I.- Datos Generales

Código	Título
EC0427	Aplicación de masaje drenaje linfático manual

Propósito del Estándar de Competencia

Servir como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan en la función de aplicar masaje con la técnica de masaje drenaje linfático manual. Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en el Estándar de Competencia (EC).

Asimismo, puede ser referente para el desarrollo de programas de capacitación y de formación basados en Estándares de Competencia (EC).

El presente EC se refiere únicamente a funciones para cuya realización no se requiere por disposición legal, la posesión de un título profesional. Por lo que para certificarse en este EC no deberá ser requisito el poseer dicho documento académico.

Descripción general del Estándar de Competencia

El EC describe el desempeño delapersona desde el acondicionamiento de su área de trabajo, insumos y materiales, hasta la aplicación propia de la técnica de masaje drenaje linfático manual con las características de calidad requeridas por el cliente. También establece los conocimientos teóricos básicos con los que debe contar unapersona para realizar su trabajo, así como las actitudes relevantes en su desempeño.

El presente EC se fundamenta en criterios rectores de legalidad, competitividad, libre acceso, respeto, trabajo digno y responsabilidad social.

Nivel en el Sistema Nacional de Competencias: Dos

Desempeña actividades programadas que, en su mayoría son rutinarias y predecibles.Depende de las instrucciones de un superior.Se coordina con compañeros de trabajo del mismo nivel jerárquico.

Comité de Gestión por Competencias que lo desarrolló
Masajes y Servicios de SPA.

Fecha de aprobación por el Comité Técnico del CONOCER:	Fecha de publicación en el Diario Oficial de la Federación:
4 de diciembre de 2013	7 de marzo de 2014
Periodo de revisión/actualización del EC:	**Tiempo de Vigencia del Certificado de competencia en este EC:**
2 años	3 años

Ocupaciones relacionadas con este EC de acuerdo con el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones (SINCO)

Grupounitario
52 Trabajadores en cuidados personales y del hogar

Ocupaciones asociadas
5212 Maquillistas, manicuristas, pedicuristas y tatuadores
5213 Bañeros y masajistas

Ocupaciones no contenidas en el Sistema Nacional de Clasificación de Ocupaciones y reconocidas en el Sector para este EC
Masajista Corporal

Clasificación según el sistema de Clasificación Industrial de América del Norte (SCIAN)

Sector:

81 Otros servicios excepto actividades gubernamentales.

Subsector:

812 Servicios personales.

Rama:

8121 Salones y clínicas de belleza, baños públicos y bolerías MÉX.

Subrama:

81211 Salones y clínicas de belleza y peluqueríasMÉX.

Clase:

812110 Salones y clínicas de belleza y peluqueríasMÉX.

El presente EC, una vez publicado en el Diario Oficial de la Federación, se integrará en el Registro Nacional de Estándares de Competencia que opera el CONOCER a fin de facilitar su uso y consulta gratuita.

Organizaciones participantes en el desarrollo del Estándar de Competencia

- Expo Masaje S.A. de C.V.
- Expo SPA
- Cruz Roja Mexicana IAP
- Asociación Latinoamericana de SPA
- Escuela Profesional de Masaje, Terapias Psicológicas y Alternativas
- Centro Escolar Mariposa Maya A.C.
- Colegio Mexicano de Terapeutas Profesionales en Masaje y Enfermería Holística A.C.
- Revista Dossier
- T´hai Escuela Profesional de Masaje
- Fundación Hispanoamericana Mikao Usui S.C.
- Vuela Libre S.C.
- Organización Internacional para el Desarrollo Humano A.C.
- Universidad Albert Einstein
- NamikoshiShiatsu México A.C.
- Cumbre Tajin
- Centro de las Artes Indígenas

Relación con otros estándares de competencia

Estándares relacionados

- Prestación de servicios estéticos y corporales
- Prestación de servicios cosméticos faciales
- Aplicación de Masaje Ayurveda Abhyanga
- Aplicación de Masaje Holístico
- Aplicación de Masaje Sueco
- Aplicación de Masaje Tejido Profundo

