



ESTETICA Y COSMETOLOGIA

INDICE

AGRADECIMIENTO
DEDICATORIA
INTRODUCCION

CAPITULO I: HISTORIA DE LA BELLEZA.

- I. LA BELLEZA EN LA PREHISTORIA.
- II. LA BELLEZA EN LA BIBLIA.
- III. LA BELLEZA EN EL ANTIGUO EGIPTO.
- IV. LA BELLEZA EN GRECIA.
- V. LA BELLEZA EN ROMA.
- VI. LA BELLEZA EN LA EDAD MEDIA: EL DECAIMIENTO DE LA ESTETICA.
- VII. EL RENACIMIENTO: NUEVO RESURGIR DE LA ESTETICA.
- VIII. LA BELLEZA EN EL SIGLO XVIII.
- IX. LA BELLEZA EN EL SIGLO XX: LA ESTETICA INTEGRAL.

CAPITULO II: TRATAMIENTO FACIAL.

- I. LOS MUSCULOS FACIALES.
- II. EL PEELING.
- III. MASCARAS DE BELLEZA.
- IV. RECETAS NATURALES.
- V. DESMAQUILLAJE Y LIMPIEZA DE CUTIS.
- VI. TRATAMIENTO ANTIARRUGAS.
- VII. TRATAMIENTO DEL CUELLO O DOBLE MENTON.
- VIII. EL MASAJE FACIAL.

CAPITULO III: TRATAMIENTO CORPORAL

- I. LA DEPILACION.
- II. EL PULIDO CORPORAL.
- III. HIDRATACION DE PIES Y MANOS.
- IV. "VELO DE NOVIA".
- V. VENDAS FRIAS.
- VI. VENDAS CALIENTES.
- VII. TERAPIA DE ALGAS.
- VIII. RECETAS NATURALES.

CAPITULO IV: MASAJES.

- I. HISTORIA DEL MASAJE.
- II. LA PREPARACION.
- III. TECNICAS BASICAS.
- IV. TIPOS DE MASAJES.

CAPITULO V: TERAPIAS ALTERNATIVAS.

- I. SHIATSU.
- II. REFLEXOLOGIA.
- III. AROMATERAPIA.

CONCLUSION.
BIBLIOGRAFIA.

INTRODUCCION

El presente trabajo pretende resumir en unas pocas páginas todos los conocimientos que adquirimos en un curso que duró 10 emocionantes meses.

Y decimos que fueron emocionantes porque realmente era lo que experimentábamos cada vez que aprendíamos algo nuevo.

Aprender a preparar una mezcla que nos sirviera luego de mascarilla nutritiva, exfoliante, limpiadora, etc., aplicarla y luego ver como la piel iba adquiriendo otro matiz, más fresco, más lozano, más limpio... era, y es aun, emocionante.

Saber que tengo en mis manos la oportunidad de embellecer un rostro, una piel... es emocionante.

Aplicar un masaje relajante o terapéutico, que contribuya a que alguien pueda sentirse en un estado óptimo, me resulta gratificante.

Más que conocimientos lucrativos, los adquiridos en este curso me hacen sentir que puedo formar parte de una transformación.

Lo mucho que aprendí en estos 10 emocionantes meses, producen en mí un deseo de excelencia, de superación, de seguir adquiriendo conocimientos en este tema.

Si al mostrar a alguien el presente trabajo, logramos que esa persona sienta inquietud por aprender acerca de **“ESTETICA Y COSMETOLOGIA”**, entonces sabremos que hemos invertido muy bien nuestro tiempo en hacer este resumen de curso.

¡Enhorabuena!...

Nellys Gil de Zalaya

I. HISTORIA DE LA BELLEZA

I. HISTORIA DE LA BELLEZA

**LA BELLEZA EN LA PREHISTORIA. LA BELLEZA EN LA BIBLIA.
LA BELLEZA EN EL ANTIGUO EGIPTO. LA BELLEZA EN GRECIA.
LA BELLEZA EN ROMA. LA BELLEZA EN LA EDAD MEDIA: EL
DECAIMIENTO DE LA ESTETICA. EL RENACIMIENTO: NUEVO
RESURGIR DE LA ESTETICA. LA BELLEZA EN EL SIGLO XVIII.
LA BELLEZA EN EL SIGLO XX: LA ESTETICA INTEGRAL.**

I. **LA BELLEZA EN LA PREHISTORIA.**

Los orígenes de la estética y la belleza se remontan a la prehistoria. A través del arte y de los instrumentos de uso cotidiano que han llegado a nuestros días, podemos ver como ya entonces existía una preocupación por la belleza.

La cualidad que se aprecia más en la mujer y que se toma como símbolo de ésta es la fertilidad.

Las esculturas y grabados nos muestran figuras femeninas voluminosas, incluso deformes, que reflejan el interés de los prehistóricos por la fertilidad, tan necesaria para la continuidad del grupo.

Entre los hallazgos más antiguos que hacen alusión al incipiente interés femenino por la belleza, encontramos un grabado en las cercanías de Oslo, Noruega. Este grabado reproduce la figura de una

mujer embadurnándose con grasa de reno, animal que está al lado de la figura femenina. También en Austria, la conocida Venus de Willendorf, y en la Costa Azul francesa, La Venus de Grimaldi; se han hallado representaciones de mujeres simbolizando la preocupación de éstas por el cuidado de su belleza.

Los productos de que disponía la mujer prehistórica se limitaban, prácticamente, a la arcilla, tierras de pigmentos colorantes o toscos productos elaborados a partir de grasas animales. El afeite más antiguo que se conoce estaba compuesto de sulfuro de antimonio.

II. **LA BELLEZA EN LA BIBLIA.**

Es en la Biblia donde encontramos las primeras referencias escritas de la belleza en la antigüedad.

El texto recoge acontecimientos en los que el papel de la estética es significativo, por ejemplo el caso de la reina de Israel, Jezabel, quien "adornó" su cutis con afeites para seducir a Jehu y para hablarle con mayores "poderes de seducción"; o cómo esa misma reina adornaba su rostro con "schrouda" como aun hoy en día hacen las mujeres tunecinas.

Otro ejemplo narrado en la Biblia es el de Esther. En el libro bíblico conocido con el mismo nombre, hallamos el siguiente relato:

“Era el tercer año del reinado del rey Asuero, emperador del extenso imperio medo-persa... Este era el año de la gran celebración en la palacio de Susa, capital del reino, a la que el emperador invitó a todos los gobernadores, cortesanos, y jefes del ejército de todas partes de Media y Persia. La fiesta duró seis meses, con un despliegue enorme de las riquezas y las glorias del imperio. Cuando todo terminó, el rey dio una fiesta especial para los funcionarios y sirvientes del palacio; fiesta que duró siete días y que se celebró en los jardines del palacio... El último día de la fiesta, el rey, medio embriagado con el vino, se sentía alegre y ordenó a siete chambelanes que estaban a su servicio, que trajesen a la reina Vasti con la corona real sobre su cabeza, a fin de que todos los hombres pudieran admirar su belleza, pues era una mujer

muy hermosa. Pero la reina Vasti se negó a acudir...". Esto hizo que el rey Asuero tomara la decisión de destituirla como reina, y convocara el primer concurso de belleza conocido en la historia. *"Sus consejeros le sugirieron: Traigámosle al rey las mujeres más hermosas del imperio. Nombre el rey representantes en todas las provincias del imperio, que seleccionen a las jóvenes más hermosas a fin de traerlas al harén real. Hegai, el eunuco jefe, hará que reciban un tratamiento de belleza, y después de ello, la mujer que más le agrade reemplazará a Vasti como reina... Esta idea agradó mucho al rey, y puso el plan en inmediata ejecución... Antes de ser llevadas a la presencia del rey, cada muchacha debía recibir **seis meses de tratamiento de belleza con aceite de mirra, seguido por otros seis meses de tratamiento con perfumes y cosméticos femeninos**"...*

Los historiadores ubican este relato en el año 479 a.C.; dejando así constancia de la importancia que se le ha dado, desde siglos atrás, a la estética y a la belleza.

III. **LA BELLEZA EN EL ANTIGUO EGIPTO.**

De todos es conocida la mítica belleza de las reinas del antiguo Egipto y cómo los egipcios embalsamaban a sus faraones.

Estos dos factores impulsaron un gran culto a la belleza y a la cosmética, principalmente en las cortes faraónicas.

Los ritos funerarios se caracterizaban no sólo por embalsamar los cuerpos de los difuntos, sino también por depositar junto a ellos toda clase de objetos, alimentos y materiales preciosos para que en la vida futura disfrutasen de los bienes terrenales. Entre los objetos se encontraban peines de marfil, cremas, negro para los ojos, polvo, etc., dentro de pequeños recipientes en los que estaban grabadas las instrucciones para su uso.

El refinamiento de los cuidados estéticos era enorme. Fórmulas secretas embellecían a las reinas de Egipto que, con mucha rapidez, eran imitadas por sus cortesanas.

Los peinados, las pelucas, los baños de leche, las estilizadas siluetas, todo formaba parte de una cultura en la que lo espiritual, el arte, la religión y la ciencia tenían una importancia fundamental.

Especial atención merecían el cabello, la piel y los ojos. El cabello era teñido con henna, consiguiendo mil matices encarnados o bien se rasuraba completamente para facilitar los continuos cambios de pelucas, sumamente sofisticadas.

Con ungüentos, afeites y baños perfumados o de leche cuidaban de mantener una piel tersa y extremadamente suave.

Los ojos se remarcaban en negro, engrandeciendo y suavizando su forma natural. El carmín de los labios, el blanco para restar vivez a la cara, el rojo-naranja para las mejillas, eran productos extraídos de plantas y arbustos.

Usaban antimonio para cambiar el color de los párpados en azul y verde, realzando así más las pestañas. Las dos reinas que más se significaron por su belleza y sus secretos de estética fueron Nefertiti y Cleopatra.

De Nefertiti se recuerda aun su estilizada silueta, a pesar de haber tenido seis hijos, siendo ella quien extendió la moda del color verde para los párpados. El hermoso busto de esta reina, esposa de Amenhotep IV, se conserva en magnífico estado en un museo de Berlín.

De Cleopatra se cuenta que fue la mujer que reunió más secretos sobre el cuidado de su belleza: sus mascarillas, su maquillaje y sus baños de leche pasaron a la historia.

IV. **LA BELLEZA EN GRECIA.**

Grecia fue la civilización de la belleza. Ha sido tal su influencia en las culturas occidentales posteriores que su cultura y su arte han configurado el llamado ideal clásico de belleza. Eran, en contraste con los egipcios, todos los estamentos sociales los que compartían su inquietud por la estética.

Hasta tal extremo llevaron este gusto por la belleza que en uno de sus libros, Apolonio de Herofila explica que "en Atenas no había mujeres viejas ni feas". De hecho fueron los griegos quienes difundieron por Europa gran cantidad de productos de belleza, de

fórmulas de cosmética, así como el culto al cuerpo y los baños; en resumen, el concepto de la estética.

La mayor atención la prestaban al cuidado del cuerpo. Los cánones de belleza griegos no toleraban ni la grasa ni los senos voluminosos. Era necesario cultivar el cuerpo para conseguir la perfección estética que consistía en, además de tener senos pequeños y fuertes, poseer un cuello fino y esbelto y los hombros proporcionados.

En los baños era donde este amor por el cuidado del cuerpo tenía lugar. Precedían al baño diversos ejercicios físicos que preparaban al cuerpo para recibir el baño, habitualmente realizado con agua fría. También los masajes tenían un papel importante ya que, junto con el baño y los ejercicios gimnásticos, lograban que en el cuerpo no hubiese rastro alguno de grasa y que se mantuvieran la figura grácil y la piel tersa.

La cosmética, en Grecia, vivió un momento esplendoroso, sobre todo en la utilización de los aceites. Estos se extraían de flores y se empleaban además de en estética, en los actos religiosos, deportivos y en la vida diaria.

Los aceites perfumados se aplicaban después de los baños o de los masajes y se elaboraban de muchas flores distintas: de rosas, de jazmines, tomillo, etc., y su fabricación se concentraba en Chipre, Corinto y Rodas. El cabello se cuidaba con esmero y se elaboraban tintes también con extractos naturales.

El maquillaje de las mujeres en Atenas se basaba en el color negro y azul para los ojos; coloreaban sus mejillas con carmín y los labios y las uñas se pintaban de un único tono.

