

Glosario

Higiene: Conjunto de prácticas y técnicas destinadas a mantener la salud y el bienestar mediante la limpieza y desinfección del cuerpo.

Confort: Estado de bienestar físico y emocional en el que se encuentra una persona cuando se siente cómoda y libre de molestias.

Masoterapia: Técnica terapéutica que utiliza diferentes tipos de masajes para mejorar la salud física y mental de una persona.

Reflexología: Técnica de masaje aplicada en las manos, pies y otras áreas del cuerpo que busca estimular puntos específicos para promover el equilibrio y la salud general.

Presión directa: Técnica de masaje que implica aplicar fuerza directamente sobre un punto específico del cuerpo con el pulgar u otro dedo.

Presión circular sedante: Técnica de masaje en la que se realiza una presión circular suave para inducir una sensación de calma y relajación.

Presión circular estimulante: Técnica de masaje que utiliza una presión circular más vigorosa para aumentar la energía y activar la circulación.

Masaje perineal: Técnica de masaje aplicada en el área del perineo para aumentar su elasticidad, preparándolo para el parto y reducir el riesgo de episiotomía.

Elasticidad muscular: Capacidad de los músculos para estirarse y volver a su forma original, crucial para la preparación del parto y la prevención de lesiones.

Masaje podal: Técnica de masaje aplicada en los pies para aliviar la tensión muscular, mejorar la circulación y promover la relajación general.