Aspectos relevantes de la evaluación

Detalles de la práctica:

- Para demostrar la competencia en este EC, se recomienda que se lleve en el lugar de trabajo y durante su jornada laboral, sin embargo puede realizarse de manera simulada si el sitio para la evaluación cuenta con la estructura para llevar a cabo el desarrollo de todos los criterios de evaluación referidos en el EC.
- El candidato iniciará su evaluación con los productos referidos en el elemento 1. Enseguida se evaluarán los desempeños del Elemento 2, después se evaluarán los productos solicitados en el mismo Elemento como resultado de su desempeño. Posteriormente se evaluarán los desempeños del Elemento 3. Enseguida se evaluarán los desempeños del elemento 4; al final el evaluador aplicará el cuestionario correspondiente a los conocimientos requeridos por la persona.

Apoyos/Requerimientos:

- Es necesario contar como mínimo con el siguiente equipo para poder poner en práctica este EC: mesa para masaje, colchoneta, toallas limpias para baño, toallas limpias para manos, sabanas limpias, calentador, cojín, sillón, equipo de sonido, música ambiental para masaje, perchero, difusores.
- Es necesario contar como mínimo con los siguientes materiales para poder poner en práctica este EC: aceites esenciales, aceites vehiculares, porta incienso, incienso.

Duración estimada de la evaluación

- 30 minutos en gabinete y 3 horas en campo, totalizando 3 horas y 30 min.

Referencias de Información

- **NOM 168-SSA1-1998**
  NORMA OFICIAL MEXICANA NOM-168-SSA1-1998.

II.- Perfil del Estándar de Competencia

Estándar de Competencia
Aplicación de masaje drenaje linfático manual

Elemento 1 de 4
Acondicionar el espacio para la aplicación del masaje drenaje linfático manual

Elemento 2 de 4
Preparar al usuario para la aplicación del masaje drenaje linfático manual

Elemento 3 de 4
Introducir al usuario en la técnica de masaje drenaje linfático manual

Elemento 4 de 4
Aplicar el masaje drenaje linfático manual

III.- Elementos que conforman el Estándar de Competencia

Referencia	Código	Título
1 de 4	E1398	Acondicionar el espacio para la aplicación del masaje drenaje linfático manual

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

PRODUCTOS

1. El espacio acondicionado:
   - Corresponde con la técnica de masaje drenaje linfático manual a aplicar,
   - Corresponde con las especificaciones de higiene requeridas por la técnica a aplicar,
   - Tiene un espacio libre de al menos 4 por 3 metros,
   - Está ventilado y sin corrientes de aire,
   - Tiene energía eléctrica,
   - Tiene iluminación natural,
   - Presenta colores claros en las paredes y techo, y
   - Tiene lugar para colocar la ropa del usuario.

2. Las herramientas y materiales de trabajo seleccionadas:
   - Corresponden con las especificaciones de la técnica a aplicar, y
   - Están limpias y listas para ser utilizadas.

3. La constancia Seis Acciones para Salvar tu Vida.
   - Corresponde al taller de primeros auxilios que imparten las instituciones acreditadas para tal fin por la Cruz Roja Mexicana.

GLOSARIO

1. Herramientas	Conjunto de cosas necesarias para proporcionar el masaje; mesa, sábanas, toallas, calentador, cojín, sillón, equipo de sonido, perchero, difusores.
2. Material	Productos que se necesitan para proporcionar el masaje; aceite, incienso, aromas.

Referencia	Código	Título
2 de 4	E1399	Preparar al usuario para la aplicación del masaje drenaje linfático manual

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1.Interroga al usuario:
- Preguntando antecedentes heredo familiares y antecedentes personales patológicos y no patológicos, y
- Preguntando padecimientos actuales.

