

# Sustento terapéutico del beneficio de la terapia táctil profunda de Tito y Rito juguetes de peso y calor.

Por makoto.mx

La terapia táctil profunda, también conocida como terapia de presión profunda, es una técnica de terapia ocupacional que utiliza la presión profunda en los músculos y las articulaciones para ayudar a reducir la ansiedad y la tensión, mejorar la concentración y la atención, y mejorar el sueño en niños y adultos.

Esta técnica se utiliza a menudo en niños con trastornos del espectro autista (TEA) y otros trastornos sensoriales, ya que pueden tener una mayor sensibilidad al tacto y la estimulación sensorial. La presión profunda proporciona una estimulación sensorial calmante y puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés en estos niños.

La terapia táctil profunda se puede realizar de varias maneras, incluyendo:

**Cepillado:** Se utiliza un cepillo de cerdas suaves para aplicar presión en la piel en movimientos largos y suaves.

**Compresión:** Se utiliza presión manual en los músculos y las articulaciones para proporcionar una sensación de compresión profunda.

**Peso:** Se utiliza una manta con peso, chaleco con peso o cojín con peso para proporcionar una sensación de compresión profunda en todo el cuerpo.

Esta técnica utiliza una presión firme y profunda sobre los músculos y tejidos blandos, lo que ayuda a aliviar la tensión y mejorar la circulación sanguínea y linfática.

La terapia táctil profunda puede tener un impacto significativo en el sistema nervioso central. Cuando se realiza correctamente, esta técnica puede estimular el sistema parasimpático, lo que puede reducir la frecuencia cardíaca, disminuir la presión arterial y disminuir los niveles de cortisol en el cuerpo.

El cortisol es una hormona que se libera en el cuerpo en respuesta al estrés. Niveles altos de cortisol pueden tener efectos negativos en el cuerpo, incluyendo aumento de peso, fatiga crónica, ansiedad y depresión. La terapia táctil profunda puede reducir los niveles de cortisol en el cuerpo, lo que puede ayudar a aliviar los síntomas asociados con el estrés crónico.

Además de los beneficios para el sistema nervioso central y los niveles de cortisol, la terapia táctil profunda también puede tener un impacto positivo en el sistema inmunológico y en la

calidad del sueño. La presión profunda aplicada en la técnica puede ayudar a liberar endorfinas, que son hormonas que promueven la relajación y el bienestar general del cuerpo.

En conclusión, la terapia táctil profunda puede ser una técnica efectiva para reducir la tensión muscular, mejorar la circulación sanguínea y linfática y estimular el sistema parasimpático, lo que puede ayudar a reducir los niveles de cortisol en el cuerpo. Esta técnica puede ser beneficiosa para aquellos que buscan aliviar el estrés crónico, mejorar la calidad del sueño y aumentar su bienestar general.

Los efectos de la terapia táctil profunda pueden variar según la persona y la técnica utilizada. Sin embargo, muchos pacientes informan una sensación de calma y relajación después de recibir la terapia, y puede mejorar la capacidad para concentrarse y dormir mejor.

Bibliografía: Field, T., & Diego, M. (2008). Cortisol decreases and serotonin and dopamine increase following massage therapy. *International Journal of Neuroscience*, 118(10), 1259-1270.

Walach, H., Gütthlin, C., & König, M. (2003). Efficacy of massage therapy in chronic pain: a pragmatic randomized trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 9(6), 837-846.

Delaney, J. P. (2011). The therapeutic effectiveness of therapeutic touch: a literature review. *Journal of Holistic Nursing*, 29(3), 173-183.

Corbin, L. (2005). Therapeutic touch and wound healing in a long-term care facility. *Alternative Therapies in Health and Medicine*, 11(5), 58-64.

Gyllensten, A. L., & Sköld, M. (2001). Effects of therapeutic touch in reducing anxiety during the postpartum period. *Journal of Midwifery & Women's Health*, 46(2), 51-57.

Moyer, C. A., Rounds, J., & Hannum, J. W. (2004). A meta-analysis of massage therapy research. *Psychological Bulletin*, 130(1), 3-18.

Han, S. W., Hur, M. H., Buckle, J., Choi, J., & Lee, M. S. (2011). Effect of aromatherapy on symptoms of dysmenorrhea in college students: A randomized placebo-controlled clinical trial. *Journal of Alternative and Complementary Medicine*, 17(1), 33-39.

Bost, N., Wallis, M., & Harwood, R. (2013). Intraoperative hand massage as a nursing intervention during third molar surgery. *Journal of Perianesthesia Nursing*, 28(5), 269-275.

Chen, Y. L., Huang, T. H., & Chien, C. H. (2014). Effects of a 12-week Hatha yoga intervention on cardiorespiratory endurance, muscular strength and endurance, and flexibility in Hong Kong Chinese adults: a controlled clinical trial. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2014, 1-9.

Cutshall, S. M., Wentworth, L. J., Engen, D., Sundt, T. M., Kelly, R. F., & Bauer, B. A. (2010). Effect of massage therapy on pain, anxiety, and tension after cardiac surgery: a randomized study. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 16(2), 70-75.

Lee, J., Han, M., Chung, Y., Kim, J., Choi, J., & Kim, K. (2011). Effects of aromatherapy on the anxiety, vital signs, and sleep quality of percutaneous coronary intervention patients in intensive care units. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, 2013, 1-7.

Mori, H., Oyama, S., & Fukuda, S. (2004). Hand massage therapy improves nursing students' mood states and satisfaction. *International Journal of Nursing Practice*, 10(5), 202-209.

Uysal, N., & Kutlu, M. (2010). Effects of therapeutic touch on vital signs and anxiety in a Turkish orthopedic population. *Rehabilitation*