Se consideraba que el color de la piel de la cara debía ser pálido, ya que era reflejo inequívoco de pasión.

Pero no únicamente las mujeres y los hombres griegos tenían esta inquietud por la estética. Sus dioses buscaban también el ideal de la belleza. La figura de la diosa Afrodita de Cridona nos ha llegado reproducida en el momento en el que está desnudándose para entrar al baño.

V. **LA BELLEZA EN ROMA.**

En el Imperio romano la estética constituyó una auténtica obsesión. Hombres y mujeres atesoraban fórmula de cosméticos, se maquillaban, peinaban y depilaban por igual.

Baños y masajes, vestidos y peinados o el cuidado del cuerpo no eran exclusivos del sexo femenino, sino que todos los romanos querían embellecerse y cuidarse.

Pero, contrariamente a Grecia, no existía un único ideal de belleza, ya que las sucesivas conquistas del Imperio romano recogieron influencias dispares de los pueblos dominados. Un ejemplo de ello lo constituye la "locura" de las romanas por ser rubias. Sucedió a la vuelta de la conquista por Julio César de los territorios germánicos. Los esclavos que con él trajo, sorprendieron por el color de su cabello y de su cutis. Con gran velocidad circularon por Roma fórmulas y ungüentos para cambiar el color, generalmente moreno, de la piel y el cabello de las romanas.

En Egipto y en Grecia se inició la costumbre de tener esclavas dedicadas exclusivamente al cultivo de la belleza de sus amos. Esta costumbre se acentuó en la época romana y las esclavas se especializaron en temas concretos: baños, maquillaje, tocados, etc.

Sobresalen las romanas por el especial cuidado que dedicaban a los tocados. Sofisticados y barrocos hasta lo increíble, se hacían con materiales considerados preciosos. Perlas, telas, flores, mallas bordadas, eran manipuladas hasta conseguir el tocado más refinado.

La popularización del baño llegó al extremo de edificar, en Roma, los conocidos baños de Caracalla, con capacidad para 1.600 bañistas o los aun mayores baños termales de Diocleciano que podían acoger simultáneamente a 3.000 bañistas. Solo en el siglo IV había en Roma 900 establecimientos de baños termales.

VI. **LA BELLEZA EN LA EDAD MEDIA: EL DECAIMIENTO DE LA ESTETICA.**

La mujer de la Edad Media soportó las consecuencias de una época caracterizada por la austeridad, las frecuentes guerras y las grandes epidemias.

El cuidado de la belleza resurge, sin embargo, en los siglos XI al XIII al organizarse en Occidente las Cruzadas para recuperar los llamados "Santos Lugares", entonces en manos de los musulmanes. Estas guerras originaron contactos e intercambios con otras culturas y consecuentemente se introdujeron nuevas técnicas sobre afeites y cosmética que suplieron las ya existentes en Europa. La nobleza, en este período, se recluye en sus castillos. Son los vendedores ambulantes de bálsamos, artículos de tocador y hierbas medicinales, que van de castillo en castillo vendiendo sus productos, quienes conservarán y renovarán los secretos de la cosmética.

Estos se guardan en la "muñeca para adornarse", nombre que se le daba al tocador. El tocador medieval era un hermoso y complicado mueble, lleno de cajones y espejos que, al estar cerrados, daban al tocador la apariencia de un escritorio.

Durante los primeros siglos de la Edad Media los nobles no descuidaban la higiene personal. En las ciudades, los baños públicos eran visitados con frecuencia por éstos, mientras que en los castillos las damas se bañaban con agua fría perfumada con hierbas aromáticas.

Pero en la medida que la Edad Media avanza, estas costumbres se van olvidando. Los perfumes de fuerte olor sustituirán poco a poco a la más mínima higiene corporal.

VII. **EL RENACIMIENTO: NUEVO RESURGIR DE LA ESTETICA.**

En esta etapa de la Edad Media, la sensibilidad por el arte, la filosofía y la cultura en general, adquieren en el Renacimiento una importancia clave. Es el momento de florecimiento del arte italiana, de los mecenas, de la concepción filosófica del hombre como "hombre-total", sin especializaciones.

La estética llega a cotas refinadísimas con lo que formara parte de la armonía que envuelve la Italia renacentista.

Se considera que Italia fue la cuna de la moda y la belleza que la importaba al resto de Europa .

En el siglo XVI los monjes de Santa María Novella, en Florencia son el primer gran laboratorio de productos cosméticos y medicinales.

El ideal de mujer renacentista consistía en tener el cuerpo de formas curvadas, la frente alta y despejada sin apenas cejas y la piel blanquecina.

En el siglo XVI Catalina de Médicis, que dedico gran parte de su tiempo al estudio de ungüentos y mezcla de cremas, al convertirse en reina, propulso el arte de la perfumería en Florencia. Y una de sus mejores amigas fue quien instaló en Paris el primer Instituto de Belleza.

Aun así todavía, a pesar de los cambios, la higiene y aseo personal dejaba mucho que desear.

VIII. **LA BELLEZA EN EL SIGLO XVIII.**

Desde finales de el siglo XVII y durante todo el siglo XVIII las mujeres parisinas sufrieron “*la fiebre del colorete*”, las cuales eran replicas unas de otras: los labios pintados con un minúsculo corazón extravagantes y empolvadas pelucas, mejillas enrojecidas con concentración de colorete, y lunares coquetamente esparcidos por cara y espalda.

Los productos se compraban en lujosos establecimientos y los peluqueros sustituirían a las sirvientas de la corte.

Considerando que esta es la época dorada de la cosmética se utilizaban los polvos con mucha generosidad, para las pelucas la harina de trigo y para la cara con harina de arroz. Lo que sigue siendo muy importante son los perfumes porque aunque la higiene personal va avanzando aun tienen que disimular los malos olores.

Con la Revolución Francesa el apogeo de la belleza decae. Y no es hasta el tiempo de Napoleón cuando se vuelve a retomar con su

esposa Josefina. Ya en esta nueva fase cambian las tendencias se pasa a un aspecto lánguido y con cinturas muy estrechas, y las pelucas desaparecen por bucles en las peluquerías parisinas.

La belleza pasa por un pequeño trance en el que la mujer imita la masculinidad tanto en vestuario como en costumbres, pero que serviría de realce de la belleza para el comienzo del nuevo siglo, donde se retoma el culto a los balnearios y al mar como remedio curativo.

IX. **LA BELLEZA EN EL SIGLO XX: LA ESTETICA INTEGRAL.**

En el siglo XX, los acontecimientos históricos, de una parte, y la evolución científica, de la otra, han marcado los sucesivos cambios estéticos de la mujer.

Fue tan solo a principios del siglo XX cuando las mujeres llevaban anchos y largos vestidos y, sin embargo esa moda nos parece tan lejana.

De la palidez que las damas querían conseguir a toda costa al bronceado permanente, que con igual obsesión se desea hoy en día, han pasado poco más de ochenta años.

Décadas de esplendor se han sucedido rápidamente por épocas de crisis, de grandes guerras. Los cambios sociales han sido apresurados y con ellos la moda y la estética, que se han amoldado a cada nuevo período.

Lo que antes se mantenía durante décadas, dura actualmente unos pocos años.

A la eterna necesidad de belleza en el mundo femenino se han unido la ciencia y un nuevo sistema de vida en el que es imposible separar la actividad diaria del aspecto personal. Las mujeres de hoy en día tienen ante ellas un mundo que nunca antes se hubiera podido sospechar por el alto grado de tratamientos y conocimientos que posee la estética actual. Los conocimientos científicos han ayudado, y ayudarán enormemente a mejorar el trabajo de la cosmetóloga.

De una parte, al conocer más profundamente los orígenes y las causas de muchos problemas del organismo, es más fácil aplicar tratamientos que los solucionen.

Además, los conocimientos técnicos son, hoy por hoy, imprescindibles en los institutos de belleza, puesto que resultan fundamentales para la aplicación de todo tipo de tratamientos.

La inmensa mayoría de los tratamientos efectuados en un instituto de belleza requiere la estrecha colaboración de la cosmetóloga con los procedimientos científicos. Desde la limpieza de cutis con aplicaciones de rayos ultravioletas o vapores de ozono, la incorporación del rayo láser para muchos tratamientos, o los tratamientos anticelulíticos con alta tecnología, vemos como en la estética actual y prácticamente en todos los terrenos se hace imprescindible la aplicación de técnicas científicas de primer orden.

II. TRATAMIENTO FACIAL

II. TRATAMIENTO FACIAL

**LOS MUSCULOS FACIALES. EL PEELING. MASCARAS DE BELLEZA.
RECETAS NATURALES. DESMAQUILLAJE Y LIMPIEZA DE CUTIS.
TRATAMIENTO ANTIARRUGAS. TRATAMIENTO DEL CUELLO O DOBLE
MENTON. EL MASAJE FACIAL.**

I. **LOS MUSCULOS FACIALES.**

Se conoce con la denominación de faciales a los músculos que situados en el rostro, son superficiales; es decir, que se hayan a flor de piel.

También se les conoce como músculos de la mímica, ya que su contracción determina los diferentes cambios de expresión en el rostro.

La belleza facial depende, en gran parte, de si se tienen o no, unos correctos y bien emplazados músculos. Estos, además, se ven constantemente sometidos a diferentes contracciones, las cuales son responsables de las expresiones del rostro.

Estos son los principales músculos de la cara y la expresividad que ofrecen al individuo, puestos en acción:

A. Occipito-Frontal.

Está formado por dos músculos parejos y planos: el occipital y el frontal. Cuando este músculo se contrae “tira” de la piel de la frente y de las cejas, de abajo hacia arriba, provocando pliegues y arrugas transversales sobre la frente, permitiendo expresar espanto, terror, atención y sorpresa.

B. Temporal.

Este músculo tiene forma triangular y está situado en la parte lateral de la cabeza. Es un músculo masticador, destinado a elevar el maxilar inferior. A contraerse ofrece la expresión de cólera, violencia, odio.

C. Superciliar.

Es el músculo de la emotividad, ya que manifiesta la sensibilidad y la reacción ante el dolor, el enfado, la preocupación, la ira y el desagrado.

D. Piramidal de la Nariz.

Situado entre las dos cejas, justo en el arranque de la nariz. Cuando este músculo se contrae “tira” hacia debajo de la piel de las cejas y produce pliegues transversales que dan al rostro un aspecto de dureza, expresando el rencor, el desprecio y la agresividad.

E. Orbicular de los Párpados.

Este músculo es circular y plano, y rodea el orificio parpebral. La parte situada en el ángulo externo del ojo y que tiende a cerrarlo, es la que provoca las arrugas conocidas como “patas de gallo”. Al contraerse se pueden formar innumerables expresiones, entre ellas la alegría y la tristeza.

F. Transverso de la Nariz.

Al estrechar los orificios nasales, expresa la sensación de ahogo.

G. Dilatador de la Nariz.

Puesto en acción permite al individuo expresar desdén, orgullo e incomodidad.

H. Elevador del Labio Superior.

Su contracción hace fruncir la nariz, eleva las fosas nasales y la parte media del labio superior, permitiendo expresar dolor, repugnancia, angustia, desprecio.

I. Cigomático Mayor.

Permite expresar la risa.

J. Cigomático Menor.

Ayuda a la expresión que ofrece el llanto, así como a las expresiones benévolas y la sonrisa burlona.

K. Canino.

Al llevar las comisuras labiales hacia adentro, permite la expresión despectiva.

L. Buccinador.

Este músculo es el que ayuda a llevar a término el bostezo y la expresión de resignación.

M. Risorio.

Puede expresar una sonrisa suave, falta o forzada.

N. Triangular de los Labios.

Su expresión indica hastío, abatimiento y tristeza.

Ñ. Cuadrado del Labio Inferior.

Puede expresar, al darle al labio inferior un aire congelante, enfado y depresión.

MUSCULOS DE LA CABEZA Y CUELLO

II. **EL PEELING.**

El vocablo inglés “peeling” significa, literalmente: raspadura o peladura.

En cosmetología se denomina “peeling” a una desincrustación superficial de la piel; es decir, a la eliminación de algunas de las capas más superficiales de la epidermis.

Las células queratinizadas del estrato córneo son eliminadas continuamente por la descamación producida por el roce y el contacto de la piel con el ambiente exterior. El peeling viene a ser una eliminación artificial más rápida y profunda que la natural, de las células queratinizadas de la capa córnea.

