

Más allá del alivio muscular: Masoterapia como herramienta integral contra el estrés crónico

Resumen

El estrés crónico representa uno de los desafíos más apremiantes para la salud pública del siglo XXI, al ejercer impactos multidimensionales en el funcionamiento físico, psicológico y social. Entre las estrategias no farmacológicas para su manejo, la masoterapia ha demostrado beneficios significativos en la regulación neuroendocrina, la función muscular y el bienestar emocional. Esta revisión resume la evidencia científica actual (2015–2025) sobre el papel de la masoterapia como enfoque terapéutico para el afrontamiento del estrés crónico desde una perspectiva biopsicosocial. Se realizó una búsqueda de literatura que incluyó ensayos clínicos, revisiones sistemáticas y guías institucionales. Los hallazgos indican que el masaje terapéutico (masoterapia) reduce de manera significativa la tensión muscular, el cortisol salival y la frecuencia cardíaca, al tiempo que mejora la variabilidad de la frecuencia cardíaca, la calidad del sueño y el estado de ánimo. Se destaca su aplicabilidad en contextos laborales y educativos, lo que la posiciona como una valiosa herramienta para la promoción de la salud y la prevención del burnout. En conjunto, la masoterapia emerge como una intervención integral, accesible y rentable que fortalece la resiliencia y mejora la calidad de vida de las personas expuestas a estrés prolongado.

Palabras clave: masoterapia, estrés crónico, regulación neuroendocrina, bienestar psicológico, salud ocupacional.

Abstract

Chronic stress represents one of the most pressing public health challenges of the twenty-first century, exerting multidimensional impacts on physical, psychological, and social functioning. Among non-pharmacological strategies for its management, massage therapy has demonstrated significant benefits for neuroendocrine regulation, muscular function, and emotional well-being. This review summarizes current scientific evidence (2015–2025) regarding the role of massage therapy as a therapeutic approach for coping with chronic stress from a biopsychosocial perspective. A literature search was conducted

Javier Orlando
Sostres Bartels¹.
Silva Leticia Núñez
Sáenz¹.
Yesenia Martínez¹.

-(1) Facultad de
Ciencias de la Cultura
Física

Universidad
Autónoma de
Chihuahua

Recibido: 12 de
noviembre 2025

Aceptado: 15 de
diciembre de 2025

including clinical trials, systematic reviews, and institutional guidelines. Findings indicate that therapeutic massage significantly reduces muscle tension, salivary cortisol, and heart rate, while improving heart-rate variability, sleep quality, and mood. Its applicability in occupational and educational contexts is highlighted, positioning it as a valuable health-promotion and burnout-prevention tool. Overall, massage therapy emerges as a comprehensive, accessible, and cost-effective intervention that strengthens resilience and enhances quality of life in individuals exposed to prolonged stress.

Keywords: massage therapy, chronic stress, neuroendocrine regulation, psychological well-being, occupational health.

Introducción

El estrés crónico es un fenómeno multifactorial que afecta a millones de personas en todo el mundo y se relaciona con un incremento en la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, metabólicas y psicológicas. Según la Organización Mundial de la Salud (OMS, 2022), más del 70 % de los adultos trabajadores reportan síntomas de estrés continuo y uno de cada tres experimenta agotamiento físico y mental persistente. La exposición mantenida a elevados niveles de cortisol y adrenalina altera el eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, favoreciendo la hipertensión, el deterioro inmunológico y trastornos del sueño (Field, 2016).

Desde una perspectiva conceptual, puede entenderse como una respuesta neuropsicológica sostenida que surge cuando las demandas del entorno rebasan de forma prolongada los recursos y estrategias de afrontamiento disponibles (Lazarus, 1984). Operacionalmente, implica la activación continua del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal (HHA) y del sistema nervioso simpático, generando una secreción persistente de cortisol, adrenalina y noradrenalina. Cuando este estado se prolonga, produce alteraciones en los sistemas cardiovascular, inmune y neuroendocrino, acompañadas de manifestaciones conductuales como irritabilidad, insomnio, fatiga y bajo rendimiento (Selye & OMS, 2022).

