentos**; pero como veremos es frecuente que algunas técnicas incluyan trabajo de movilización de

articulaciones, y también estimulación de órganos como por ejemplo los del aparato digestivo (masaje para el estreñimiento o los gases, etc).

Tipos de masaje

En realidad cuando hablamos de masaje estamos abarcando una gran variedad, que hace que aunque se llamen igual muchas técnicas apenas se parezcan entre sí. Sería imposible abarcar todos los tipos, pero básicamente vamos a establecer dos clasificaciones simplemente para distinguirlos:

- **Según su finalidad:**
 - Masajes terapéuticos.
 - Mantenimiento de un buen estado de salud o prevención de problemas físicos.
 - Recuperación de patologías o problemas físicos.
 - Mantenimiento del rendimiento físico (deporte).
 - Terapias de tratamientos energéticos que también son llamados genéricamente masajes.
 - Técnicas de masaje orientadas al tratamiento de problemas mentales.
 - Masajes relajantes.
 - Bienestar general.
 - Antiestrés.

- **Según su ámbito:**
 - Masaje en centros de salud.
 - Hospitales, clínicas.
 - Centros especializados de fisioterapia o rehabilitación.
 - Masaje en el deporte.
 - Federaciones, agrupaciones o equipos deportivos.
 - Eventos concretos y competiciones.
 - Masaje en centros de hostelería:
 - Hoteles.
 - Balnearios*, centros de talasoterapia.
 - Spa/wellness.
 - Masaje en consulta privada.

(* Nota: aunque muchos balnearios o centros de este tipo se ofrezcan como centros de salud, en esta clasificación están incluidos en la categoría de “hostelería” porque en la práctica funcionan como hoteles que además ofrecen tratamientos; no como un hospital donde el paciente es ingresado y no puede decidir cuándo se le da de alta ni los criterios terapéuticos que se le aplican).

En cuanto a su finalidad no hay mucho que decir: la persona que recibe un masaje se lo da para mantenerse en forma o solucionar un problema concreto, o bien para relajarse o simplemente sentirse bien experimentando las sensaciones que produce.

Pero en cuanto a su ámbito sí que hay un detalle muy importante para el masaje, y es el rol de la persona que lo recibe:

En un centro de salud estamos hablando de un *paciente*, es decir, alguien que no decide el tratamiento que se le aplica; el masajista actúa según criterios médicos o fisioterapéuticos y lo que se tiene en cuenta principalmente es que mejorar el estado del paciente.

En el deporte también ocurre que el objetivo principal es el resultado, si la técnica duele o es molesta no es tan importante como que el deportista esté en perfecta forma para competir.

En un hotel las cosas cambian: los criterios terapéuticos se sacrifican constantemente porque no se trata trabajar con pacientes sino con *clientes*, que deciden el tratamiento que quieren tomar (por muchos consejos que el terapeuta pueda hacer ellos pagan, así que también deciden); y además el masajista tiene que anteponer que su cliente “se sienta bien” antes que todo lo demás. Incluso cuando la persona que recibe su tratamiento acepta que la técnica le duela o le moleste, o incluso crea que es lo mejor, el terapeuta se tiene que adaptar a lo que se le solicite o sencillamente su cliente no volverá.

El masaje en consulta privada es un poco una mezcla de todos los anteriores, solemos encontrarnos situaciones de todo tipo, aunque en este caso no se puede olvidar que también tratamos con clientes que son los que nos pagan; ser un profesional no implica sólo tener un alto nivel en lo que hacemos, sino también vivir de nuestra profesión.

Elementos básicos del masaje

La primera diferencia física apreciable entre el masaje de un aficionado y un masaje de calidad profesional es la sensación que nos transmite quien lo hace. Desde el momento en que nos toca hasta el final del masaje su tacto es diferente, experto, “profesional”: da la impresión de que conoce bien nuestro cuerpo y se desenvuelve con soltura, en todo momento sabe a dónde va y cuál será su próximo movimiento, y transmite confianza. Aparte está la impresión personal que produzca en su cliente, su apariencia, etc.