Este tratamiento renueva la epidermis, liberándola de suciedad, a la vez que restablece la circulación sanguínea en esta parte, permitiendo con ello la reproducción de nuevas capas de células.

También atenúa las manchas cutáneas y pequeñas cicatrices o arrugas que afean la piel.

A. Clases de Peeling, Principales Características y Aplicaciones.

1. Peeling Físico o Médico. Es el más antiguo de todos. En un principio el peeling físico consistía en la aplicación de arenas finas y piedra pómez mezcladas con aceite, con lo cual se hacía una peligrosa exfoliación o eliminación de toda la capa córnea de la epidermis.

El peeling físico o médico debe realizarlo únicamente el especialista en cirugía plástica o el dermatólogo.

2. Peeling Químico Progresivo o Gradual. Este peeling puede lograrse dependiendo de la clase y proporción del producto químico de base empleado. Tiene más aplicaciones que el anterior y su desarrollo se prolonga hasta los siete días, momento en el que se produce la exfoliación. En este caso no se rebaja tanto la capa córnea de la epidermis y se deja menos frágil.

3. Peeling Vegetal o "Gommage". Es el menos peligroso de los peeling, ya que se dosifica mejor y la acción del proceso se obtiene mediante extractos de hongos, cortezas y hojas; es decir, con sustancias de origen vegetal. El peeling vegetal facilita la acción de tratamientos posteriores, y está especialmente indicado para su aplicación a cutis frágiles y delicados, así como todo tipo de piel que necesite una limpieza superficial.

4. Peeling Biológico. Llamado también "Lessing". Su acción es proteínica, a base de ciertas enzimas animales, pepsinas, erepsinas, etc., o vegetales como la papaína y otros, que al actuar sobre la piel en un ambiente alcalino, sensibilizan la capa

córnea, transformándola en conjuntos aminoácidos, lo que equivale a disolver dicha capa.

5. Peeling Cosmético. Este es el más usado en los institutos de belleza, por su efectividad y suavidad. Acelera la descamación, favoreciendo la renovación celular, dando al cutis un aspecto suave y luminoso.

B. Aplicaciones y Contraindicaciones del Peeling.

El peeling puede aplicarse normalmente en casos de arrugas (a excepción de arrugas profundas y cicatrices también profundas), cutis ajados y amarillentos, lunares y anomalías, acné vulgar o comedónico y cutis seborreicos.

En caso de personas diabéticas o albuminarias, no se recomienda la aplicación del peeling, a excepción de los de tipo vegetal, biológico o cosmético. Tampoco es recomendable aplicar peeling a personas con piel muy sensible, debido a la fragilidad de la epidermis.

C. Proceso de Aplicación del Peeling.

- ❖ Extender la crema o producto por toda la cara y el cuello, excepto las zonas orbiculares de los ojos y de los labios.
- ❖ Aplicar la crema exfoliante.
- ❖ Dejar pasar unos minutos como tiempo de exposición. Este tiempo de exposición variará según el producto escogido.
- ❖ Iniciar la descamación, siempre con la yema de los dedos, con movimientos ascendentes y descendentes, en dirección a los músculos esternocleidomastoideos, despegando la crema aplicada.

- ❖ Descamar la borla del mentón con la yema de los dedos de una sola mano.
- ❖ Con ambas manos a la vez, descamar la zona comprendida entre el triángulo y cuadrado del mentón y el orbicular de los labios, en sentido de vaivén.
- ❖ Descamar la zona del orbicular de los labios, también en sentido de vaivén, y con una sola mano.
- ❖ Descamar la zona de los músculos elevadores del labio superior, con ambas manos a la vez, en sentido ascendente y descendente.
- ❖ Igualmente con movimientos ascendentes y descendentes de ambas manos, descamar la zona de los músculos maseteros.
- ❖ Con los mismos movimientos anteriores y con ambas manos, descamar la zona del músculo cigomático mayor primero y del cigomático menor después.
- ❖ Siempre con las yemas de los dedos, descamar ahora la zona del músculo piramidal de la nariz, con movimientos ascendentes y descendentes.
- ❖ Con los dedos corazón de ambas manos, descamar la zona de las aletas de la nariz, haciendo remociones, descendiendo hasta la altura de los orificios.
- ❖ Con ambas manos a la vez y en movimientos de vaivén, descamar la parte frontal, o frente, partiendo del centro de ella.

Es importante tener en cuenta que la descamación debe realizarse siempre actuando suavemente y sólo con la yema de los dedos.

Técnicas de Aplicación del Peeling



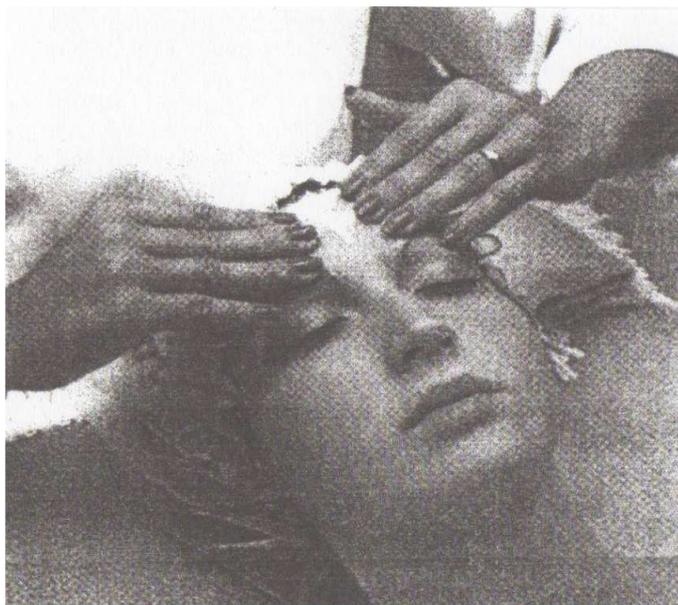


5. Con los dedos índice y corazón de una sola mano, se descama la zona de los labios.



6. Se descama la zona de los elevadores del labio superior.





11. La frente se descama partiendo del centro hacia los lados y hacia arriba.

III. **MASCARAS DE BELLEZA.**

Se llaman máscaras de belleza o máscaras faciales a ciertas mezclas plásticas que se aplican a la cara con diversos fines cosméticos, en capas más o menos espesas. Una vez aplicadas, al evaporarse sus componentes líquidos, se endurecen y se adhieren a la piel, ejerciendo su acción sobre la misma.

A. Composición de las Máscaras.

Las máscaras tienen, como soporte, una sustancia plástica, generalmente inerte desde el punto de vista químico, que actúa por acción física sobre el cutis del rostro. Frecuentemente se añaden a su composición ciertas sustancias que acentúan o completan la acción física de la base.

1. Sustancias Activas. Según las sustancias activas que se añadan a la base de una máscara, éstas pueden convertirse en: detergentes, nutritivas, astringentes, tónicas, calmantes, blanqueadoras, abrillantadoras, etc.
2. Sustancias Conservadoras y Antioxidantes. Estas sustancias preservan a la base plástica de la descomposición por fermentación u oxidación.
3. Perfumes. Aunque ofrecen inconvenientes para la piel, la comercialización de las máscaras de belleza ha impuesto la necesidad de adicionar sustancias aromáticas, que hacen más agradable su uso.

B. Acción de las Máscaras.

La acción fundamental de las máscaras es limpiar. Aunque los efectos son transitorios, puesto que las células epiteliales no cesan en su acción secretora. Esta limpieza profunda de la piel tiene un alto cosmético.

C. Clasificación de las Máscaras.

Atendiendo a la acción de las diferentes sustancias activas que se incorporan a la pasta básica de las máscaras, podríamos clasificarlas en:

1. Máscaras Detergentes. Es el tipo más sencillo de máscara. Generalmente la sustancia básica de esta máscara, es la arcilla. Las máscaras de “fango”, no son de fango auténtico como fueron las primeras que se usaron, y las cuales fueron desechadas por su suciedad, incomodidad y peligro de contaminación, sino que son elaboradas a base de compuestos artificiales de arcilla mezclada con lignito pardo, tierra negra de humo lavada y tamizadas y otras sustancias semejantes, todas absorbentes. De uso también muy antiguo es la máscara de parafina, cuyo empleo es agradable y limpio.

Las máscaras más utilizadas porque convienen a toda clase de cutis son las preparadas a base de tierra arcillosa, bentonita o caolín.

También son fáciles de preparar las máscaras de caseína, detergentes y calmantes. Como son alcalinas, se usan especialmente para cutis graso, aunque cabe aplicarlas a cualquier tipo de piel.

Para pieles muy grasas y gruesas, suelen prepararse unas máscaras a base de azufre.

2. Máscaras Astringentes, Tónicas y Tensoras o Elastógenas. La acción de las máscaras astringentes consiste en corregir transitoriamente la seborrea y la dilatación de los poros a base de combinarse con las proteínas cutáneas y obstruir el poro, al precipitarse. Se les ha atribuido también una acción contra las arrugas. No curan las arrugas, pero la acción tensora que producen disimula eficazmente, aunque temporal, las arrugas.

La diferencia que hay entre las máscaras astringentes y las tónicas no es propiamente de calidad, sino de intensidad. Las tónicas ejercen una acción más tenue, más suave, pero del mismo signo.

Son de propiedades tensoras las máscaras a base de barnices hidrosolubles, clara y yema de huevo, gomas, etc., siendo la más sencilla de ellas, la compuesta por clara de huevo.

Las gomas, usadas directamente, constituyen máscaras líquidas con propiedades tensoras.

3. Máscaras Blanqueadoras y Abrillantadoras. Este tipo de máscaras se utiliza cuando se quiere blanquear o aclarar la piel afectada por pecas o manchas debidas a causas diversas.

Los efectos blanqueadores se obtienen agregando a la base de las máscaras sustancias oxidantes como ácido cítrico, ácido láctico, perborato de sodio, agua oxigenada, etc. El perborato de sodio es adecuado para pieles grasas.

Las máscaras llamadas abrillantadoras son las preparadas a base de miel. La miel tiene propiedades blanqueadoras y proporciona cierta brillantez a la piel, además de ejercer una acción tónica fuerte y deshidrata las células cutáneas superficiales.

4. Máscaras Nutritivas. Este es un tratamiento adecuado para pieles en vías de envejecimiento, para prevenir arrugas o en estado de sequedad evidente, pues la acción que ejercen es la de lubricar la piel.

Para preparar dichas máscaras lubricantes o nutritivas se añaden a la base lanolina, colesteroína, lecitina de huevo o de soja, aceites vegetales, manteca de cacao, etc.

Para las pieles secas se usa mucho la llamada “máscara de aceite”, que se reduce a compresas empapadas en diversos aceites.

5. Máscaras Calmantes y Refrescantes. Estas máscaras se preparan con harinas, almidones, salvado, formando pastas con infusiones de manzanilla o tilo, con mucílagos de algas y gomas, con gelatina, con caseína y con diversos polvos.

E. Aplicación de las Máscaras según el Tipo de Piel.

Para la limpieza facial, las máscaras deben emplearse según el tipo de piel, y siguiendo las leyes generales de la cosmética:

1. Máscaras grasas para piel seca. También le favorecen a la piel seca las máscaras nutritivas, las de arcillas con sustancias grasas, las de cremas de leche, de salvado y leche, y también la de parafina, si se tiene el cuidado de engrasar previamente la piel.
2. Máscaras astringentes y desengrasantes para piel seborreica, especialmente la máscara a base de derivados del azufre y arcilla.
3. Máscaras de arcilla, de salvado, de caseína van bien a la piel grasa.
4. En las pieles normales se pueden alternar los diferentes tipos de máscaras.

IV. **RECETAS NATURALES.**

A. Leche Limpiadora para Piel Normal.

- ❖ ½ vaso de jugo de pepino.
- ❖ 4 cucharadas de aceite de almendra.
- ❖ 1 cucharada de glicerina.
- ❖ 1 pellizco de bórax.

Mezclarlo todo con agua caliente, hasta que se haya disuelto. Dejarlo enfriar y refrigerar.

B. Mascarilla para todo tipo de Piel.

- ❖ 1 cucharada de germen de trigo.
- ❖ 1 cucharada de clara de huevo.
- ❖ 1 cucharada de agua de manzanilla.

Se mezcla bien y se aplica en la cara, cuello y escote. Se deja hasta que se seque y se retira con agua tibia.