2.Explora físicamente al usuario:
- Revisando visualmente su postura, y
- Revisando cabeza, cuello, tórax, abdomen, brazos y piernas.

3. Verifica la Presión Arterial:
- Tomando del brazo al usuario,
- Colocando el brazalete con las mangueras hacia el lado interno del brazo,
- Localizando la arteria en la parte interna del brazo,
- Colocando la campana del estetoscopio encima de la arteria; y las olivas del estetoscopio en los oídos del masajista,
- Verificando que la válvula de la perilla del baumanómetro esté cerrada,
- Bombeando la perilla para inflar el brazalete entre 160 y 180 mm de mercurio,
- Graduando la válvula para que salga el aire poco a poco,
- Iniciando la lectura a partir de que comienzan a escucharse latidos constantes, y
- Tomando la segunda lectura hasta que deje de escucharse el latido a través del estetoscopio.

4. Verifica la temperatura:
- Corroborando visualmente que la zona en que se tomará la temperatura esté sana,
- Tomando el termómetro de una solución antiséptica,
- Limpiando el termómetro con alcohol,
- Revisando que la columna de mercurio esté totalmente contenida en el depósito,
- Colocando la cabeza del termómetro en la axila del usuario,
- Bajando el brazo del usuario por al menos cinco minutos,
- Sacando el termómetro sin movimientos bruscos,
- Registrando la lectura en la Hoja Clínica,
- Limpiando el termómetro con alcohol, y
- Depositando el termómetro en solución antiséptica.

5. Verifica el pulso:
- Localizando la arteria en la muñeca izquierda,
- Colocando los dedos índice y medio sobre la arteria seleccionada,
- Realizando la lectura durante 15 segundos, y
- Registrando en la Hoja Clínica.

6. Explora resultados previos y actuales de estudios de laboratorio y gabinete:
- Identificando diagnósticos y tratamientos utilizados.

7. Verifica la aceptación del servicio de parte del usuario:
   - Informando verbalmente los datos de la Hoja Clínica,
   - Informado los principios generales de la técnica a aplicar,
   - Informando los puntos y zonas del cuerpo que tocará de acuerdo al efecto a lograr,
   - Informando las reacciones y emociones posibles que se presentan,
   - Describiendo la vestimenta recomendada para la aplicación del masaje,
   - Informando las contraindicaciones,
   - Describiendo las condiciones de aplicación,
   - Informando el número de sesiones a utilizar y la duración de cada sesión,
   - Describiendo los objetivos a alcanzar por sesión y los efectos generales, y
   - Recabando la firma de conformidad del usuario en la Hoja Clínica.

La persona es competente cuando obtiene los siguientes:

PRODUCTOS

1. La Hoja Clínica requisitada:
   - Contiene nombre completo, edad, fecha de nacimiento, dirección, profesión, nombre y teléfono de su médico y familiar a quien avisar en caso de ser necesario,
   - Contiene signos vitales,
   - Contiene resumen del interrogatorio, del estado de salud del usuario,
   - Contiene resumen de resultados previos y actuales de estudios de laboratorio y gabinete,
   - Especifica la técnica a aplicar,
   - Especifica los puntos y zonas del cuerpo que tocará de acuerdo al efecto a lograr,
   - Especifica las reacciones posibles que se presentan,
   - Especifica la vestimenta recomendada para la aplicación de la técnica de Masaje,
   - Especifica las contraindicaciones,
   - Describiendo las condiciones de aplicación,
   - Especifica el número de sesiones a utilizar y la duración de cada sesión,
   - Especifica los objetivos a alcanzar por sesión y los efectos generales,
   - Contiene la rúbrica/firma/ huella de conformidad del usuario, y
   - Está integrada al expediente del usuario.