Pero en cuanto al masaje en sí hay cuatro aspectos fundamentales que son los que hacen la diferencia entre un tipo u otro, y que además nos producen la sensación de que el masaje ha sido de mejor o peor calidad: el **contacto**, la **presión**, el **ritmo** y la **técnica**. Dominar estos elementos es tan importante que supone una de las diferencias fundamentales entre ser un masajista mediocre y estar entre los mejores.

- Contacto: nos referimos en realidad a dos cosas distintas. Por una parte *el tacto al cliente*, que sólo con ser tocado sabrá inconscientemente si su masajista está seguro de sí mismo, si tiene experiencia, si sabe lo que hace; desde que se inicia el contacto (que, salvo en técnicas concretas, ya no se debe interrumpir hasta que acabe el tratamiento) tenemos que hacerlo con confianza, sin miedo a tocar a la otra persona, sin brusquedades pero de manera decidida. Nuestro cliente se sentirá mucho mejor si su impresión es la de que puede confiar plenamente en nosotros porque dominamos nuestro trabajo. Por otra parte, *la superficie*

de contacto también es muy importante, pero hablaremos de ello un poco más adelante porque merece su apartado propio.

- **Presión:** cada masaje puede ser completamente diferente del resto. Suaves y acariciantes, musculares profundos, estimulantes o de activación (por ejemplo en la preparación para el deporte), etc. La presión es importantísima para establecer esta diferencia y hay que medirla bien para cada cliente, porque si es excesiva haremos daño y si es demasiado suave quizá nuestro cliente salga con la idea de que no le hemos hecho nada (los dos casos son muy habituales).
- **Ritmo:** El masaje debe ser siempre fluido, constante, sin paradas o saltos; aunque en algunas técnicas concretas esto se pase por alto, siempre que podamos tenerlo en cuenta la sensación del cliente será muchísimo mejor. Cada movimiento lleva al siguiente, que ya debemos conocer de antemano –un profesional sencillamente no se para a pensar, y no hay nada que perturbe más la relajación del cliente que sentir cómo le sueltan completamente y le vuelven a tocar—; si necesitamos usar una mano para tomar más producto (crema, aceite) la otra mientras tanto nos sirve para mantener el contacto y unir cada pase con el siguiente. Por otra parte el ritmo es oro elemento principal para definir el tipo de masaje que estamos haciendo (relajante o de activación, por ejemplo), influye mucho en las sensaciones del cliente y hay que controlarlo bien para causar la reacción deseada.
- **Técnica:** realmente, de los cuatro elementos principales y aunque parezca extraño, la técnica es el menos influye en la percepción del cliente sobre el tratamiento y además no es lo principal para encajar el masaje en un tipo u otro; con la misma técnica, es decir, haciendo los mismos movimientos en los mismos sitios, pero cambiando los otros parámetros (por ejemplo apretando más o menos, o haciéndolo más rápido o más despacio) el masaje puede ser completamente distinto para quien lo recibe. Ahora bien, una técnica adaptada al tipo de masaje que queremos dar hace que la sensación sea más profunda e intensa. Por poner un ejemplo: un masaje relajante presionando con los nudillos se puede hacer (si el contacto, la presión y el ritmo son los adecuados) pero probablemente usando una técnica con las partes blandas de las manos, o bien de los brazos, hará más agradable la impresión al cliente.

(Nota sobre la técnica: en cuanto al masaje de patologías, es decir para resolver problemas físicos, aquí la técnica sí puede ser fundamental porque se trata de llegar a zonas concretas del cuerpo y movilizar o trabajar tejidos de maneras muy específicas).

La relación entre presión y superficie

Al hablar del contacto como uno de los elementos básicos del masaje mencionamos la *superficie de contacto*; este concepto es tan importante que merece ser comentado de manera independiente.

Lo introduciremos con una prueba práctica para que el lector pueda comprender la idea y además sentirla en sí mismo: lo primero es apoyar el antebrazo sobre una superficie dura (por ejemplo una mesa) con la palma hacia abajo, y con la yema de un dedo de la otra mano apretarse con un poco de fuerza en cualquier punto; normalmente molesta un poco o incluso duele. Ahora no hay más que repetir la presión pero, en lugar de usar el dedo, hacerlo con la palma de la otra mano; ahora para que duela hay que apretar muchísimo más, desde luego haciendo la misma presión la sensación es más molesta cuanto más pequeña sea la superficie con la que apretemos.

