

Salud del seno de por la vida

Revive Therapy está promocionando «¡Salud del seno de por la vida!» Centrarse en la «salud» del seno es un enfoque positivo hacia la salud, la curación, la feminidad y ¡el vivir una vida plena! Dedícate a las prácticas de una vida saludable, incluyendo el cuidado profesional de la salud de los senos en su terapia.

La vida se puede mejorar de manera significativa por medio de la dieta, el ejercicio, el control del estrés, la postura, el ajuste correcto del sostén, el autocuidado de los senos y la terapia regular de los senos. El estrés, un sostén apretado y las actividades «frontales» restringen los tejidos del torso y deterioran el funcionamiento. Los dolores de cabeza, dolores del torso superior y/o problemas de los hombros y los brazos pueden ser aliviados con terapia del torso. La curación emocional y una autoimagen mejorada pueden ser abordadas a través de la terapia del torso y los senos.

El riesgo del cáncer de seno se puede reducir mediante una vida saludable, el autocuidado y la terapia de los senos. Se han notado implicaciones del estrés y los tejidos poco saludables con la metástasis del cáncer. El trabajo corporal especializado puede aliviar el dolor, mejorar la postura y optimizar la salud. Hable acerca de la terapia de los pechos durante su próxima cita.

La terapia del torso y los senos se ofrecen en Revive Therapy. Ahora se dispone de trabajos terapéuticos para los senos, incorporando masaje, Liberación Miofascial y Terapia de Drenaje Linfático.

Indicaciones de terapia para los senos:

1. Senos «duros» fibroquísticos o quistes
ALERTA: Cualquier preocupación acerca de un bulto debe ser mencionado a su médico.
2. Dolor de pecho (mastalgia)
3. Amamantación y lactancia (cuidados de apoyo y atención a problemas)
4. Cuestiones estéticas y de cirugía: senos caídos (ptosis), estrías, implantes, tejido de cicatriz, cicatrización de cirugía
5. El mantenimiento de senos saludables

Dieta. Para prevenir el cáncer, es importante mantener una dieta saludable. Comidas de granos enteros, menos grasas y cantidades generosas de frutas y vegetales, mejoran la salud. Los contaminantes del ambiente (presentes en el aire, el agua y la comida) deben evitarse en cuanto sea posible.

Ejercicio. ¡La actividad es saludable! El ejercicio no solo baja el peso, lo cual es importante, sino también aumenta la circulación, incrementa la salud del corazón, mejora la firmeza de los músculos, y rebaja el dolor. Los movimientos de los brazos y el estiramiento mejoran el flujo linfático en los pechos y la salud del torso.

Control del Estrés. El estrés provoca enfermedades y disfunción, especialmente en el torso. Los músculos y las fascias a través del seno se vuelven tensos, lo cual puede causar dolor en el torso superior, movimiento disminuido y restricción del flujo linfático. Se ha implicado el sistema nervioso simpático con la metástasis del cáncer del seno en los tejidos restringidos.

Postura. Una postura frontal amenaza la salud del pecho. Las actividades, los hábitos y la inseguridad pueden contribuir a la postura mala, donde la columna o los hombros se inclinan hacia adelante. Esto contribuye a dolor en el torso superior, movimientos limitados y reducción del flujo linfático.

Un sostén de la talla adecuada: Un sostén apretado es muy común y supone un riesgo significativo a la salud de los senos. Las ventas de sostenes pueden enfocar la apariencia cosmética en vez del confort y la salud. Escogiendo sostenes de talla adecuada permite la buena circulación y el flujo linfático.

El cuidado y la terapia de los senos. Toda mujer debería adoptar prácticas que promueven la salud de los senos y del torso. El automasaje diario es fácil y eficaz para rebajar dolores en los senos y optimizar la salud de los tejidos. La terapia para los senos durante su consulta puede disminuir los dolores de cabeza y del torso superior, mejorar la salud de los senos y bajar su riesgo de cáncer de seno. **¡Practica la salud de los pechos de por la vida!**

Steve Metzger, RN-CMT ha recibido las siguientes capacitaciones avanzadas de terapia de los senos:

- *Certificación de masaje de los pechos, Swedish Institute*
- *Automasaje de los pechos y autorevisión, Aubrey Lesicki, Breast Remedy, Seattle*
- *Cuidado linfático del seno, Chikly Health Institute*
- *Liberación miofascial de los senos y los pectorales, Técnicas Taylor en el Swedish Institute*
- *Programa de certificación de masaje prenatal y perinatal, Body Therapy Associates, Carole Osborne*



**Para más información póngase en contacto con
Revive Therapy Massage & Myofascial Release**

“El terapeuta enfermero registrado especialista en trabajo corporal holístico para mujeres”

Steve Metzger, Therapist | www.RNTherapist.com | 916-761-4852

- *Salud femenina: enfoque de la liberación miofascial*, John F. Barnes Myofascial Release



**Para más información póngase en contacto con
Revive Therapy Massage & Myofascial Release**

=====*"El terapeuta enfermero registrado especialista en trabajo corporal holístico para mujeres"*=====

Steve Metzger, Therapist | www.RNTherapist.com | 916-761-4852