

El masaje linfático fortalece el sistema inmunológico

Análisis escrito por [Dr. Joseph Mercola](#)

✓ Datos comprobados

HISTORIA EN BREVE

- › Recibir un masaje sueco de 45 minutos provocó un aumento en los linfocitos circulantes, una forma de glóbulo blanco del sistema inmunológico que es muy común en el sistema linfático
- › Si quiere fortalecer su sistema inmunológico con el fin de mantener una buena salud, debe considerar un masaje linfático también conocido como drenaje linfático
- › El masaje de drenaje linfático involucra técnicas de masaje diseñadas para drenar las áreas obstruidas de la linfa, así como para aumentar la circulación linfática
- › El sistema linfático también es conocido como el segundo sistema circulatorio y cuando se ralentiza u obstruye, su sistema inmunológico se debilita

Por lo general, los masajes se consideran como un premio para ocasiones especiales, sin embargo, hacer de los masajes una práctica regular de su rutina fitness y de salud es algo muy importante.

Los investigadores del Centro Médico Cedars-Sinai en Los Ángeles revelaron que los masajes producen cambios importantes en su cuerpo, tales como fortalecer el sistema inmunológico, que es la principal línea de defensa de su cuerpo contra enfermedades.

Veintinueve afortunados participantes recibieron 45 minutos de masaje sueco, un masaje relajante de cuerpo completo, mientras que otro grupo recibió toquitos suaves en lugar del masaje.

El grupo del masaje experimentó una serie de beneficios que incluyeron un aumento en los linfocitos circulantes, una forma de glóbulo blanco del sistema inmunológico que es muy común en el sistema linfático.

Otros beneficios del masaje incluyeron una reducción en los niveles de citoquinas inflamatorias, cortisol (hormona del estrés) y vasopresina, una hormona relacionada con el comportamiento agresivo.

Los investigadores señalaron que "en los Estados Unidos, la [terapia de masaje](#) es una industria multimillonaria, ya que en el último año, el 8.7 % de la población adulta recibió al menos un masaje y a pesar de estas cifras, se sabe muy poco sobre los efectos fisiológicos de una sola sesión de masaje en personas sanas".

Sin embargo, se está volviendo cada vez más claro que los masajes no solo son una herramienta para la relajación, sino que también son una herramienta para mejorar la salud en general e incluso la resistencia a enfermedad al fortalecer la salud linfática.

Por qué un sistema linfático saludable es clave para una buena salud en general

Si quiere fortalecer su sistema inmunológico con el fin de mantener una buena salud, debe considerar un masaje linfático también conocido como drenaje linfático. Su sistema linfático es una red de tejidos y órganos que ayudan a eliminar los desechos metabólicos del cuerpo. Su sistema linfático está compuesto por el timo, ganglios linfáticos, bazo, hígado y amígdalas.

Su sistema linfático también produce, almacena y transporta los glóbulos blancos que su cuerpo utiliza para combatir infecciones y enfermedades, los vasos linfáticos se conectan a todos los tejidos de su cuerpo, de forma similar a los vasos sanguíneos.

Tener un sistema linfático funcionando en óptimas condiciones es esencial para una buena salud, ya que el líquido linfático o linfa transporta los glóbulos rojos a través de su cuerpo y también se encarga de transportar las bacterias y toxinas a los ganglios linfáticos, donde su sistema inmunológico las destruye.

Su bazo es el órgano más grande en su sistema linfático y ayuda a filtrar su sangre y producir linfocitos para combatir infecciones. Incluso existe una conexión entre su sistema linfático y el cáncer, ya que ayuda a **filtrar las células cancerosas**. De acuerdo con Cancer Research UK:

"A medida que la sangre circula por todo su cuerpo, el líquido se filtra de los vasos sanguíneos a los tejidos corporales. Después, el líquido recolecta los productos de desecho, bacterias y células dañadas. Y en caso de que haya células cancerosas presentes, también las recolecta.

Luego, este líquido se drena en los vasos linfáticos. En ese momento, la linfa fluye a través de los vasos linfáticos hacia los ganglios linfáticos, en donde elimina cualquier bacteria o célula dañada.

Desde los ganglios linfáticos, la linfa se mueve hacia los vasos linfáticos más grandes que se unen entre sí, lo que produce vasos linfáticos mucho más grandes en la base del cuello llamado conducto torácico. Por último, el conducto torácico vacía la linfa en la circulación sanguínea".