¿Por qué ocurre esto? Pues porque la presión está concentrada en un punto concreto, y a medida que repartimos esa presión en una superficie más amplia (la mano), aunque el total sea el mismo, en cada punto es menor. Para hacerlo más claro, un kilo presionando un centímetro cuadrado ejerce sobre esa superficie la mitad que si lo repartiéramos en dos centímetros cuadrados.

Vamos ahora a relacionar esta información con el masaje. Cuando estamos trabajando con un cuerpo humano y apretamos una determinada zona, simplemente cambiando la superficie de contacto podemos hacer que el masaje sea mucho más o menos profundo y también que la sensación del cliente sea distinta. Por ejemplo: si buscamos aplicar mucha presión en una zona concreta de un músculo una opción puede ser reducir la superficie de contacto a la yema de los pulgares, pongamos por caso; no nos hará falta esforzarnos mucho para que nuestro paciente sienta dolor, porque todo lo poco que estemos apretando estará en ese punto concreto. Sin embargo si usamos las partes más blandas de la palma de la mano, por ejemplo, no estaremos llegando a niveles tan profundos porque la misma fuerza se repartirá por más superficie.

Si ya entendemos que cuanto más puntual sea la presión más profunda resultará y que cuanto más repartida quedará a un nivel más superficial, vamos al siguiente paso y luego extraeremos la conclusión lógica (y descubriremos uno de los principales errores de muchos masajistas, profesionales o no).

Repartidas por todo nuestro cuerpo hay muchísimas terminaciones nerviosas que mandan información a nuestro cerebro; cuando damos un masaje y presionamos una zona concreta del cuerpo, las terminaciones nerviosas de esa zona recogen y envían la información de esa presión. Y cuando esos “sensores” detectan una presión muy alta para ellos, a partir de un límite (distinto para cada persona o incluso para cada zona corporal) ya la sensación es de dolor.

Entonces, si por ejemplo presionamos a nuestro cliente con una fuerza de 10 kilos con un dedo en un punto concreto, habrá pocos nervios informando de una gran presión en esa zona y será más fácil que duela; pero si abrimos la superficie de contacto y lo hacemos con esos mismos 10 kilos usando la palma de una mano habrá muchos más nervios activos, pero informando de una presión menor y que ya será más difícil que llegue al límite del dolor.

Y ahora vamos a las conclusiones prácticas. Si estamos en un masaje y vamos a trabajar una zona concreta, ¿cómo deberíamos empezar? Nuestra técnica deberá iniciarse usando zonas de nuestro cuerpo más blandas y con mayor superficie (las palmas de las manos, la cara interna del antebrazo por ejemplo) y, una vez esa parte esté suficientemente preparada, si necesitamos más profundidad o incidir en puntos concretos, entonces será cuando iremos trabajando con los dedos, los nudillos o incluso los codos si hace falta. ¿Podemos trabajar desde el principio concentrando la presión si lo hacemos con muchísima suavidad? Sí, siempre que no superemos la presión límite que pueden soportar esos nervios sin llegar al dolor; pero la sensación del paciente será muchísimo mejor si desde el principio le podemos presionar firmemente y sin embargo no se llegue a producir molestia.

Uno de los errores principales de muchos masajistas es que no tienen este proceso en cuenta: empiezan a trabajar la zona todavía *en frío* (es decir, “clavando” gran presión y trabajando profundamente —aunque no aprieten mucho realmente— sin haberla preparado bien; como consecuencia, el masaje duele o molesta sin necesidad. Salvo en técnicas o problemas concretos que requieren movilizar zonas lesionadas, un masaje por muy profundo que sea no tiene que hacer ningún daño aparte de lo que suele llamarse “dolor agradable”, que el paciente nota intensamente pero que le alivia.