C. Mascarilla para las Pielles Arrugadas.

- ❖ 1 cucharada de miel.
- ❖ 1 cápsula de lecitina.

Mezclarlas y aplicarla en cara y cuello. Dejarla actuar durante 15 minutos y retirarla con agua tibia. Esta mascarilla humecta las pieles normales y secas.

D. Mascarilla para Piel Grasa y Poros Dilatados.

- ❖ ½ cucharadita de óxido de zinc.
- ❖ 1 cucharadita de avena.
- ❖ Un poco de agua.

Se mezcla bien y se coloca en la cara. Dejarla actuar hasta que este seca. Retirar con abundante agua tibia.

E. Peeling Natural para Pielles Secas.

- ❖ Caléndula, bien seca y triturada.
- ❖ Crema alcanforada.

Mezclarlas y frotar el rostro muy bien, por más de 5 minutos. Retirar con agua tibia. Aplicar 3 veces por semana.

F. Mascarilla para Pielles Mixtas.

- ❖ 1 cucharadita de avena en polvo.
- ❖ 1 cucharada de alcanfor.
- ❖ 4 gotas de limón.

Mezclarlo bien. Aplicarlo en el rostro y dejar actuar durante 15 minutos. Retirar con agua bien fría.

G. Crema Humectante para Pielles Secas.

- ❖ 3 cucharadas de aceite de almendra.

❖ ½ cucharada de miel.

Mezclarlo bien hasta que estén bien unidas. Aplicar en el rostro con pequeños masajes. Dejarla actuar durante toda la noche.

V. **DESMAQUILLAJE Y LIMPIEZA DE CUTIS.**

A. ¿Qué es el Desmaquillaje?

Se entiende por “desmaquillaje” el proceso de quitar del cutis o rostro los productos de belleza que se hayan aplicado al mismo, así como limpiarlo de todas las partículas de polvo o suciedad que se hayan adherido y del exceso de secreciones, dejando limpia la piel.

El uso constante de maquillaje y la contaminación atmosférica aportan bacterias y partículas de suciedad a la piel, impidiendo que esta respire bien; de ahí la importancia del desmaquillaje.

B. Frecuencia del Desmaquillaje.

La limpieza del cutis debe hacerse diariamente, en el hogar. Se recomienda una limpieza en la noche, antes de acostarse, y en la mañana, para eliminar las impurezas que se acumulan en los poros durante el sueño. Esta debe ser una limpieza suave. Se recomienda una limpieza profunda, realizada por una especialista, cuya frecuencia varía según el tipo de piel. Piel seca, normal o mixta-seca: una limpieza profunda cada mes; piel grasa o mixta-grasa: una limpieza profunda cada 15 días.

C. Productos a Utilizar.

Las dos clases de productos que se utilizan habitualmente para la limpieza o desmaquillaje son: leche o emulsión limpiadora y tónico o loción tónica.

1. La leche o emulsión limpiadora es un preparado graso, a base de aceite vegetal. Es el producto de limpieza más adecuado, porque además de limpiar

profundamente sin secar el cutis, actúa como refrescante y suavizante de la piel, y no altera el equilibrio fisiológico de la piel, sino que, por el contrario, tiende a restablecerlo cuando está alterado. El tipo de leche a emplear debe ser el adecuado a cada tipo de piel.

2. La función del tónico o loción tónica es completar la limpieza realizada por la leche o emulsión, eliminando los restos de impurezas o suciedad que ha desprendido la leche, a la vez que cierra los poros y activa la circulación sanguínea.
3. Hay otros tipos de productos para el desmaquillaje, como las lociones espumosas y las cremas. Las lociones espumosas son aconsejables solamente para piel muy grasa, debido a su excesivo poder de limpieza. Las cremas son adecuadas para los casos de maquillajes muy espesos.

D. Proceso de Desmaquillaje.

- ❖ Ojos y pestañas: con un palito de naranja, desmaquillamos ojos y pestañas. Para evitar que algo entre en los ojos y se irriten, pondremos un tisú bajo las pestañas inferiores.
- ❖ Labios: Procederemos igual con los labios, empleando los palitos de naranja que se deslizarán desde el centro hasta el extremo de los labios.
- ❖ Resto del rostro: Primero preparamos la leche limpiadora, vertiendo un poco de ella en un platillo especial; a continuación aplicaremos la emulsión limpiadora, tomándola del platillo con los dedos en pequeñas cantidades. Empezaremos por el escote y el cuello, con movimientos descendentes, bajando por la zona del

mentón con ambas manos; luego, invirtiendo el sentido del movimiento, ascenderemos a las mejillas, pómulos, elevador piramidal y orbicular de los ojos, repartiendo bien el producto limpiador.

- ❖ Retirar la leche aplicada: Una vez extendida la leche limpiadora por todo el rostro, cuello y escote, procederemos a limpiar bien el cutis; para ello emplearemos unas esponjas adecuadas o bien tisúes, retirando el producto limpiador, efectuando los mismos movimientos anteriores con las manos.
- ❖ Aplicación del tónico: El último paso del desmaquillaje es la aplicación del tónico, que realizaremos con unos algodones impregnados en el. Tonificaremos siguiendo siempre los movimientos antes mencionados.

E. Limpieza de Cutis. Primera fase.

- ❖ Acomodar a la persona en la camilla, protegiendo su cuerpo y cuello con la bata, al igual que en el caso del desmaquillaje.
- ❖ Desmaquillar el cutis, siguiendo el mismo proceso anteriormente descrito.
- ❖ Tonificar y secar.
- ❖ Examen profundo de la piel, con lupa luminosa o luz de Wood y diagnosticar.
- ❖ Vaporización caliente, con vapor normal o con ozono, para provocar la apertura de los poros.
- ❖ Antes de aplicar el vapor al rostro, hay que asegurarse de que este no sale excesivamente caliente; el aparato vaporizador hay que ponerlo a la distancia adecuada, es decir, ni tan lejos que no haga

su efecto ni demasiado cerca como para que cause molestias.

- ❖ Extirpar comedones (si los hay) y depilar cejas y labio superior (si la persona lo desea).
- ❖ Aplicación del peeling o desincrustación, en el caso de encontrarse con una piel muy grasa.
- ❖ Tonificar la piel aplicando una loción adecuada.

F. Limpieza de Cutis. Segunda fase: Nutrición.

- ❖ Aplicar una crema nutritiva adecuada a la clase de piel.
- ❖ Efectuar unos masajes, según el cutis.
- ❖ Aplicar una mascarilla, según la clase de piel.
- ❖ Con dos esponjas humedecidas en agua tibia, retirar la mascarilla.
- ❖ Tonificar la piel.
- ❖ Aplicar una base hidratante, según la clase de piel.

VI. **TRATAMIENTO ANTIARRUGAS.**

La inevitable aparición de arrugas debida al progresivo envejecimiento de la piel, puede retrasarse o suavizarse con la aplicación de tratamientos específicos.

El tratamiento antiarrugas, llamado también de nutrición o vitalizador, está indicado para todo tipo de pieles con tendencia a las arrugas y para pieles ajadas y desvitalizadas. Este tratamiento proporciona una correcta nutrición de la piel, con lo que esta se regenerará más rápidamente.

Los productos indicados para el tratamiento antiarrugas serán ampollas biológicas, serums embrionarios, células frescas, etc. Estos productos deberán ser siempre acuosos o lechosos, nunca aceitosos, si queremos ionizarlos.

La frecuencia debe ser de 4 a 6 tratamientos por año, dependiendo del problema. Las sesiones serán diarias o alternas (hasta 12 en total).

A. Fases del Tratamiento.

- ❖ Desmaquillaje de la piel.
- ❖ Tonificación con la aplicación de un tónico hidratante.
- ❖ En el caso que la piel contenga impurezas, se procede a un cepillado con movimientos circulares.
- ❖ Masajes con cremas especiales regeneradoras, nutritivas, etc., utilizando movimientos de: abanico cruzado, remociones, palmadas, orbiculares y lisajes calmantes y sedantes.
- ❖ Aplicación de corrientes de alta frecuencia, durante dos minutos. Tonificar con tónico hidratante.
- ❖ Aplicar ampollas ionizables por toda la cara. La potencia que deberemos dar al proceso de ionización dependerá de la sensibilidad cutánea de la persona a tratar.
- ❖ Se procederá luego a la aplicación de una mascarilla hidratante o regeneradora a base de extractos titulares o fitoestimulinas de doce a quince minutos. Retirar la mascarilla y limpiar con agua templada.
- ❖ Tonificar con ducha filiforme a la que se añade un tónico hidratante a base de oligoelementos reafirmantes.
- ❖ Para finalizar se extiende una base hidratante de protección, con movimientos suaves y ascendentes en la cara y descendentes en el cuello.

B. Tratamiento Preventivo Antiarrugas.

Este tratamiento debe aplicarse como continuidad de un tratamiento específico antiarrugas o como prevención de las mismas. La frecuencia con la que se seguirá este tratamiento es de una vez por semana.

Estas son las fases a seguir en el tratamiento preventivo antiarrugas:

- ❖ Desmaquillaje.
- ❖ Tonificación.
- ❖ Masaje manual completo, insistiendo en las partes afectadas, utilizando cremas adecuadas, con masajes, percusiones, vibraciones, pinzamientos, etc.
- ❖ Masaje indirecto con corriente de alta frecuencia, con electrodo plano y cuello, durante tres minutos.
- ❖ Seguidamente se aplicará una mascarilla regeneradora o hidratante, que se dejará en el rostro de la persona por diez minutos.
- ❖ Ducha filiforme o nebulización. Secar.
- ❖ Aplicación de una base hidratante.

VII. **TRATAMIENTO DEL CUELLO O DOBLE MENTON.**

Este tratamiento se aplicará en caso que haya una adiposidad acumulada en la zona del mentón.

Las cremas a utilizar son las de tipo adelgazante, como la hiedra trepadora, cremas de sudación o parafinas.

En las cinco primeras sesiones se alternarán dos cremas de tipo adelgazante con una reafirmante, invirtiendo después los términos.

Este tratamiento puede producir una considerable flaccidez en la zona tratada, por lo cual deberá alternarse con tratamientos reafirmantes del cuello.

En total serán de quince a veinte sesiones, dependiendo de la gravedad del problema.

A continuación los pasos a seguir en la fase adelgazante de la aplicación del tratamiento del cuello o doble mentón.

- ❖ Desmaquillaje y aplicación de tónico reafirmante.
- ❖ Aplicación de sudación o parafina donde se encuentren acumulaciones de grasa. Esta fase debe durar veinte minutos.
- ❖ Retirar la crema con agua y volver a tonificar.
- ❖ Masaje manual en el que se insistirá en las zonas afectadas con movimientos de remociones, remociones nudillares y percusiones. Para realizar este masaje deberán utilizarse cremas adelgazantes.
- ❖ Percusiones o corrientes indirectas, durante cinco minutos.
- ❖ Aplicaciones de corrientes de alta frecuencia (electrodo cuello).
- ❖ Aplicación de una mascarilla reafirmante.
- ❖ Ducha filiforme o nebulizador.
- ❖ Para finalizar se extenderá una base de protección.

B. Tratamiento Reafirmante o Contra la Flaccidez.

La aplicación de este tratamiento puede hacerse a todo tipo de pieles con problema de tono muscular o flaccidez o falta de elasticidad en los tejidos. Es recomendable aplicar el tratamiento cuando comience a notarse el problema.

Para este tratamiento deberán utilizarse cremas reafirmantes y cremas a base de colágeno. Su duración es de diez a quince sesiones, dependiendo del problema, y con una frecuencia de tres tratamientos por semana.

Se procederá de la siguiente manera:

- ❖ Desmaquillaje.
- ❖ Tonificar con tónico reafirmante.

- ❖ Masaje manual completo, utilizando cremas especiales para el tratamiento aplicado. Se insistirá en los maxilares inferiores, los maseteros y toda la zona mentoniana con movimientos de percusión.
- ❖ Aplicación de alta frecuencia con electrodo plano y cuello, durante tres minutos.
- ❖ Aplicación de corrientes farádicas, exponenciales.
- ❖ Extender una mascarilla reafirmante y dejarla accionar durante diez minutos.
- ❖ Retirar la mascarilla y aplicar una ducha filiforme o nebulización.
- ❖ Aplicación de la base hidratante.