El masaje linfático puede beneficiar su sistema inmunológico

Recuerde que el masaje sueco, aumentó los linfocitos circulantes en el cuerpo, lo que sugiere que mejora la salud linfática. Sin embargo, el masaje de drenaje linfático puede ser una forma aún mejor de optimizar su sistema linfático. Su sistema linfático también es conocido como el segundo sistema circulatorio y cuando se ralentiza u obstruye, su sistema inmunológico se debilita.

El masaje de drenaje linfático involucra técnicas de masaje suave diseñadas para drenar las áreas obstruidas de la linfa, así como para aumentar la circulación linfática. El masaje linfático no es doloroso e involucra frotar o presionar la piel en dirección de flujo linfático, lo que permite despejar las áreas con líquido acumulado para que fluya de forma apropiada.

Una sesión normal puede durar hasta una hora y en caso de que esté experimentando algún tipo de bloqueo, se recomiendan de cuatro a cinco sesiones por semana. Por lo general, el masaje sirve para tratar todo el sistema linfático y no solo el área afectada. Este tratamiento se desarrolló originalmente para el linfedema, un bloqueo en el sistema linfático.

Este tipo de masaje lo puede realizar un profesional o usted mismo puede realizarse un versión simplificada, solo consulte a un terapeuta para que le enseñe a hacerlo.

De acuerdo con Raakhee Patel, PT, DPT, CLT, un fisioterapeuta que entrena personas en Healthline para que puedan realizar masajes linfáticos después de alguna cirugía, el masaje linfático tiene dos etapas: la etapa de despeje, que crea el efecto de drenado y la etapa de reabsorción.

La primera etapa puede realizarse debajo de la clavícula, los brazos y dentro de los codos. Por ejemplo, Patel recomienda despejar el área de la linfa debajo de la clavícula de la siguiente manera:

- Acuéstese en una superficie plana y cruce los brazos sobre el pecho, con las manos apoyadas debajo de la clavícula.
- Levante los codos lentamente, esto ayudará a eliminar el líquido linfático.

También puede eliminar el líquido linfático que se encuentra debajo de sus brazos al "levantar" suavemente su axila de arriba abajo. Mientras que la etapa de reabsorción involucra frotar suavemente la piel de la yema del dedo hasta la mano, desde la mano hasta el codo y desde el codo hasta el hombro. Se requieren de 20 minutos al día para realizar un masaje linfático de forma efectiva.

¿Qué otros beneficios tiene el masaje linfático?

Además de reforzar el sistema inmunológico, que está estrechamente relacionado con su salud linfática, el drenaje linfático ha demostrado tener un efecto positivo en muchos otros problemas de salud.

En mujeres con fibromialgia, la terapia manual de drenaje linfático produjo mejoras en el dolor, estado de salud y calidad de vida en general. Y en términos de aliviar el cansancio y la ansiedad en esta población, el drenaje linfático fue incluso más efectivo que el masaje de los tejidos conectivos, por lo que los investigadores concluyeron que la terapia de drenaje linfático es mejor.

También descubrieron que el masaje linfático manual mejora el rango de movimiento de la rodilla después de seis semanas de la cirugía y puede ser una herramienta prometedora para el tratamiento de migrañas.

En un estudio, hubo una reducción significativa en la cantidad de analgésicos que tomaban las personas que sufrían migrañas y que recibieron un drenaje linfático, en comparación con los participantes que recibieron un masaje tradicional. El drenaje linfático también produjo la reducción de la frecuencia de los ataques de migraña.

Además, las investigaciones sugieren que el masaje linfático puede ayudar a tratar la celulitis, venas varicosas e incluso enfermedades neurológicas. De hecho, en 2015 se estableció una relación directa entre el cerebro y el sistema inmunológico ya que se conectan a través de los vasos linfáticos.

En el pasado, esta relación era desconocida, ya que durante mucho tiempo se creyó que los vasos no llegaban hasta el cerebro, pero en estudios posteriores, los investigadores encontraron vasos linfáticos debajo del cráneo de un ratón, esto puede ayudar a abrir nuevas vías para entender problemas de salud como el autismo, [esclerosis múltiple](#), Alzheimer y muchas otras enfermedades.

Los vasos linfáticos se detectaron en las meninges, las membranas protectoras que cubren el cerebro y que están muy cerca de los vasos sanguíneos. El autor principal del estudio, Jonathan Kipnis, profesor en el departamento de neurociencias de la Universidad de Virginia (UVA) y director del Centro de Inmunología Cerebral de UVA y Glia, resaltó la importancia de este descubrimiento:

"Creemos que en cada enfermedad neurológica que tiene un componente inmunológico, estos vasos pueden desempeñar un papel muy importante. Es

difícil imaginar que estos vasos no estén involucrados en una enfermedad [neurológica] con un componente inmunológico...