La situación del masaje

Ya hemos comentado que la variedad entre técnicas y tipos de masaje es tal que sería imposible formular reglas a las que se ajusten todos; pero por simplificar y ceñirnos a la práctica más común, diremos que en este tratamiento los tres elementos implicados son: el terapeuta, el paciente o cliente (con la relación que se establece entre los dos), las herramientas auxiliares y el entorno. Hablemos de las condiciones que (normalmente) son las óptimas para el éxito de la sesión.

- El terapeuta: ya hemos mencionado lo muy importante que es mostrar una actitud de autoconfianza y profesionalidad y, aún más, podemos decir que la mayoría de las veces el cliente sabe si su terapeuta le gusta o no simplemente con el primer vistazo. El masajista debe tener una actitud agradable pero seria, y su imagen debe ser de limpieza y frescura (a veces es difícil disimular el cansancio, pero es parte del trabajo). En cuanto a su estado físico, durante el tratamiento en sí es importante mantener una correcta higiene postural para no lesionarse o agotarse innecesariamente; y en su vida general le ayudará mucho tener una vida sana para afrontar el esfuerzo del trabajo sin mucho desgaste.
- El cliente: “cada persona es un mundo”, el profesional llegará a ser plenamente consciente de hasta qué punto esto es cierto cuando tenga que tratar con una detrás de otra y día tras día; el éxito depende en buena medida de prestar atención a cada una y adaptarse a sus características, preferencias o necesidades. Hablando de la ropa que debe llevar, en algunos tipos de masaje se admite o incluso se necesita

que el paciente esté completamente vestido; pero casi siempre será necesario que se despoje de sus prendas de vestir y accesorios (joyería, relojes, etc). De todas formas, y aunque cada centro y cada terapeuta tienen sus reglas, se puede sugerir que la persona se quite la ropa excepto lo que necesite conservar para no estar incómodo (bikini o bañador por ejemplo, aunque sinceramente hay que decir que en general lo mejor es no llevar nada).

- La relación entre el terapeuta y su paciente: debe ser respetuosa pero de confianza. Naturalmente el masaje implica proximidad entre las dos personas, que llegan a acercarse mucho más de a lo que se acostumbra en otras circunstancias; y aunque muchos clientes tienen experiencia, están acostumbrados o conocen al masajista, ocurre constantemente que alguien viene a recibirlo pero está nervioso, o es tímido, o por cualquier razón está “cerrado” y ni siquiera llega a relajarse. ¿Qué hacer en estos casos? No sirve de nada forzar a la persona ni pelearse con cada músculo para intentar relajarlo; la única posibilidad es mostrarse tranquilo y seguro para dominar la situación y llegar hasta donde el cliente nos permita, y quizá preguntarle si se encuentra bien para que sea más consciente de hasta qué punto es así.
- Las herramientas auxiliares para el masaje: hay técnicas que se realizan “en seco”, sin ayudarse de productos, pero lo más común es contar con alguna crema (normalmente mejor para el masaje profundo) o aceite (más usado para el masaje de relax o sensorial) que permita el deslizamiento sobre la piel al mismo tiempo que la manipulación; y también en determinadas circunstancias se puede usar alcohol o linimentos (por ejemplo en el masaje deportivo), jabón, espumas especiales, etc. Por otra parte, aunque lo más habitual es que el masajista disponga de una camilla cómoda y acolchada, la mayoría de profesionales saben lo que es tener que adaptarse a las circunstancias y alguna vez han tenido que trabajar en condiciones completamente distintas.
- El entorno: lo ideal sería disponer de un lugar cómodo, espacioso, tranquilo y reservado, y aislado de ruidos y distracciones exteriores para permitir la relajación del cliente y la absoluta concentración del terapeuta; la música es también una ayuda importante, tanto para activar como para sedar. En cuanto a la temperatura de la habitación ésta debe ser templada y estar adaptada a quien recibe el masaje, teniendo en cuenta que con la relajación podría llegar a tener algo de frío (normalmente unos 24-25 grados son suficientes para que se sienta bien). Y por último, hablando de la duración de la sesión de masaje, aunque no hay reglas fijas lo más habitual suele ser encontrar que un tratamiento de cuerpo completo viene a durar entre 45 y 60 minutos aunque los haya hasta de dos horas; y uno parcial (espalda, piernas, o para un problema concreto) entre 20 y 30 minutos.