La persona es competente cuando posee los siguientes:

CONOCIMIENTOS	NIVEL
1. Contraindicaciones en la aplicación de un masaje drenaje linfático manual	Conocimiento
2. Rango de pulsaciones normales para adulto.	Conocimiento
3. Valores límites aceptados como normales para considerar hipertenso e hipotenso a un adulto.	Conocimiento

ACTITUDES / HÁBITOS / VALORES

1. Responsabilidad:	La manera en que ejecuta, verifica y registra cada lectura en la medición de los signos vitales.

GLOSARIO

1. Contraindicación:	Se define como la existencia de padecimientos por los que no puede aplicarse un masaje. Y son: hemorragias, intoxicación: alcohólica, por drogas o alimentos; enfermedades infectocontagiosas, heridas expuestas, cirugía reciente, fracturas graves, cáncer y osteoporosis, varices.
2. Herramientas:	Conjunto de cosas necesarias para proporcionar el masaje; mesa, sábanas, toallas, calentador, cojín, sillón, equipo de sonido, perchero, difusores.
3. Material:	Productos que se necesitan para proporcionar el masaje; aceite, incienso, aromas.

Referencia	Código	Título
3 de 4	E1400	Introducir al usuario en la técnica de masaje drenaje linfático manual

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Explica el procedimiento seleccionado:
   - Tomando como base el diagnóstico físico del usuario y el tipo de efecto a lograr,
   - Respondiendo a las preguntas realizadas por el usuario, y
   - Orientando al usuario sobre posibles reacciones y sensaciones generadas durante la sesión.

2. Verifica las condiciones físicas del usuario:
   - Corroborando que corresponda con lo descrito en la Hoja Clínica,
   - Comprobando visualmente la postura de la cabeza y el tronco,
   - Comprobando la condición del cuello,
   - Comprobando la postura de las extremidades inferiores y superiores,
   - Comprobando a base de preguntas el color y textura de la piel, y
   - Determinando no realizar el masaje si el receptor presenta alguna contraindicación.

ACTITUDES / HÁBITOS / VALORES

1. Responsabilidad: La manera en que explica el procedimiento a utilizar.

Referencia	Código	Título
4 de 4	E1401	Aplicar el masaje drenaje linfático manual

CRITERIOS DE EVALUACIÓN

La persona es competente cuando demuestra los siguientes:

DESEMPEÑOS

1. Inicia el masaje:
   - Definiendo las zonas de tratamiento,
   - Indicando la forma de recostarse,
   - Retirándose para permitirle desvestirse,
   - Constatando la comodidad del usuario,
   - Revisando que la sábana cubra el cuerpo desde los hombros hasta los pies con los soportes necesarios,
   - Solicitando autorización al receptor para iniciar el masaje, y
   - Descubriendo únicamente la zona a trabajar durante todo el masaje.

2. Aplica masaje al cuello:
   - Realizando Effleurage del esternón a los hombros,
   - Ejecutando Circulo Fijo de profundo a terminus,
   - Ejecutando Circulo Fijo de occipital a terminus, pasando lateral a las cervicales y la parte superior del trapecio, de cada lado,
   - Ejecutando Círculo Fijo de los ganglios submentonianos a terminus, pasando por los ganglios submandibulares y profundo,
   - Ejecutando Circulo Fijo de los hombros a terminus, y
   - Realizando Effleurage del esternón a los hombros,

3. Aplica masaje a la nuca:
   - Realizando Effleurage de frontal al hombro, pasando por parietal, occipital y cervicales,
   - Ejecutando Circulo Fijo de profundo a terminus,
   - Ejecutando Circulo Fijo de frontal a terminus, pasando por parietal, occipital, cervicales y la parte superior del trapecio,
   - Realizando Effleurage de frontal al hombro, pasando por parietal, occipital y cervicales, y
   - Repitiendo las manipulaciones de la 1 a la 4 del otro lado.