El cortisol —hormona central de la respuesta al estrés— desempeña un papel clave en la movilización de energía y la regulación de la presión arterial. Sin embargo, su liberación sostenida conduce a hipercortisolismo crónico, asociado con inmunosupresión, disfunciones metabólicas y desequilibrios neuroendocrinos (McEwen, 1998; Sapolsky, 2015). Estas alteraciones explican la estrecha relación entre el estrés prolongado y el desarrollo de enfermedades cardiovasculares, metabólicas

y trastornos afectivos, subrayando la necesidad de intervenciones orientadas a restaurar el equilibrio del HHA.

Los síntomas del estrés crónico pueden expresarse en dolores de cabeza, tensión muscular, fatiga, molestias gastrointestinales, irritabilidad, preocupación excesiva y patrones conductuales como dificultades del sueño, cambios en el apetito o aislamiento social. En un estilo de vida acelerado, este estado puede derivar en condiciones más graves como hipertensión, obesidad, diabetes, depresión y ansiedad. Su impacto integral demanda estrategias terapéuticas accesibles, eficaces y culturalmente aceptadas.

En este escenario, las terapias alternativas han cobrado relevancia por su utilidad en la prevención y tratamiento de distintos trastornos físicos y mentales (Romel, 2024). Entre ellas, la masoterapia destaca por sus beneficios en la regulación neuroendocrina, la función muscular, el bienestar emocional y su contribución al bienestar general sin efectos adversos (Benjamin, 2005; Dakić, 2023). La estrategia de masoterapia implica la manipulación manual de tejidos blandos con fines preventivos y curativos, potenciando la oxigenación tisular, la eliminación de metabolitos y la activación del sistema parasimpático, lo que reduce la tensión muscular y la percepción de estrés (Field, 2016).

El presente trabajo revisa la evidencia científica reciente (2015–2025) sobre el papel de la masoterapia (massage therapy) como herramienta para el afrontamiento del estrés crónico desde una perspectiva biopsicosocial. Los hallazgos indican reducciones significativas en la tensión muscular, el cortisol salival y la frecuencia cardíaca, junto con mejoras en la variabilidad cardíaca, la calidad del sueño y el estado de ánimo. Además, se resalta su aplicabilidad en los contextos laboral y educativo como estrategia de promoción de la salud y prevención del desgaste psicológico.

Actualmente, la masoterapia se reconoce como una intervención integral que influye simultáneamente en las dimensiones física, psicológica y social del individuo. Su implementación en entornos laborales, educativos y comunitarios ha demostrado mejorar la satisfacción personal, la productividad y disminuir el absentismo (García Castellanos & Torres, 2024). En consecuencia, profundizar en sus mecanismos de acción y revisar la evidencia contemporánea que respaldan su eficacia constituye una prioridad para la salud pública y el bienestar integral.

Distinguir la diferencia entre el masaje común y la masoterapia es imprescindible para identificar las bondades y debilidades de cada uno de ellos.

La masoterapia constituye una intervención terapéutica basada en la aplicación sistemática de técnicas de masaje orientadas a:

- Prevenir, aliviar o tratar diversas alteraciones físicas y emocionales.
- Se fundamenta en principios de la anatomía, la fisiología y la biomecánica,
- Requiere formación profesional especializada.
- Su propósito central es favorecer procesos de recuperación, disminuir el dolor, mejorar la movilidad, regular el tono muscular y contribuir al equilibrio neurofisiológico del organismo.

En este sentido, la masoterapia se inserta dentro de las intervenciones no farmacológicas con evidencia creciente en el manejo del estrés crónico y diversas disfunciones musculoesqueléticas.

En contraste, el masaje común se caracteriza por su:

- Orientación al bienestar general y a la relajación,
- No tiene objetivo clínico específico.
- Sus técnicas suelen centrarse en inducir una sensación de confort,
- Alivia tensiones leves y promover una experiencia subjetiva de descanso.

Aunque puede generar efectos positivos en el estado de ánimo y la relajación muscular, no necesariamente responde a un protocolo terapéutico ni a una evaluación clínica previa.

En síntesis, mientras que la masoterapia implica un enfoque terapéutico estructurado, sustentado en la formación profesional y orientado a necesidades específicas de salud, el masaje común se enfoca principalmente en la relajación y el bienestar general, sin pretensiones clínicas formales.