Acción, efectos y reacciones

Empezamos definiendo el masaje como la manipulación de ciertos tejidos corporales. ¿Qué ocurre en el organismo cuando realizamos este trabajo y qué efectos tiene?

Incluso aunque la mayoría de los masajes estén relacionados directamente con el aparato locomotor (huesos, ligamentos, músculos, tendones) casi todas las técnicas actúan sobre distintos órganos, sistemas y aparatos:

- Sobre la piel: la manipulación directa produce una reacción local inmediata; los vasos cutáneos se vacían con la presión y se vuelven a llenar de sangre, estimulando la circulación a este nivel y aumentando la irrigación sobre terminaciones nerviosas, tejido celular y glándulas. Como consecuencia de todo esto se mejora la alimentación e hidratación cutánea (via llegada de sangre y también por la acción de las cremas o productos aplicados) y se favorece la elasticidad, la regeneración y el rejuvenecimiento de este órgano.
- Sobre el sistema circulatorio: la presión y movilización internas producidas por el masaje favorece el movimiento de la sangre y ayuda a que llegue mejor a todo el cuerpo (entre otros al aparato locomotor: músculos, tendones, huesos, articulaciones, ligamentos) y aumente la temperatura. Además ayuda mucho al sistema de drenaje linfático natural para recoger los líquidos que quedan entre tejidos y evita su retención.
- Directamente sobre el aparato locomotor: simplemente a nivel general diremos que la manipulación de las fibras musculares (que pueden estar total o parcialmente contraídas) las vuelve a abrir dejándolas listas y en buen estado para el trabajo mecánico, además de eliminar la tensión que a veces puede llegar incluso a desgarrar los tendones; sobre éstos, igual que sobre los ligamentos, su movilización favorece la flexibilidad y elimina adherencias; y en las técnicas que implican trabajo directo sobre huesos o articulaciones los efectos dependen del tratamiento concreto.
- Sobre el sistema nervioso: la estimulación de los receptores sensoriales hace que haya un flujo constante de información hacia el cerebro; esta actividad estimula también la producción hormonal, el aumento del metabolismo, determinadas reacciones químicas beneficiosas y otros procesos que acaban teniendo consecuencias en todo el organismo.
- Otros órganos: además de todo lo dicho existen técnicas y manipulaciones que tienen otros efectos directos sobre el aparato digestivo, respiratorio, etc.
- Efectos psicológicos: por una parte la liberación de hormonas y las sensaciones producidas, y por otra el entorno agradable y el contacto o la comunicación con el terapeuta, dependiendo de cada tipo de masaje concreto éste puede modificar el estado anímico o psicológico del

receptor de manera importante (relajación ante el estrés, estimulación antes de una actividad deportiva, etc).

Indicaciones y contraindicaciones del masaje

Conociendo cómo actúa el masaje en el cuerpo y la mente se puede deducir que esta terapia es altamente beneficiosa en muchísimas situaciones: lo más habitual suele ser aplicarlo a lesiones musculares, tensión o estrés; pero sería interminable enumerar todas y cada una de las enfermedades o problemas físicos y psicológicos ante los que esta terapia puede ayudar. Simplemente por mencionar algunos otros ejemplos orientativos: artrosis, fibromialgia, diabetes, calambres, problemas de riego sanguíneo o linfáticos, algunos tipos de dolor de cabeza, anquilosamiento, depresión...

Mucho más importante es conocer las contraindicaciones del masaje, por dos razones: primera porque trabajamos con personas a las que una mala práctica podría hacer daño, y segunda porque siendo profesionales cada vez que efectuamos un tratamiento ponemos en juego nuestro trabajo.