VIII. **EL MASAJE FACIAL.**

El masaje facial abarca un conjunto de técnicas basadas en lisajes o manipulaciones manuales, ejercidas sobre el cutis de una persona, con el fin de que los tejidos cutáneos y musculares conserven el mayor tiempo posible su elasticidad, y dar así al rostro la luminosidad propia de la juventud.

Las propiedades básicas del masaje son: activar la circulación sanguínea y linfática, aumentar la producción de glóbulos rojos, acelerar la producción de células nuevas, especialmente en la epidermis y eliminar más rápidamente las toxinas.

Es aconsejable, durante el masaje, el uso de cremas regeneradoras o nutritivas apropiadas al cutis de la persona a tratar. Con el empleo de cremas se añade al efecto físico del masaje, el efecto dérmico, o sea, al alisamiento de las arrugas por el masaje se suma la regeneración de los tejidos por las cremas.

La finalidad del masaje facial es la de combatir la atonía o falta de vigor de aquellos músculos que, por falta normal de movimientos, se vuelven flácidos, devolviéndole a la epidermis su elasticidad, tersura y aspecto sano.

Para que el masaje resulte beneficioso, las manipulaciones deben seguir determinados principios y técnicas, y ser aplicadas por personas especializadas. Su técnica manual es muy precisa y distinta para cada parte del cuerpo. Si lo practican personas inexpertas, el masaje puede ocasionar inconvenientes en el cuerpo de la persona que lo recibe.

A. Clases de Masajes.

Por sus diferentes manipulaciones, el masaje puede clasificarse en tres grandes grupos:

1. Masaje de frotamiento. Este masaje se realiza poniendo las manos sobre la parte del cuerpo a tratar y moviéndolas con mayor o menor presión en una dirección determinada.

Cuando se trata de un masaje ligero o superficial, la presión es también suave los movimientos de la mano deberán ser lentos.

2. Masaje de Amasamiento o Malaxación. Con este masaje las manos actúan sobre los músculos o paquetes de músculos que se presionan, levantan, retuercen, estrujan, etc., con el propósito de activar la circulación sanguínea y linfática, y estimular la eliminación de los productos de desecho originados por la actividad de las células de los tejidos.

El masajista agarra con presión moderada la zona muscular que se desea masajear, la levanta todo lo posible y finalmente la amasa, siempre en dirección al corazón. También se puede friccionar, aprisionando profundamente la región en tratamiento, con movimientos circulares de las manos.

3. Masaje de Percusión. En este masaje los movimientos consisten en golpeteos, palmoteos, aporreos, etc. En los tratamientos de estética, estos movimientos se realizan con rapidez, obteniendo unos efectos muy estimulantes y beneficiosos para la salud corporal.

B. Proceso del Masaje Facial.

1. Posición Adecuada. Para aplicar el masaje facial, la altura de la camilla debe graduarse de tal manera que la cabeza de la persona a recibir el tratamiento quede al nivel de los codos de la esteticista; la persona deberá estar colocada en la camilla en la forma adecuada. Esta posición es:

- ❖ Acostada boca arriba.
- ❖ Con los brazos estirados a lo largo del cuerpo, o cruzados sobre el vientre.
- ❖ Las piernas también deberán estar estiradas.
- ❖ Músculos relajados.
- ❖ La cabeza algo más alta que el resto del cuerpo.

A esta posición se le conoce como la posición de relax o relajamiento total.

Es importante saber que el masaje, sea facial o corporal, pierde casi toda su eficacia si la persona que lo recibe no se halla perfectamente relajada, tanto física como mentalmente.

2. Primera Fase. En la primera fase del masaje facial, se realizan los siguientes movimientos:

- ❖ “Effleurages” de conjunto. Como su nombre indica, se trata de una serie de movimientos destinados a masajear la mayor parte de la cara y cuello. Es imprescindible la posición correcta de las manos en el masaje del músculo esternocleidomastoideo. El movimiento del tejido cutáneo del cuello, el encajamiento del mentón en vaivén con ligera presión y el arabesco terminado en abanico, pueden seguirse en los siguientes pases de masaje convenientemente indicados.

- ❖ Amasamiento del Cuello. Se realiza con ambas manos, primera con la derecha y después con la izquierda.
- ❖ Alisamiento Cutáneo del Cuello. Se hace también con ambas manos, una después de la otra, provocando un efecto combinado de alisamiento cutáneo y sedante.
- ❖ Movimiento de Remoción. Con los dedos índice y corazón de ambas manos, se trazan seis pequeños círculos que abarcan la región del doble mentón, partiendo desde el centro y subiendo después. La presión debe hacerse con la yema de los dedos.
- ❖ Remoción Circular. Con los dedos pulgares de ambas manos, se masajea en forma de círculos la región del doble mentón. Se baja después hasta el cuello, aplicando “pétrissage” en el músculo esternocleidomastoideo.
- ❖ Presiones Nudillares. Con los dedos encogidos dentro de la mano, se baja por el centro del cuello, presionando ligeramente con los nudillos. Se sube después por el músculo esternocleidomastoideo.
- ❖ Masaje del Cuello. Con la mano derecha primero y después con la izquierda, se abarca el borde del mentón cuadrado de la barba y el músculo triangular. Se hacen movimientos de vaivén, primero con una mano y luego con la otra, repitiendo varias veces el proceso.
- ❖ Orbicular de los Labios. Se hace con los dedos pulgares de las dos manos, bordeando ambos labios, empezando por el superior y finalizando por el inferior, repitiendo el proceso varias veces.

- ❖ Arabesco. El arabesco es un movimiento ondulatorio: partiendo del mentón y con los dedos de ambas manos tocándose, se separan en la zona de los labios, se juntan casi en el labio superior, se separan sobre las aletas de la nariz, vuelven a juntarse debajo de los ojos para separarse otra vez y bordear hasta las sienas.

3. Segunda Fase. Los movimientos de esta segunda fase del masaje facial normal son:

- ❖ Abanico. Es un movimiento que actúa sobre los músculos risorio mayor, buccinador y maseteros. A continuación se hacen movimientos de abanico cruzado con ambas manos, y se desciende con los dedos entrecruzados, para seguidamente abrir los dedos formando abanico.
- ❖ Piramidal. Con ambas manos y los dedos planos, se masajean los músculos piramidal de la nariz, frontal y temporal, con alisamiento de la “pata de gallo”.
- ❖ Pellizqueo de la Arruga Frontal. Este movimiento consiste en pellizcar la frente con ambas manos.
- ❖ Alisamiento de la Arruga Frontal. Se efectúa pinzando con los dedos de una mano y haciendo remoción con la yema de los dedos de la mano contraria.
- ❖ Encajamiento de las Cejas. Se hacen movimientos de vaivén que abarcan también el músculo frontal.
- ❖ Orbicular de los Ojos. Con ambas manos a la vez, se sigue el músculo orbicular tecleando suavemente en su parte interior o lagrimal.

- ❖ Torbellino Cruzado. Con los dedos pulgares de ambas manos colocadas en la frente, se hace el movimiento en forma de “8” tumbado, alrededor de los ojos.
- ❖ Pinzamiento con Remoción. Con ambas manos se efectúan pinzamientos con remociones, en sentido ascendente, en las “patas de gallo”.
- ❖ Presión en los Ojos con Deslizamiento. Con los pulgares de ambas manos, se hace presión empezando en el lagrimal y descendiendo por las aletas de la nariz.
- ❖ Triangular Compuesto. Es un movimiento realizado con los dedos entrecruzados, que abarca los músculos triángulo de labios, elevador de las aletas de la nariz, maseteros y alisamiento del frontal. Primero se sube con ambas manos, en movimientos sedantes, y después se baja hacia los maseteros. Finalmente, se sube por el músculo elevador, efectuando presión en el orbicular de los ojos.
- ❖ “Pétrissage” Superficial. Como su nombre indica, consiste en pellizcar con movimientos rápidos y superficiales la mandíbula, el mentón, etc. Se efectúa con los dedos pulgares, índice y corazón de ambas manos.
- ❖ “Pétrissage” Profundo. Con ambas manos a la vez, se efectúan torsiones que abarcan los músculos cigomáticos y maseteros.
- ❖ Punteo en el Rictus. Con los dedos índice, corazón y anular de ambas manos, se puntea la zona del rictus presionando y despegando cada uno de los dedos.
- ❖ Presiones con Remoción. Con ambas manos a la vez, se efectúan presiones abarcando la

orla del mentón, triángulo de los labios, aletas de la nariz, cigomáticos mayor y menor y frontal.

- ❖ Pinzamiento de las Arrugas. Con los dedos índice y pulgar de ambas manos, se pellizcan superficialmente las arrugas del cuello, “Collar de Venus”, risorios y entrecejo.
- ❖ Palmadas. Con ambas manos “muertas” y con movimientos rápidos y seguidos, se abarca la orla del mentón, triangular de los labios y maseteros.
- ❖ Calentamiento de Mentón. Palmadas, solamente en el mentón con los mismos movimientos citados anteriormente.
- ❖ “Lissage” Final. Se efectúan movimientos en mariposa, con ambas manos planas, que abarcan los músculos risorios y las mandíbulas alisando: primero, desde el músculo orbicular hasta el temporal; después, desde los músculos risorios hasta los maseteros, y tercero, desde la borla del mentón hasta los maxilares.
- ❖ Presiones. Con los dedos índice, corazón y anular de ambas manos, se presiona en los músculos temporal, auricular y esternocleidomastoideo, con despegue.

Proceso del Masaje facial





5. Masaje en la zona del doble mentón, con los dedos pulgares.



6. Presiones nudillares por el centro del cuello.

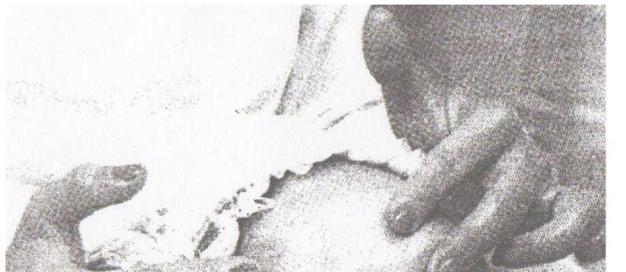




11. Masaje de los músculos piramidal, frontal y temporal.



12. Pellizqueo entre las dos manos de las arrugas de la frente.





17. Masaje de presión del lagrimal hasta las aletas de la nariz.



18. Pinzamiento con remoción de las patas de gallo.



19. Masaje sobre el elevador de las aletas de la nariz.



20. Pellizcamiento por la mandíbula y el mentón.



21. Pétrissage por los músculos cigomáticos y maseteros.



22. Punteado por la zona del rictus por presión y desgado de dedos.



23. Presiones con remoción desde el mentón a la frente.



24. Pellizcamiento de arrugas en el "collar de Venus".



25. Masaje a base de palmadas.



26. Lissage con movimientos en mariposa.



27. Masaje a base de presiones.

III. TRATAMIENTO CORPORAL

III. TRATAMIENTO CORPORAL

LA DEPILACION. PULIDO CORPORAL. HIDRATACION DE PIES Y MANOS. "VELO DE NOVIA". VENDAS FRIAS. VENDAS CALIENTES. TERAPIA DE ALGAS. RECETAS NATURALES.

I. LA DEPILACION.

La depilación del vello en lugares no deseados reviste enorme importancia para la mayoría de las mujeres, y cada vez hay más hombres, que invierten mucho tiempo, energía y dinero tratando de tener una piel lisa.

Los motivos por los cuales el pelo no es deseado pueden ser sociológicos y fisiológicos. La mayoría de los hombres y mujeres se depilan porque así lo dicta su cultura y la moda. Muchas sociedades consideran que no es estético mostrar el pelo en ciertas zonas del cuerpo, que suelen incluir, para las mujeres, las piernas, la línea del bikini y especialmente la zona facial y para los hombres, la espalda y el pecho.

A continuación mencionaremos los sistemas de depilación, sus ventajas y desventajas.

A. Sistemas Repetitivos.

1. Cera Caliente. Es el sistema repetitivo mayormente utilizado y además el más práctico.

En comparación con otros sistemas de depilación, presenta algunas ventajas:

- ❖ Por el efecto del calor, permite que el pelo pueda extraerse desde lo profundo; por lo tanto, el crecimiento del pelo es lento y su aparición tardía.
- ❖ Al ser extraído de raíz el pelo, se blanquean las zonas depiladas.
- ❖ No hay presencia de cañones gruesos, ya que con una primera depilación se puede notar la debilitación del pelo.