5. Aplica masaje a la cara:
   - Realizando Effleurage de la divisoria medial sagital anterior a los ganglios preauriculares,
   - Ejecutando Circulo Fijo del orbicular del labio inferior a los ganglios preauriculares,
   - Ejecutando Circulo Fijo del orbicular del labio superior a los ganglios preauriculares,
   - Ejecutando Circulo Fijo de la nariz a los ganglios preauriculares,

- Ejecutando Circulo Fijo con los dedos meñiques sobre los lacrimales,
- Ejecutando Circulo Fijo del orbicular inferior del parpado a los ganglios preauriculares,
- Ejecutando Círculo Fijo con el dedo índice o cordial de los parpados a los ganglios preauriculares,
- Ejecutando Circulo Fijo del orbicular superior del parpado a los ganglios preauriculares,
- Ejecutando Circulo Fijo en la frente de la divisoria medial sagital anterior a los ganglios preauriculares,
- Ejecutando Circulo Fijo de los ganglios preauriculares a terminus, pasando por profundo, y
- Realizando Effleurage de la divisoria medial sagital anterior a los ganglios preauriculares.

6. Aplica masaje al pecho:
   - Realizando Effleurage de la divisoria medial sagital anterior al lateral del tórax y de la divisoria transversal a los ganglios axilares,
   - Ejecutando Circulo Fijo en los ganglios axilares del Pilar anterior,
   - Ejecutando Circulo Fijo en los ganglios axilares del Hueco,
   - Ejecutando Circulo Fijo en los ganglios axilares del Pilar posterior,
   - Realizando movimientos simultáneos de la divisoria medial sagital anterior a los ganglios axilares, sin tocar el pezón y pasando de Circulo Fijo por la zona superior del pectoral a bombeo por la zona inferior del pectoral,
   - Realizando bombeo de la divisoria medial anterior sobre las últimas costillas al lateral del tórax,
   - Realizando manipulación combinada del lateral del tórax a la altura de las ultimas costillas y a los ganglios axilares,
   - Girando de la divisoria medial anterior por debajo de las ultimas costillas al lateral del tórax,
   - Realizando manipulación combinada del lateral del tórax por debajo de las ultimas costillas a los ganglios axilares,
   - Repitiendo las manipulaciones de la 1 a la 9 del otro lado,
   - Ejecutando presiones ondulantes de la divisoria medial sagital anterior al lateral del tórax sobre los intercostales de cada lado,
   - Ejecutando Circulo Fijo del lateral al tórax por debajo de las ultimas costillas a los ganglios axilares en ambos lados simultáneamente, y
   - Realizando Effleurage de la divisoria medial sagital anterior al lateral del tórax y de la divisoria transversal a los ganglios axilares.

7. Aplica masaje a la espalda:
   - Realizando Effleurage de la divisoria medial sagital posterior al lateral del tórax y de la divisoria transversal a los ganglios axilares,
   - Ejecutando Círculo Fijo en los ganglios axilares del Pilar anterior,
   - Ejecutando Círculo Fijo en los ganglios axilares del Hueco,
   - Ejecutando Círculo Fijo en los ganglios axilares del Pilar posterior,
   - Ejecutando Giro de la divisoria medial sagital posterior al lateral del tórax,
   - Ejecutando Manipulación Combinada del lateral del tórax a la altura de por debajo de las ultimas costillas a los ganglios axilares,
   - Ejecutando presiones ondulantes sobre el borde medial de la escápula,
   - Ejecutando presiones ondulantes sobre el borde inferior de la escápula,
   - Repitiendo las manipulaciones de la 1 a la 8 del otro lado,

- Ejecutando presiones ondulantes) de la divisoria medial sagital posterior al lateral del tórax sobre los intercostales de cada lado,
- Ejecutando Circulo Fijo del lateral al tórax por debajo de las ultimas costillas a los ganglios axilares en ambos lados simultáneamente,
- Ejecutando presiones ondulantes de lumbares a dorsales sobre la zona paravertebral de cada lado, y
- Realizando Effleurage de la divisoria medial sagital posterior al lateral del tórax y de la divisoria transversal a los ganglios axilares.