No existe una contraindicación que impida recibir todos los tipos de masaje que puede haber. Por muy grave que sea la enfermedad, siempre habrá una técnica que sea muy suave o superficial, o que no tenga nada que ver con ese problema, o que trabaje otras zonas, o que pueda aplicarse de tal manera que no sea agresiva para el paciente. En los casos en que el terapeuta se ve frente a un cliente que viene a masaje y tiene un problema, lo importante es conocer el cuerpo humano para entender qué le pasa y qué podría ayudarle o perjudicarle; y tener recursos técnicos para encontrar una manera de actuar.

Como orientación general aquí hay algunas situaciones en las que determinados masajes están contraindicados:

- **Masaje completo:** cáncer con metástasis (se podría favorecer aún más su propagación, hay que evitar especialmente las zonas afectadas y adyacentes), problemas cardíacos graves (no se pueden usar técnicas que movilicen mucha sangre, hay que buscar otras más de manipulación muy localizada), infecciones de importancia (igual que en el cáncer), procesos gripales o víricos agresivos, fiebre.
- **Masaje local:** hay que evitar tratar directamente zonas inflamadas o rotas (no cicatrizadas) porque podemos interrumpir los procesos naturales curativos del organismo y causar más problemas; también las que causen dolor intenso simplemente al tacto suave; muy importante es no tratar directamente la piel con hongos o herpes, o infecciones contagiosas; y en general simplemente hay que guiarse por la precaución y el sentido común.
- **Masajes que implican movilización o estiramientos:** inflamación articular (artritis), roturas de ligamentos u otros tejidos sin cicatrizar.

Un masajista con formación profesional adecuada debe tener los conocimientos suficientes como para saber actuar en cualquier situación que

se le presente; incluso ante no haya pasado por esa experiencia antes, conociendo bien el cuerpo humano entenderá las circunstancias y actuará correctamente en consecuencia. De todas formas ésta es la regla de oro que todo buen profesional debe tener absolutamente clara:

Si no se está seguro de lo que se hace, mejor no hacerlo.

Cualquiera puede equivocarse, pero siguiendo este camino normalmente tendremos éxito en nuestro trabajo; y si la idea es buena para todos los órdenes de la vida, en el caso de una profesión con características tan específicas como es el masaje es especialmente importante tenerlo claro.

Observaciones previas al masaje

En el momento en que nos encontramos con el cliente en el lugar de masaje, y antes de comenzar el tratamiento, es importante tener toda la información posible que pueda ser relevante para nuestro trabajo (es lo que se llama en términos técnicos “anamnesis”). En algunos centros existen modelos de formularios que el paciente rellena previamente, con todo tipo de información; aunque según la experiencia en algunos casos puede resultar un poco molesto o violento dejar constancia escrita de temas de salud que la persona considera privados. En cualquier caso lo habitual suele ser sostener una breve charla en que el masajista hace **algunas preguntas generales**:

- ¿Tiene usted algún problema muscular, físico o de cualquier tipo que quiera tratar especialmente?
- ¿Hay algo que cree que pueda ser importante para el masaje y que yo debería saber?

Normalmente las respuestas o la actitud del paciente le dan al terapeuta una idea bastante acertada de si debería indagar un poco más o si no es necesario; de todas formas a veces ocurre que, bien por desconocimiento o bien por timidez, nuestro cliente no nos dice algo que sí podría ser importante; por eso el masajista, siempre que le sea posible antes del masaje, debe **estar atento a cualquier signo o señal** que pueda presentar su paciente; y será importante recordar, antes de empezar las manipulaciones, **observar y explorar al tacto cada zona** para conocer sus características en esta persona y estar lo más seguro posible de que no hay contraindicaciones.

Toda esta información recogida por el terapeuta antes de empezar le permitirá establecer una valoración previa de las circunstancias y el estado de su cliente, que podrá confirmarse o cambiar a medida que vaya efectuando las manipulaciones y quizá descubriendo más cosas. Aunque es importante recordar que **el masajista no tiene capacidad de emitir diagnósticos**, que

son competencia de un médico, la valoración profesional es una herramienta muy importante para saber lo que se hace y no trabajar a ciegas.

A partir de aquí el siguiente paso es conocer el cuerpo humano, las técnicas de trabajo, los problemas que se pueden presentar y qué hay que hacer para solucionarlos: en ese momento el masajista estará preparado para empezar.