Estas son las desventajas de la depilación con cera caliente:

- ❖ Existen riesgos de quemaduras.
- ❖ La cera utilizada es preferible descartarla y no reciclarla, porque el proceso de filtrado no es higiénico.

- ❖ No debe practicarse nunca en clientes que presenten problemas de várices o microvárices, ya que el calor agravaría el problema.

2. Cera Fría. Es un sistema que presenta más ventajas en relación a otros:

- ❖ Se utiliza resina descartable; después de ser utilizada en un cliente, es desechada.
- ❖ No existe peligro de quemaduras, ya que no requiere altas temperaturas, porque es líquida.
- ❖ Es posible aplicarla en clientes que presenten várices o microvárices, tomando mayores precauciones.
- ❖ Es más líquida y rápida su aplicación, ya que no se requiere que seque la resina.

Estas son las desventajas del sistema de depilación con cera fría:

- ❖ Al ser una cera algo fría, el poro no se dilata suficientemente, y por consiguiente el procedimiento resulta un poco más doloroso que el de cera caliente.
- ❖ Es más costoso, ya que no se recicla y utiliza cintas y resinas descartables.

3. Crema Depiladoras. Es un procedimiento doméstico y consiste en aplicar productos alcalinos, que seccionan el pelo a nivel superficial.

Tiene la ventaja de ser indoloro, y su empleo es fácil y el resultado más rápido.

Sin embargo, tiene algunas desventajas:

- ❖ Al ser productos alcalinos los utilizados, desvitalizan y eliminan la protección de la zona tratada.
- ❖ Puede ocasionar reacciones alérgicas; se recomienda realizar una prueba de tolerancia previa a la aplicación.
- ❖ Secciona el pelo a nivel superficial, por lo tanto, reaparece con gran rapidez.

4. Máquinas de Afeitar. Este es uno de los métodos de depilación más antiguos.

Presenta la ventaja de ser un procedimiento fácil, económico, rápido e indoloro si no se producen cortaduras.

Estas son sus desventajas:

- ❖ El pelo aparece al día siguiente del afeitado.
- ❖ El pelo crece más grueso y más abundante.
- ❖ El procedimiento es irritante para la piel, sobre todo cuando se realiza con mucha frecuencia.
- ❖ Pueden producirse cortaduras que dejan marcas.

B. Sistemas de Depilación Progresiva Definitiva.

La depilación progresiva definitiva se logra sólo cuando se destruye la papila pilosa, impidiendo el rebrote del pelo.

Existen dos técnicas diferentes para la depilación electrónica:

1. Electrocoagulación. En este sistema de depilación se emplea un aparato eléctrico que produce una electrocoagulación o diatema sobre los tejidos en que se aplica. Para la aplicación de este método se utiliza un pequeño electrodo en forma de aguja que produce el efecto termo-coagulante.

El procedimiento consiste en introducir la aguja en el canal pilosebáceo, siguiendo la dirección del pelo hasta llegar a la papila dérmica. Se acciona el paso de la corriente durante 0.5 segundos, y luego se procede a retirar el pelo con una pinza, el cual no debe ofrecer resistencia alguna, ya que ello sería signo de que la depilación no ha sido correcta. Es muy doloroso, lento y costo. La gran ventaja de esta técnica es la garantía que ofrece en cuanto a la destrucción de la papila pilosa, impidiendo el rebrote del pelo.

2. Radiofrecuencia. El principio de funcionamiento de este sistema es muy parecido al de la aguja. Se conecta a una pinza el pelo, y éste conduce la corriente hasta la papila produciendo la quemadura subcutánea. Seguidamente el pelo debe salir sin ofrecer resistencia. La depilación con pinza permite sacar el pelo sin tocar la piel, evitando quemaduras o cicatrices en ellas; es por tanto, una técnica indolora y fácil de realizar.

C. Depilación a la Cera Caliente.

La depilación a la cera caliente es uno de los sistemas repetitivos más utilizados y el más practicado. Por lo tanto, vamos a ver sus técnicas, precauciones y contraindicaciones.

1. Materiales indispensables para la depilación con cera caliente.

- ❖ Un fundidor de cera caliente.
- ❖ Cera.
- ❖ Espátula de madera para depilación corporal.
- ❖ Espátula de madera para la limpieza del filtro.
- ❖ Papel protector de camilla.
- ❖ Alcohol o aceite infantil para la limpieza del aparato.
- ❖ Alcohol para limpiar y desinfectar las zonas a depilar.
- ❖ Algodón.
- ❖ Una pinza de cejas.
- ❖ Una loción post-depilatoria, para hidratar la piel y retirar los restos de cera.

2. Técnicas de Aplicación.

- ❖ Preparar al paciente que va a ser sometido a la depilación.
- ❖ Limpiar la zona a depilar, para eliminar restos de sudor.
- ❖ Con la cera a punto de miel se procede a la aplicación de la misma sobre la piel. La

aplicación se realiza mediante una espátula de madera, en la dirección del nacimiento del vello, en la línea continua, de un solo trazo, en tiras.

- ❖ Al proceder a aplicar la cera, debemos procurar que tenga un grosor uniforme, tanto la tira en si como los bordes.
- ❖ Al comprobar que no se pega en los dedos, pero sin dejar que se seque, se desprenden los bordes y dando un tirón suave, pero enérgico, se retira la cera en sentido contrario al nacimiento del vello.
- ❖ Apoyar rápidamente la misma tira de cera desprendida con la mano sobre la zona, de modo que la presión calme la sensación de ardor.
- ❖ Al finalizar el tratamiento debe aplicarse una loción antiséptica y finalmente una crema emoliente e hidratante en la zona depilada.

3. Precauciones y contraindicaciones.

Debido a la existencia de algunas zonas más sensibles (axilas, cejas e ingles), hay que tener una serie de precauciones:

- ❖ Antes de depilar estas zonas, es recomendable aplicar polvos absorbentes, alcohol o una loción pre-depilatoria, con el fin de eliminar la excesiva sudoración.
- ❖ En las axilas deben arrancarse las tiras en dos fases: de arriba hacia abajo y luego de abajo hacia arriba, debido a que en esta zona existen remolinos.
- ❖ En las ingles pueden aparecer pequeños puntos rubecentes; esta reacción es pasajera y bastará con secarlos con una gasa seca y esterilizada.

II. EL PULIDO CORPORAL.

En la capa más superficial de la piel se van acumulando diariamente células muertas, toxinas e impurezas. Y si bien estas células se van eliminando en parte de manera natural a partir del baño o el roce de la ropa, con los años el proceso disminuye y es necesario eliminarlas con otros procedimientos de manera periódica como la exfoliación o pulido corporal. Este procedimiento permite desintoxicar la epidermis y es necesario realizarlo tanto en el cuerpo como en el rostro. Luego de este tratamiento la piel se ve más suave, lisa, luminosa; ayudando además a activar la microcirculación. Sumado a esto, permite disminuir la aparición de puntos negros o barritos, ya que luego de ser exfoliada la piel permanece limpia y los poros libres de sebo.

La exfoliación o pulido corporal también es útil para preparar la piel para recibir cualquier tratamiento de belleza como la hidratación, la aplicación de cremas anticelulíticas o nutritivas; ya que luego de un pulido corporal la piel que renace se encuentra en un estado óptimo y es más profunda la absorción de los productos que se utilicen.

Se aplica con productos que contienen acción abrasiva, como los alfa-hidroxiácidos o retinol; también, un pulido suave de la piel se puede hacer con cremas pulidoras que poseen partículas con efecto arenoso que va “limpiando” en profundidad la piel. Como ésta no tiene el mismo grosor y resistencia en todo el cuerpo, se recomienda usar cremas más fuertes en lugares como rodillas, codos y pies, y más suaves en senos, cuellos, contorno de ojos, etc., para que no se irrite.

El exfoliante debe aplicarse sobre la piel húmeda (lavada previamente con agua tibia y una emulsión de limpieza) mediante un masaje ligero que se realiza con movimientos circulares en el vientre, los glúteos y la cadera; y con movimientos ascendentes en los brazos y piernas. Para pulir el cuerpo puede aplicarse el producto exfoliante utilizando una esponja vegetal; en el rostro y el cuello se recomienda realizarlo directamente con los dedos. El producto se elimina después con abundante agua. Luego se seca suavemente la piel con una toalla y se coloca una crema hidratante o un gel según el tipo de piel.

Este proceso se puede hacer una vez a la semana, y se debe complementar –esto es muy importante- con cremas y lociones hidratantes, para conservar el equilibrio hídrico de la piel y aprovechar la penetración de productos una vez hecha la exfoliación.

La exfoliación o pulido corporal no debe realizarse en personas con problemas dermatológicos como soriasis, eczemas o rosácea; tampoco deberá realizarse si la piel está irritada o presenta alguna herida.

Los masajes para aplicar el exfoliante no deben hacerse con fuerza ya que la piel puede irritarse; si esto sucede, la exfoliación está siendo excesiva por lo que es conveniente suspenderla.

III. HIDRATACION DE PIES Y MANOS.

Podríamos decir que los pies y las manos son las zonas del cuerpo que más utilizamos, por lo tanto, las que tienen más desgaste y las que, en consecuencia, necesitan más hidratación y cuidado.

El procedimiento de hidratación de pies y manos se inicia, desinfectando las zonas con jabón o gel antibacterial, podría ser Gerdex. Seguidamente se aplica la crema exfoliadora, dando masajes y estirando las articulaciones. Luego se retira con agua tibia preferiblemente. A continuación se aplica la mezcla preparada con anticipación para tal fin, y se envuelve la zona primero con papel plástico (Envoplast) y por último con papel de aluminio. Se deja accionar la mezcla por 25 minutos.

Luego se procede a desenvolver las zonas tratadas y retirar la mezcla aplicada.

Para finalizar el proceso aplique una crema hidratante seguido de un masaje relajante en la zona tratada.

Esta es la preparación de la mezcla para aplicar el tratamiento de hidratación de pies y manos:

- ❖ 2 dedos gruesos de parafina.
- ❖ 2 dedos gruesos de glicerina.
- ❖ 2 cucharaditas de arcilla.
- ❖ 2 cucharaditas de vitamina E.
- ❖ Alcanfor.

Se mezcla todo hasta que esté uniforme, y se aplica sobre la zona a hidratar.

IV. “VELO DE NOVIA”.

Este tratamiento es llamado así porque va dirigido directamente a mujeres que están próximas al matrimonio.

El Velo ó Baño de Novia limpia poro a poro el tejido epidérmico dejándolo libre de la contaminación y desgaste.

Este es uno de los tratamientos más reconfortantes y generosos para todo el cuerpo, pues se encarga de reformar las partes más importantes que hacen resaltar la belleza femenina.

Un tratamiento básico de “Velo de Novia” incluye exfoliación, mascarilla y masaje para todo el cuerpo. En algunos institutos de belleza se ofrecen “paquetes” que incluyen: tratamiento capilar, limpieza facial, dermo exfoliación, mascarilla aclaradora, mascarilla purificante, loción hidratante y masaje facial, mascarilla corporal, masaje relajante, nutrición de manos y pies.

V. VENDAS CALIENTES.

Es un tratamiento reafirmante que combate el aspecto de la piel, elimina células muertas, permite una mayor oxigenación, evita la deshidratación; también actúa en el ámbito muscular, por lo que luego de aplicarla mejora la musculatura, estimulando la circulación sanguínea.

Las vendas calientes son utilizadas para aumentar la temperatura local, de manera que se acelere el consumo de calorías y movilización de los lipocitos. La piel absorbe en el tiempo de exposición las sales minerales que efectúan rompimiento de enlaces lipídicos. El vendaje favorece el modelado del cuerpo.

El procedimiento es el siguiente: se aplica a la persona a tratar un masaje reductivo, seguidamente un gel de vendas calientes, se cubre con una manta (preferiblemente térmica) por espacio de 15 minutos.

El tratamiento de vendas calientes antecede al de vendas frías. Por lo cual, al retirar las vendas calientes, se aplica a la persona un gel frío, preparándolo así para el tratamiento siguiente.

VI. VENDAS FRIAS.

La función de las vendas frías es trabajar la elasticidad de la piel, y como dijimos anteriormente, se aplica después de las vendas calientes.