8. Aplica masaje a las extremidades superiores:
- Realizando Effleurage de la mano a los ganglios axilares,
- Ejecutando Circulo Fijo en los ganglios axilares del Pilar anterior,
- Ejecutando Circulo Fijo en los ganglios axilares del Hueco,
- Ejecutando Circulo Fijo en los ganglios axilares del Pilar posterior,
- Ejecutando Bombeo sobre el deltoides y Circulo Fijo hacia los ganglios axilares,
- Ejecutando Bombeo del codo al hombro,
- Ejerciendo Manipulación Combinada sobre la zona que no haya sido abarcada,
- Ejecutando Circulo Fijo sobre la fosa cubital,
- Ejecutando Dador de la muñeca a la fosa cubital,
- Ejecutando Círculo Fijo en el dorso y la palma de la mano hasta la muñeca,
- Ejecutando Circulo Fijo en los dedos,
- Realizando Effleurage de la mano a los ganglios axilares, y
- Repitiendo las manipulaciones de la 1 a la 11 en la otra extremidad superior.

9. Aplica masaje al vientre:
- Realizando Effleurage en círculos con cada mano alrededor del ombligo,
- Explorando el vientre y área intestinal con presiones mano sobre mano,
- Presionando cuando exhala 2 veces máximo con 4 dedos y mano sobre mano bajo apófisis xifoides,
- Ejecutando Circulo Fijo mano sobre mano sobre los ganglios iliacos,
- Ejecutando Circulo Fijo mano sobre mano sobre los ganglios inguinales,
- Ejecutando Giro de la divisoria medial sagital anterior y de la divisoria transversal a los ganglios inguinales,
- Repitiendo las manipulaciones de la 4 a la 6 del otro lado,
- Ejecutando presiones ondulantes mano sobre mano siguiendo el intestino grueso,
- Realizando effleurage de la divisoria medial sagital anterior al lateral del tórax siguiendo el diafragma y al momento de la inhalación, y
- Ejecutando Bombeo mano sobre mano en 3 zonas del bajo vientre y al momento de la exhalación.

10.: Aplica masaje a las extremidades inferiores:
- Realizando Effleurage del pie a los ganglios inguinales,
- Ejecutando Círculo Fijo mano sobre mano sobre los ganglios inguinales,
- Ejecutando Circulo Fijo mano sobre mano sobre los aductores hacia los ganglios inguinales,
- Ejecutando Bombeo de la rótula a los ganglios Inguinales,
- Ejecutando Manipulación Combinada en la zona anterior del muslo de la rótula a los ganglios inguinales sobre lo que no haya sido abarcado,
- Ejecutando Circulo Fijo sobre el vasto externo,

- Ejecutando Circulo Fijo en el hueco poplíteo,
- Ejecutando Circulo Fijo lateral a la rótula,
- Ejecutando Bombeo en la cara anterior de la rótula,
- Ejecutando Movimientos simultáneos de Dador en los gastrocnemios del tobillo a la fosa poplítea y Bombeo sobre tibial del tobillo a la rótula,
- Ejecutando Circulo Fijo en el empeine hasta el tobillo,
- Ejecutando Bombeo sobre el pie de los dedos al tobillo,
- Ejecutando Circulo Fijo lateral al tendón de Aquiles,
- Realizando Effleurage del pie a los ganglios inguinales, y
- Repitiendo las manipulaciones de la 1 a la 14 en la otra extremidad inferior.