En el Alzheimer [por ejemplo], hay acumulaciones de grandes fragmentos de proteína en el cerebro. Creemos que pueden acumularse en el cerebro porque estos vasos no los están eliminando de forma eficiente".

El cepillado en seco también puede ayudar a reforzar su sistema linfático

El masaje linfático es una forma ideal de optimizar su salud linfática, sin embargo, el **cepillado de la piel seca** también puede estimular este importante sistema. Muchas personas no saben que el sistema linfático puede comenzar a deteriorarse con la edad, lo que compromete su sistema inmunológico aún más.

Además del masaje linfático, el cepillado en seco también es muy efectivo porque muchos de los vasos linfáticos se encuentran por debajo de la superficie de la piel. Recuerde que durante el masaje linfático solo se utiliza una presión suave, así que lo mismo sucede durante el cepillado en seco.

Existen cepillos para las manos, pies, uñas, rostro (que tiene cerdas más suaves), cabello y cuerpo. Puede practicar el cepillado en seco antes de bañarse. Comience a cepillar en la parte inferior del cuerpo con movimientos suaves pero rápidos hacia arriba.

El movimiento hacia arriba es muy importante, ya que esta es la dirección del flujo del sistema linfático, excepto en el abdomen, en esa parte el movimiento debe ser hacia su ingle. Aquí algunos consejos para comenzar:

1. Comience por sus pies, utilice movimientos suaves y circulares hacia arriba, hacia su corazón, desde las puntas de los dedos de los pies, incluyendo la parte superior de los pies y plantas y después diríjase hacia arriba, primero un lado y luego el otro.
2. Cepille lenta y suavemente; incluso si tiene cosquillas, por lo que será difícil cubrir su estómago, pecho y laterales, sin embargo, se hará menos sensible a medida que

su cuerpo se acostumbre a la sensación.

3. Pase por sus brazos, cuello y la mayor parte de su espalda como le sea posible. Recuerde evitar las áreas donde podría sufrir rasguños o cualquier cosa que haga que el contacto con el cepillo sea doloroso.
4. No use el cepillo regular sobre su cara ya que esa piel es demasiado delicada. Utilice un cepillo facial especialmente diseñado para la cara que tenga cerdas más suaves.
5. Una vez que haya terminado puede tomar su baño, eso limpiará todas las células muertas que su piel haya desprendido. El agua tibia o caliente aumenta aún más la circulación.

Pruebe el masaje de drenaje linfático con aromaterapia

Lo ideal es combinar el drenaje linfático realizado por un terapeuta con otros métodos que refuercen el sistema linfático como el cepillado en seco y el ejercicio (en especial ejercicios de rebote, que estimulan la circulación linfática).

Además, puede realizar su propio masaje linfático en casa para mejorar la salud linfática. Puede combinar el masaje con poderosos **aceites esenciales** que ayudan a estimular y despejar las áreas afectadas con movimiento que ayudarán a drenar el sistema linfático.

Aceite para masaje linfático

Ingredientes

- 8 gotas de aceite esencial de limón
- 8 gotas de aceite esencial de toronja
- 6 gotas de aceite esencial de romero o laurel
- 2 onzas de aceite portador, como el aceite de coco

Procedimiento

Combine el aceite y utilícelo para masajear suavemente sus brazos en dirección a los ganglios linfáticos, desde el centro del pecho hacia la axila y luego baje por el cuello. Cuando masajee sus piernas, vaya hacia arriba, de los pies a la ingle.

Fuentes y Referencias

- [J Altern Complement Med. 2010 Oct;16\(10\):1079-88.](#)
- [Live Science September 8, 2010](#)
- [National Cancer Institute, Dictionary of Cancer Terms](#)
- [Live Science February 20, 2018](#)
- [Healthline, How to Perform Lymphatic Drainage Massage](#)
- [Lymphat Res Biol. 2013 Dec;11\(4\):219-26.](#)
- [J Manipulative Physiol Ther. 2009 Feb;32\(2\):127-33.](#)
- [Arch Phys Med Rehabil. 2013 Nov;94\(11\):2103-11.](#)
- [Neurol Sci. 2016 Oct;37\(10\):1627-32.](#)
- [J Eur Acad Dermatol Venereol. 2010 Feb;24\(2\):138-42.](#)
- [Arch Phys Med Rehabil. 2015 Feb;96\(2\):283-91.](#)
- [Nature June 1, 2015](#)
- [The Silver Ink June 7, 2015](#)
- [Cancer Tutor, Lymphatic Drainage](#)