Las vendas frías actúan bajando la temperatura corporal obligando al organismo a realizar un esfuerzo para volver a su temperatura normal, es en este proceso que se quema gran cantidad de calorías. Este tratamiento actúa muy favorablemente en la grasa localizada en ciertas áreas del cuerpo como abdomen, muslos, brazos, doble papada y cintura. Las vendas frías ayudan a tratar esas zonas donde es difícil bajar el volumen de grasa, compactando y disminuyendo la flacidez.

Al aplicar las vendas frías, se dejan accionar por espacio de 25 minutos.

VII. TERAPIA DE ALGAS.

Entre las funciones principales de las algas destaca su gran poder de hidratación y la regulación iónica que producen junto al incremento de los intercambios metabólicos celulares. Además, los tratamientos de algaterapia activan todas las defensas naturales del organismo. Las algas son una fuente indiscutible de vida. En sus muchas variedades, concentran todas las riquezas del mar: vitaminas, proteínas, aminoácidos, oligoelementos, yodo, magnesio, potasio, hierro, selenio, zinc, etc. Nuestra piel, a través de los poros, absorbe estos concentrados que le proporcionarán innumerables elementos vitales para su salud y su belleza.

Las algas poseen la capacidad de emulsionar las cremas sin añadir aceites, lo que permite texturas ligeras con una sensación de frescor añadida. Los extractos de algas aportan vitaminas, minerales y oligoelementos tan interesantes como el yodo o el magnesio.

Los envolvimientos con fangoterapia de algas, dejan una piel limpia y desintoxicada, además de suave e hidratada. Este tratamiento es recomendado en casos de estrés como una verdadera terapia de relax y tonificación física.

Las algas permiten la regularización de la fisiología de la piel, la prevención del envejecimiento prematuro cutáneo, el mantenimiento y embellecimiento de la cara, del cuerpo y del cabello.

Uno de los principales usos de las algas es la “envoltura de algas”. Se aplica una mezcla de algas calientes finamente cortadas y aplicadas en todo o una parte del cuerpo. Esta envoltura tiene un efecto relajante, anti-dolor y anti-inflamatorio, remineraliza el organismo (este absorbe muchos oligoelementos), permite eliminar las toxinas por sudoración, estimula la circulación linfática.

VIII. RECETAS NATURALES.

A. Crema Hidratante para las Manos.

- ❖ 1 cucharada de aceite de almendras.
- ❖ 2 cucharada de crema fría.
- ❖ 1 cucharada de glicerina.

Dar un masaje por unos minutos y colocar las manos en una fomentera o paños calientes por 20 minutos. Retirar luego la mezcla y sin lavar las manos, aplicar un masaje suave para que penetre el resto de la crema.

B. Crema para las Manchas de las Manos.

- ❖ 1 cucharada de harina de maíz.
- ❖ 1 cucharada de jugo de limón.
- ❖ ½ cucharadita de jugo de toronja.
- ❖ 2 cucharadas de agua de rosa.

Mezclar bien hasta lograr una preparación pastosa y aplicarla en las manos con un masaje suave. Esta crema ayuda a eliminar las manchas y pecas.

C. Crema Hidratante para el Cuerpo.

- ❖ 4 cucharadas de crema unibase.
- ❖ 2 cucharadas de crema fría.
- ❖ 2 cucharadas de glicerina.
- ❖ 2 cucharadas de aceite de almendra.
- ❖ ½ cucharadita de bórax.

❖ ½ taza de agua de rosas.

Unir todos los ingredientes y ponerlos en “baño de María”, hasta que todo se mezcle bien.

D. Crema Hidratante para Piel muy Deshidratada.

❖ 2 cucharaditas de crema fría.

❖ 2 cápsulas de vitamina E.

❖ 1 cucharadita de lanolina.

Mezclar la lanolina y el aceite de las cápsulas a “baño de María”, separarlo del fuego y añadir la crema fría. Mezclar muy bien con una paleta de madera; debe quedar una crema fluida. Dejarlo enfriar y usarla de noche.

E. Crema para los Pies.

❖ 3 cucharadas de tónico alcanforado.

❖ 2 cucharadas de lanolina.

❖ 1 cucharada de crema fría.

Mezclarlo bien y aplicarlo todas las noches con un masaje. Esta crema sirve para suavizar y descansar los pies.

IV. MASAJES

**HISTORIA DEL MASAJE. LA PREPARACION. TECNICAS BASICAS.
TIPOS DE MASAJES.**

I. HISTORIA DEL MASAJE.

La palabra masaje viene del griego “Massein”, que traduce “sobar”. Masaje es una palabra que se deriva del francés “masaje”, cuya traducción exacta sería “amasamiento”. Pese a su introducción reciente en nuestro vocabulario, el masaje se remonta a muchos siglos atrás. Esta era una actividad natral en los pueblos de oriente. Los antiguos monumentos egipcios que aun se conservan, evidencian la aplicación del amasamiento y la fricción después del baño.

En forma independiente se desarrollaron formas de masaje en India, Grecia, Japón, Persia. En la antigua Grecia fue difundido ampliamente el masaje terapéutico y deportivo bajo el nombre de Opoterapia. Los griegos refinaron la técnica para su uso en occidente, para curar y calmar el dolor.

Cleopatra se sumergía en aceites esenciales y recibía masajes. Sus baños eran todo un rito estético y un culto a la belleza.

Hipócrates, el padre de la medicina, que vivió entre 460 y 337 a.C., integró el masaje a su programa de tratamiento total.

También Galeno (130 años a.C.), médico principal de la escuela de gladiadores, habló ampliamente sobre el masaje, sobre todo en su libro “Tratado de Higiene” que se refiere exclusivamente al ejercicio del masaje; además, propuso nueve tipos de masaje, deteniéndose en las frotaciones, fricciones y amasamiento.

Al igual que muchas otras expresiones culturales y terapéuticas, el masaje se olvidó en el medioevo durante un largo período. En esa época, sólo los árabes en la Córdoba del Califato lo usaron y comerciaron con aceites esenciales muy apreciados por los pueblos antiguos por sus poderes terapéuticos.

Fue en el Renacimiento cuando comenzó a dársele nuevamente valor a esta práctica, en Francia por Jouveire.

En el siglo XIX, creció el interés por el masaje terapéutico en Europa, especialmente en Austria, Alemania y Francia. También en otras naciones se investigaban técnicas de masaje terapéutico como en Rusia Zarista.

Poco a poco el masaje se convierte de un medio auxiliar a un método permanente de tratamiento y en todo el mundo se crean instituciones dedicadas a combatir dolencias y traumas psicológicos basándose en el masaje con aceites esenciales y cataplasmas de plantas y arcillas.

En la actualidad, el masaje es utilizado ampliamente en tres vertientes: la terapéutica, la estética y la deportiva.

En el campo estético, el masaje tomó gran fuerza al ser utilizado con mucho éxito en Europa, para todo tipo de tratamientos faciales y corporales.

Existen actualmente muchas escuelas de masajes, pero algunas se derivan de otras. Las cuatro principales escuelas son:

A. La Sueca.

Se caracteriza por la utilización de amasamientos y fricciones tonificantes, vigorosas, que a menudo son acompañadas con baños de vapor, utilizando pino, eucalipto, Niauli, romero.

B. La Francesa.

Se caracteriza por la utilización de fricciones y amasamientos muy suaves y lentos, bastante relajantes. También acompañados de baños de vapor con aceites de lavanda, geranio y azahar.

C. La Alemana.

Su método de masaje tiene mucho que ver con su personalidad; sus manipulaciones son vigorosas y secas, movimientos fuertes y rápidos, abarcando amplias zonas corporales.

D. La China.

Su método se orienta hacia la acupuntura, empleando presiones en diferentes puntos y meridianos; usan con frecuencia la yema de los dedos, el talón de las manos y hasta los codos; respetando el sentido de la energía, que buscan renovar, purificando plexos y meridianos.

II. **LA PREPARACION.**

A. La Disposición.

En la terapia En la terapia de masaje es importante su disposición y estado mental. Evite en lo posible dar un masaje con un estado de ánimo alterado (mal humor, estrés, ansiedad, etc.). Tome cada sesión como una nueva experiencia y esté dispuesto a dar y brindar cuidado, consideración y respeto.

B. La Respiración.

La respiración es algo fundamental para dar un buen masaje. Respire profunda y lentamente y trate de relajarse.

Mucha gente respira incorrectamente, lo cual acarrea problemas de salud como angina, ansiedad, vértigos o mareos, hormigueo o picazón en manos y pies.

La respiración debe ser a nivel de estómago y no a nivel de pecho. De esta manera puede controlar y comprobar si usted está respirando correctamente: coloque una mano en el abdomen y otra en el pecho; inhale y sienta cuál mano se levanta.

C. Las manos.

Sus manos son las únicas herramientas que posee, por lo tanto es necesario trabajarlas para mantenerlas sensibles y flexibles. Realice estos ejercicios:

1. Tome una pelota pequeña de goma en una mano y repetidamente apriete y relaje sus dedos alrededor de ella. Hágalo luego con la otra mano. Esto le dará fuerza en los dedos.
2. Rote y estire cada dedo, uno a la vez. Agarre un dedo con la mano contraria, rótelo en cada dirección y luego estírelo suavemente.
3. Coloque sus manos juntas y levante sus codos hasta que sus palmas ya no se toquen. Presione

sus dedos uno contra el otro, durante seis ú ocho segundos.

4. Coloque el lado interno de una muñeca en el lado externo de la otra, con los codos hacia arriba y hacia afuera. Ruede o gire una mano contra la otra, haciendo círculos cada vez más anchos.

D. Reglas Generales.

1. El elemento más importante en el masaje es el ritmo. Un masaje rítmico producirá una onda de relajación a todo el cuerpo.
2. El masaje debe ser placentero. Pregúntele a la persona que está recibiendo el masaje, si algo le resulta desagradable o doloroso.
3. Varíe la presión de muy suave a fuerte. Preferiblemente suave en áreas huesudas fuerte en áreas musculosas.
4. No es necesario usar la fuerza durante el masaje; simplemente use el peso de su cuerpo para aplicar presión.
5. Concéntrese en el masaje. Trate de no hablar mucho.
6. No se preocupe si en el primer momento se siente incómodo o torpe. Poco a poco el masaje fluirá sin tropiezos.
7. No masajee a una persona que esté en las siguientes condiciones, a menos que el médico lo autorice:
 - ❖ Una infección o enfermedad contagiosa.
 - ❖ Si presenta alta temperatura.
 - ❖ Dolor agudo de la espalda, especialmente si éste baja por el brazo o la pierna cuando masajea la espalda.
 - ❖ Una infección de la piel, moretones o inflamaciones.

III. **TECNICAS BASICAS.**

Antes de exponer las técnicas básicas del masaje, nos será de mucha utilidad conocer la forma de mejorar la aplicación del mismo con la utilización de aceites o extractos aromáticos. Es aconsejable usar aceites vegetales ligeros; pero los extractos aromáticos de plantas pueden añadirle una nueva dimensión a su masaje. El uso de estos extractos o aceites es llamado Aromaterapia, de lo cual hablaremos más específicamente en posterior capítulo.

La mayoría de estos extractos son extremadamente concentrados y deben ser diluidos, de lo contrario pueden causar picazón y alergias. Dilúyalos en aceite común, por ejemplo: aceite de almendras, soya, almizcle, germen de trigo. La combinación de cantidad recomendada es de una parte de extracto por cinco o seis partes de aceite común.

Dentro de los extractos más conocidos tenemos:

- ❖ Sándalo. Tiene propiedades calmantes y afrodisíacas. Es apropiado para las pieles secas o deshidratadas y como es antiséptico, es útil para el acné.
- ❖ Incienso. Calmante. Ayuda a la relajación y es útil para problemas respiratorios.
- ❖ Camomilla. Tranquilizante. Apropiado para las pieles sensibles.
- ❖ Eucalyptus. Antiséptico y estimulante. Usado en tratamientos para la tos y resfríos.
- ❖ Romero. Estimulante. Ayuda a la memoria y da agilidad mental. Util para tratar dolores reumáticos y los que surgen después del ejercicio intenso.
- ❖ Jazmín. Antidepresivo, afrodisíaco. Apropiado para el tratamiento de depresiones postnatales.
- ❖ Rosa. Antiséptico, sedante y antidepresivo.
- ❖ Geranio. Astringente, diurético y antidepresivo. Tonifica la piel y tiene un aroma muy agradable.