11. Aplica masaje a la zona glúteo lumbar:
    - Realizando Effleurage de la divisoria medial sagital posterior y de la divisoria transversal en dirección a los ganglios inguinales,
    - Ejecutando presiones ondulantes mano sobre mano sobre la cintura del costado a la divisoria medial sagital posterior,
    - Ejecutando Circulo Fijo sobre los ganglios inguinales,
    - Ejecutando Giro sobre el glúteo de la divisoria medial sagital posterior en dirección a los ganglios inguinales,
    - Ejecutando Circulo Fijo mano sobre mano sobre el lateral del glúteo,
    - Ejecutando Circulo Fijo mano sobre mano sobre el pliegue anal lateral al coxis,
    - Repitiendo las manipulaciones de la 1 a la 6 del otro lado,
    - Ejecutando Círculo Fijo mano sobre mano siguiendo la pelvis de la divisoria sagital medial posterior en dirección a los ganglios inguinales,
    - Ejecutando presiones ondulantes sobre la zona paravertebral lumbar de cada lado, y
    - Realizando Effleurage de la divisoria medial sagital posterior y de la divisoria transversal en dirección a los ganglios inguinales.

13. Finaliza el masaje:
    - Agradeciendo la autorización del receptor para aplicar el masaje,
    - Indicando que el masaje ha terminado y permitiendo permanecer en la mesa por unos momentos,
    - Preguntando sobre su estado y resolviendo sus necesidades,
    - Informando sugerencias para mantener su salud,
    - Informando que el efecto del masaje es sobre las próximas veinticuatro horas,
    - Indicando la forma de incorporarse, y
    - Retirándose para permitirle vestirse.

GLOSARIO

1. Effleurage:	El efflurage describe un movimiento largo y firme utilizando las dos manos que sirve para calentar el músculo, en el inicio y al fin del masaje, dispersar el aceite, sentir las contracturas musculares y problemas que tiene el cliente. La presión puede ser fuerte o superficial

2. Círculo Fijo: Con ellos empujamos la piel y tejidos subyacentes con nuestras manos haciendo movimientos más elípticos que circulares. Decimos que son fijos porque las manos no van avanzando. Las manos y los dedos permanecen pasivos, siendo las muñecas la parte realmente móvil. Su lugar primordial de aplicación son la cara, la cabeza, la nuca, el cuello, las zonas ganglionares superficiales (axilas, ingles), codos, rodillas, manos y pies.

3. Bombeo: Su lugar de aplicación más apropiado son las partes curvas y largas del cuerpo, como son las extremidades (brazos, antebrazos, muslos y piernas) y las partes laterales del tronco (costados). Nuestras manos rodean, en lo posible, la parte curva a tratar, fundamentalmente entre los dedos pulgar e índice. La mano realiza una doble abducción: radial (giro hacia delante con el que se empuja la piel) y cubital (giro hacia atrás en el que se avanza con la mano relajada). En Drenaje Linfático Manual siempre haremos los empujes de forma gradual, nunca de forma brusca. En esta manipulación el pulgar y el resto de los dedos permanecen estirados pero no rígidos. Pueden practicarse con una o con las dos manos, alternativamente o en paralelo.

4. Manipulación combinada: Resulta de la combinación sucesiva de un bombeo realizado con la mano que va detrás, con un círculo fijo con la mano que va por delante. Proporciona mayor comodidad y accesibilidad que los bombeos y se aplican en las mismas regiones de los bombeos.

5. Dador: Es una variante de los bombeos que tiene su lugar de aplicación exclusivamente en las partes distales de las extremidades (antebrazos y piernas). Se diferencia fundamentalmente de ellos en que tiene un cuarto movimiento, consistente en un desplazamiento lateral de los dedos y la palma de la mano siempre está dirigida hacia el masajista.

6. Giros: Se basa en desplazamientos giratorios de los pulgares que se realizan al final de la manipulación. Es la más apropiada para tratar las grandes superficies planas del cuerpo, como son las partes anterior y posterior del tronco (pecho, vientre, espalda y zona glúteo lumbar). Para realizar los giros vamos apoyando nuestras manos sobre la piel del paciente con los pulgares abiertos y el resto de los dedos estirados pero no tensos. Empujamos la piel siguiendo la dirección que marca el dedo índice. El empuje termina con un desplazamiento hacia dentro del pulgar hasta que la mano quede prácticamente cerrada.