Materiales y métodos

Se realizó una revisión de literatura publicada entre 2015 y 2025, utilizando las bases de datos PubMed y Google Académico.

Se emplearon como descriptores: *massage therapy*, *chronic stress*, *non-pharmacological interventions*, *psychophysiological response* y *occupational health*.

Se analizaron artículos originales, revisiones sistemáticas, metaanálisis y guías clínicas que evaluaran los efectos del masaje terapéutico sobre el estrés fisiológico o psicológico. Los criterios de exclusión fueron: Estudios con muestras menores a diez participantes, reportes anecdóticos o investigaciones sin control metodológico. La información fue organizada en tres

categorías.

Resultados

Los hallazgos de los estudios revisados muestran que la masoterapia ejerce un efecto positivo global sobre la salud, actuando simultáneamente a nivel neurofisiológico, emocional y conductual.

1. Efectos fisiológicos

La evidencia confirma que el masaje reduce los niveles de cortisol, frecuencia cardíaca y presión arterial, mientras incrementa la variabilidad de la frecuencia cardíaca (VFC), indicador de equilibrio autonómico (Field, 2016; Dakić, 2023). El estímulo mecánico sobre los receptores cutáneos y musculares genera una respuesta vagal que promueve la relajación, disminuye la actividad simpática y favorece la homeostasis (Benjamin, 2005).

También se observa una mejora en la circulación sanguínea y linfática, lo que facilita la oxigenación de los tejidos y la eliminación de desechos metabólicos, reduciendo la sensación de fatiga muscular. En personas con estrés crónico, la aplicación sistemática de masoterapia durante ocho semanas produjo disminuciones del 15–25 % en los niveles de cortisol salival y mejoras en el sueño y la percepción de energía (García Castellanos y Torres, 2024).

2. Efectos psicológicos

La masoterapia influye de manera directa en el bienestar mental. Diversos estudios indican reducciones significativas en los niveles de ansiedad, depresión y tensión emocional, así como incrementos en la serotonina y dopamina, neurotransmisores asociados al placer y la motivación (Field, 2016).

Estos efectos contribuyen a restablecer la percepción de control personal, mejoran la calidad del sueño y reducen el insomnio asociado al estrés laboral o académico. En entornos clínicos, la incorporación de sesiones semanales de masaje ha mostrado aumentar la satisfacción corporal y la autoestima en pacientes con estrés postraumático o ansiedad generalizada (Dakić, 2023).

3. Efectos sociales y ocupacionales

La literatura reciente destaca la utilidad del masaje como herramienta de salud ocupacional, al mejorar la disposición emocional, la productividad y el clima laboral. Estudios realizados en instituciones educativas y administrativas reportan disminución del ausentismo, aumento de la concentración y fortalecimiento de la convivencia organizacional (García Castellanos y Torres, 2024).

La masoterapia aplicada dentro de programas de “pausas activas” reduce los síntomas musculoesqueléticos asociados al trabajo sedentario y contribuye a prevenir el síndrome de burnout. Estas estrategias de autocuidado incrementan la percepción de apoyo institucional y bienestar subjetivo, generando impactos positivos en la motivación laboral

Dimensión	Efectos documentados (2015–2025)
Fisiológica	Reducción de la frecuencia cardíaca, presión arterial y cortisol; aumento de la VFC y circulación periférica.
Psicológica	Disminución de ansiedad y depresión; aumento de serotonina y dopamina; mejor sueño y ánimo.
Social/ocupacional	Mejora del clima organizacional, reducción de fatiga laboral y ausentismo.

Tabla 1.
Efectos fisiológicos y psicológicos del masaje terapéutico.

Discusión

Los resultados obtenidos confirman que la masoterapia constituye una intervención efectiva, segura y multifactorial en el manejo del estrés crónico. Su acción combina mecanismos fisiológicos, modulación autonómica, activación del sistema parasimpático, disminución del eje hipotalámico-hipofisario-adrenal, con efectos psicológicos y sociales que potencian el bienestar integral.

