

# Automasaje Abdominal

## Abdominal Self Massage (Spanish)

---

Darse un masaje en el abdomen puede ayudar a pasar las heces a lo largo del colon. Es posible que ayude a aliviar los síntomas de sensación de tirantez, presión, retorcijones e hinchazón.

Massaging your stomach can help to move stool along the inside of your colon. It may help relieve symptoms of tightness, pressure, cramping and bloating.



- Empiece en el lado derecho del abdomen, avanzando hacia el hueso de la pelvis. Frote con movimientos circulares ligeramente hacia el lado derecho hasta llegar a las costillas. Continúe con el movimiento hacia el lado derecho. Vaya bajando hacia el lado izquierdo del hueso de la cadera y de nuevo hacia el ombligo. Haga este movimiento de 2 a 3 minutos.

Start on the right side of your stomach down by the bone of your pelvis. Rub in a circular motion lightly up to the right side till you reach your rib bones. Move straight across to the left side. Work your way down to the left to the hip bone and back up to the belly button for 2-3 minutes.

- Masajéese con las puntas de los dedos siguiendo un movimiento circular. Puede apretar un poco más fuerte con los dedos. Vaya haciendo masaje moviendo los dedos en el lado derecho desde el hueso de la cadera hasta las costillas durante 1 minuto, luego hacia el medio del abdomen (suavemente) durante 1 minuto y a continuación hacia la izquierda desde el hueso pélvico hacia el ombligo, también durante 1 minuto.

Rub with your fingertips in a circular motion. You may press a little deeper with your fingers. Spend about 1 minute moving from the right hip bone to the right ribs then 1 minute across the middle (gently) and then 1 minute down to the left bone by your pelvis to the belly button.

- Repita el masaje durante 10 minutos, siempre en la dirección de las agujas del reloj.  
Repeat rub, always in clockwise motion, for 10 minutes.

Descargo de responsabilidad: El presente documento contiene información y/o material educativo creado por Michigan Medicine para el paciente típico con su afección médica. El mismo puede incluir enlaces para acceder a contenidos en línea que no han sido creados por Michigan Medicine y por los cuales Michigan Medicine no asume ninguna responsabilidad. Este documento no sustituye la recomendación médica de su proveedor médico porque la experiencia de usted puede diferir de la del paciente típico. Converse con su proveedor médico si tiene cualquier pregunta sobre este documento, su afección médica o su plan de tratamiento.

Disclaimer: This document contains information and/or instructional materials developed by Michigan Medicine for the typical patient with your condition. It may include links to online content that was not created by Michigan Medicine and for which Michigan Medicine does not assume responsibility. It does not replace medical advice from your health care provider because your experience may differ from that of the typical patient. Talk to your health care provider if you have any questions about this document, your condition or your treatment plan.

Autor: Terri O'Neill RN, BSN

Author: Terri O'Neill RN, BSN

Revisor: Jenifer Crawford RN, BSN

Reviewer: Jenifer Crawford RN, BSN

Traducción: Servicio de Intérpretes de Michigan Medicine

Translation: Michigan Medicine Interpreter Services

La información educativa para pacientes de [Michigan Medicine](#) está autorizada bajo la licencia de [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Última revisión 03/2021

Patient Education by [Michigan Medicine](#) is licensed under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial-ShareAlike 4.0 International Public License](#). Last Revised 03/2021