Implicaciones fisiológicas y neuroendocrinas

La estimulación táctil profunda activa receptores cutáneos que transmiten impulsos al sistema límbico, modulando áreas del hipotálamo y la amígdala implicadas en la respuesta emocional. Este proceso regula la secreción de cortisol y adrenalina, y promueve la liberación de endorfinas, serotonina y oxitocina, responsables de la sensación de calma y conexión interpersonal.

Masoterapia y salud ocupacional

El entorno laboral es uno de los principales generadores de estrés crónico. La implementación de programas de masaje terapéutico en el trabajo ha demostrado disminuir el dolor cervical y lumbar, mejorar la postura y la energía durante la jornada, y reducir el riesgo de depresión laboral. En México y Latinoamérica, donde los índices de estrés ocupacional superan el 60 % (Díaz-Valdez, 2024), la masoterapia puede integrarse como componente esencial de la promoción de la salud institucional. La masoterapia, al favorecer la regulación fisiológica y emocional, contribuye a mejorar el rendimiento laboral y la satisfacción personal, fortaleciendo la cultura de autocuidado dentro de las organizaciones.

El modelo propuesto integra tres niveles de acción:

- Fisiológico, mediante la modulación del sistema nervio-

so autónomo y la reducción del cortisol;

- Psicológico, al favorecer la relajación, la conciencia corporal y la autoeficacia emocional;
- Social, al fortalecer la comunicación, la empatía y la percepción de apoyo interpersonal.

Estos tres componentes interactúan para restaurar el equilibrio homeostático y prevenir la progresión del estrés hacia patologías crónicas.

Conclusiones

La evidencia revisada demuestra que la masoterapia es una herramienta terapéutica integral, accesible y costo-efectiva con efectos comprobados sobre la regulación fisiológica, la estabilidad emocional y la cohesión social, capaz de fortalecer la resiliencia y mejorar la calidad de vida en personas sometidas a estrés prolongado. Su práctica periódica puede disminuir los niveles de estrés crónico, mejorar la calidad del sueño, aumentar la energía y promover el bienestar general.

Además, su accesibilidad, bajo costo y ausencia de efectos adversos la convierten en una intervención costo-efectiva para programas de salud pública, laboral y comunitaria. En tiempos en los que el tema principal es La Salud Mental: La incorporación de la masoterapia en políticas de prevención del estrés y promoción del bienestar representa una inversión estratégica para mejorar la salud mental colectiva y la productividad.

Futuras investigaciones deben estandarizar protocolos de intervención, explorar su impacto longitudinal y ampliar el estudio en poblaciones con enfermedades crónicas.

Referencias

- Benjamin, P. J. (2005). *Understanding sports massage: Therapeutic massage techniques*. Human Kinetics.
- Dakić, M. T. (2023). The effects of massage therapy on sport and exercise performance: A systematic review. *Sports*, 11(6), 110. <https://doi.org/10.3390/sports11060110>
- Díaz-Valdez, V. D. (2024). Mapa causal del estrés laboral en México. *Medicina y Seguridad del Trabajo*, 70(2), 145–158.
- Field, T. (2016). Massage therapy research review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*, 24, 19–31. <https://doi.org/10.1016/j.ctcp.2016.04.005>
- García Castellanos, T. de la C., & Torres, M. C. (2024). Masoterapia como tratamiento para el estrés académico en la clínica de salud intercultural. *Investigación e Innovación: Revista Científica de Enfermería*, 4(2), 90–98. <https://doi.org/10.33326/27905543.2024.2.1979>
- Lazarus, R. S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.

- McEwen, B. S. (1998). Protective and damaging effects of stress mediators. *New England Journal of Medicine*,. doi:<https://doi.org/10.1056/NEJM199801153380307>
- (Selye, 1., & OMS, 2. (2022). Estrategia mundial sobre la salud mental: Fortalecer la respuesta de los sistemas de salud. Organización Mundial de la Salud (OMS). .
- Sapolsky, R. M. (2015). Stress and the brain: Individual variability and the inverted-U. *Nature Neuroscience* (Vol. 18). doi:<https://doi.org/10.1038/nn.4109>
- World Health Organization. (2022). WHO guidelines on mental health at work. World Health Organization.