A. Técnica de la Fricción.

1. La fricción suave y rítmica constituye la base del masaje. Es la técnica que usted usará más comúnmente. Es un movimiento natural, general más que específico. Se puede usar en cualquier parte del cuerpo al comienzo del masaje y al final del mismo, o como técnica de transición de un movimiento a otro. Úsela después de aplicar el aceite o para aplicar más aceite en cualquier zona. Si en algún momento tiene dudas de cuál es el movimiento a realizar, no se detenga, simplemente friccione. La fricción activa la circulación, relaja los músculos tensos y reduce la irritabilidad. El secreto de esta técnica básica es estar completamente relajado para que el movimiento simplemente fluya.
2. La fricción en abanico es el tipo de fricción más simple y es usado en casi todas las áreas del cuerpo. Comience con sus manos una junto a la otra y luego deslícelas suavemente hacia arriba, guiándose por sus dedos. Inclínese sobre las manos para aplicar uniformidad, igualando la presión de las palmas y la base de la mano. Lleve sus manos hacia afuera en forma de abanico, reduzca la presión y deslice hacia abajo por los costados. Sus manos deben seguir el contorno del cuerpo y cubrir la totalidad del área. Hale sus manos a ambos lados del tronco, manteniéndolas relajadas y moldeando la curvatura del cuerpo. Cuando masajee la espalda o el abdomen, apriete suavemente al nivel de la cintura y luego hale. Aplique un poco de presión fuerte, gire sus manos y dispóngase a comenzar nuevamente. Como regla general, masajee fuertemente cuando vaya hacia el corazón y deslice suavemente hacia abajo, de regreso.

3. Comience la fricción circular colocando ambas manos a un lado del cuerpo y separadas entre 15 y 20 centímetros. Luego, friccione alrededor en una curva amplia, describiendo círculos. Presione firmemente cuando vaya en dirección hacia arriba y hacia afuera, y suavemente hacia abajo y hacia adentro. Sus brazos se cruzan cuando una mano completa el círculo. Una mano describe el círculo completo, mientras la otra sólo hace la mitad. Levante una mano sobre el brazo contrario y continúe masajeando con la otra mano. Apoye suavemente la mano sobre la piel y repita.
4. La fricción sutil o “caricia de gato” es un movimiento muy suave y relajante. Friccione lentamente hacia abajo, con una mano siguiendo a la otra. No hay ningún tipo de presión, simplemente es una caricia. Levante la primera mano y regrese a la posición original para comenzar de nuevo. El movimiento de regreso debe ser uniforme, de manera que el masaje sea rítmico y continuo.
5. Para las áreas pequeñas masajee sólo con los pulgares. Friccione firmemente hacia arriba y hacia afuera con un pulgar, manteniendo el otro ligeramente más arriba y abriéndose hacia el lado contrario.

B. Técnica de Amasar.

Como su nombre lo indica, este movimiento es igual que amasar una pasta y es usado en los hombros y áreas carnosas como caderas, glúteos y piernas. Permite estirar y relajar los músculos tensos, activar la circulación e irrigar de sangre fresca y nutritiva toda el área, ayudando a la absorción y eliminación de toxinas.

Usted puede variar el efecto cambiando la profundidad, presión y velocidad del amase; puede hacerlo lento y profundo o rápido y estimulante. El amase ligero afecta la piel y la superficie

muscular, mientras que el amase firme afecta los músculos más profundamente.

1. Para realizar el amase básico coloque sus manos abiertas sobre la piel con los dedos apuntando lejos de usted y sus codos abiertos a los lados. Presione hacia abajo con la palma de una mano, luego agarre la carne entre sus dedos y el pulgar y empuje en dirección hacia la otra mano. Afloje la carne y agarre ésta con la segunda mano. Rítmicamente agarre y afloje la carne en forma alternada; una mano afloja cuando la otra comprime. Para un movimiento más estimulante y profundo, agregue un giro al amase básico: imagine que usted está oprimiendo una toalla. Levante la carne con una mano y crúcela hacia la otra, presionando profundamente con el pulgar de ésta.
2. Para las áreas menos carnosas, como hombros y parte superior del brazo, se aplica el amase suave, ligero. Levante, apriete y gire la carne entre el pulgar y los dedos de una mano, deslice hacia la otra mano y apriete la carne con ésta.

C. Técnica de la Presión.

La presión directa es muy útil para relajar la tensión de los músculos a cada lado de la espina y alrededor de los hombros. Presione gradualmente y en un solo punto; nunca hurgue o escarbe. Use muy poco aceite para que sus manos no resbalen y asegúrese de que sus uñas no lastimen la piel.

1. Para aplicar una presión estática, coloque la bola del pulgar en la carne y presione gradualmente; mantenga unos pocos segundos y afloje, pasando al próximo punto.
2. Para aplicar una presión circular, presione en forma estática y luego realice círculos pequeños y penetrantes, moviendo la piel contra el músculo.

D. Técnica con los Nudillos.

Este tipo de masaje da una sensación de onda. Uselo en hombros y pecho, en las palmas de las manos y planta del pie. Cierre sus manos en un puño flojo y con la sección media de los dedos ondule éstos alrededor, en movimientos circulares.

E. Técnica del Golpeteo.

Un golpeteo fuerte y rápido es útil en las áreas carnosas. Nunca lo use en partes huesudas o sobre venas rotas. Esta técnica aumenta la circulación y es muy estimulante, aunque si se hace lentamente puede relajar. Uselo al final del masaje para reanimar a la persona. De preferencia mantenga movimientos elásticos y ligeros.

1. El golpeteo con el puño se aplica con los puños flojos y las muñecas relajadas; golpee alternadamente la carne. El golpeteo debe ser ligero y vigoroso, más que pesado y lento.
2. El golpeteo con la mano abierta se aplica con el canto de la mano, no con la palma. Use las manos alternadamente y trabaje corto y rápido. Sus manos deben estar completamente relajadas, de manera que usted oiga chocar sus dedos entre si.

IV. **TIPOS DE MASAJE.**

A. Masaje Relajante para todo el Cuerpo.

A continuación describiremos la secuencia del masaje relajante para todo el cuerpo. Si usted no tiene suficiente tiempo para trabajarlo en su totalidad, concéntrese en las áreas que más lo necesiten.

1. Masaje de Espalda.

La espalda es la estructura principal de soporte del cuerpo y un área de gran movilidad y fuerza. Es el mejor lugar para comenzar el masaje. La espalda es el área más larga del cuerpo, por lo tanto merece mayor atención y tiempo

que cualquier otra parte. Desde ella usted puede alcanzar los nervios que se ramifican a todas las partes del cuerpo. Ocasionalmente se presentan dolores de espalda por estar mucho tiempo sentado, cargas objetos pesados, adoptar posturas incorrectas, etc. Con un corto masaje en la espalda podemos aliviar y reanimar a la persona.

Comience aplicando fricción: con sus manos en la parte baja de la espalda, los pulgares a ambos lados de la espina y los dedos restantes apuntando hacia la cabeza. Friccione firmemente hacia arriba manteniendo las manos relajadas. Apóyese en ellas usando el peso de su cuerpo para aplicar presión.

Empuje hacia abajo y hacia atrás los músculos de la base del cuello; luego friccione hacia afuera a través de los hombros y la base de los brazos. Sus manos deben seguir la curva de los hombros. Gire alrededor de la base de los brazos y baje por los lados.

Deslice sus manos suavemente hacia abajo a ambos lados del cuerpo, manteniéndolas relajadas y cuidando de no arrastrar la piel. Cuando alcance la cintura levante hacia arriba y hacia adentro. Repita de 10 a 15 veces.

Continúe masajeando con el movimiento de fricción en abanico. Este movimiento es muy similar al anterior pero contiene una pequeña variación que lo hace más interesante. Comience con sus manos en la baja espalda y friccione hacia arriba firmemente; presione los músculos a ambos lados de la espina.

Abra sus manos hacia fuera como un abanico a la altura de la costilla más baja, siga el contorno del cuerpo y deslice ligeramente hacia abajo por los lados. Abra sus manos en abanico un poquito más arriba cada vez, hasta alcanzar los hombros.

Seguidamente frote la espalda usando las manos alternadamente, es decir, una mano friccione hacia arriba y la otra deslice hacia abajo. Practique hasta que el movimiento se haga suave y rítmico.

Continúe con la técnica del amase. Tome una porción de carne con una mano, apriete sin pellizcar y empújela hacia la otra mano. Luego relaje y repita el proceso con la mano contraria. Comience a la altura de las caderas y trabaje toda el área lateral del tronco.

Siga amasando hasta la base del cuello, sobre los hombros y hacia fuera a través de la base del brazo. Con frecuencia se acumula tensión en esta área y se transmite a través de los músculos largos de la parte superior de la espalda; usted debe incluirla si desea relajar la espalda por completo.

Para aplicar el movimiento de masaje lateral, con las manos relajadas y sueltas friccione los lados del cuerpo en dirección hacia la espina. Trabaje alrededor de toda el área de la espalda con una mano siguiendo a la otra, en un movimiento suave y rítmico.

Después coloque ambas manos del lado derecho de la espalda, un más arriba que la otra. Deslice la mano superior hacia abajo lateralmente en una curva amplia y la mano inferior hacia arriba en dirección a la espina. Continúe frotando siguiendo esta curva. Imagine un círculo en la espalda y friccione alrededor del círculo en dirección de las agujas del reloj, con una mano siguiendo a la otra.

Levante su mano izquierda sobre el brazo derecho mientras la mano derecha continúa masajeando. La mano derecha describe un círculo completo, la izquierda sólo hace la mitad. Complete el círculo con la mano derecha y pose la izquierda suavemente. Trabaje la espalda en este lado, luego deslice sus manos hacia abajo y trabaje el lado izquierdo (aquí, el círculo que se describe es en sentido contrario a las agujas del reloj, con la mano izquierda realizando el círculo completo).

Presionando firmemente usted puede relajar los músculos pequeños, localizados a ambos lados de la espina. Comience en la baja espalda con los pulgares a cada lado

de la columna. Inclínese para darle peso a sus pulgares, manteniendo los codos estirados para aplicar una presión relajada. No escarbe. Presione firmemente, luego relaje y repita un poco más arriba. Haga énfasis en los hombros y la base del cuello; luego deslice hacia la base de la espalda, para comenzar de nuevo.

El movimiento de “redoble” es poco común. Si usted no puede usar el peso de su cuerpo, use solamente la fuerza de las manos, pero ello puede resultarle agotador. Golpee con sus dedos en forma individual, presionando con fuerza en el músculo. Mantenga sus manos una cerca de la otra. Este tamborileo fuerte irriga toda el área, activando la circulación y aliviando dolores y tensiones. Es particularmente útil en los hombros.

El último movimiento recomendado para aplicar en el masaje de la espalda, es el de presión circular con los pulgares. Este movimiento es semejante a la presión circular, pero es mucho más pequeño. Comience con ambos pulgares a un lado de la espina y friccione describiendo pequeños círculos. Un pulgar sigue al otro mientras masajea hacia arriba y hacia afuera, empujando el músculo lejos de la espina. El movimiento es corto y preciso, trabajando a una pulgada de la espina. Levante un pulgar sobre la mano contraria y continúe frotando. Como en el masaje circular, un pulgar describe un círculo completo y el otro solamente la mitad.

2. Masaje de Cuello y Hombros.

Trate siempre de darle mayor atención al cuello, ya que es un área dónde se acumula tensión con facilidad.

El masaje de cuello y hombros debe comenzar friccioneando desde el tope de los hombros hacia arriba, a los lados del cuello. Sus manos deben seguir el contorno del cuerpo. Cuando llegue a la parte de arriba del cuello deslice sus manos hacia abajo.

Trabaje los hombros y todo el cuello hasta la base del cráneo, con el movimiento de amase, oprimiendo la carne entre el pulgar y el resto de los dedos.

Luego presione circularmente a todo lo largo del cuello a ambos lados de la espina. Trabaje con una sola mano, con el pulgar de un lado y los dedos índice y medio del otro. Presione el músculo y realice pequeños movimientos circulares; continúe hacia el cabello alrededor de la base del cráneo.

3. Masaje de los Glúteos.

La parte baja de la espalda y los glúteos acumulan tensión, lo que resulta muy recomendable masajearlos. Cuando termine de masajear el cuello frote suavemente toda el área de la espalda, para luego bajar hacia los glúteos.

Comience con el movimiento de fricción en abanico, colocando su mano en el tope de los glúteos y frote suavemente hacia arriba y hacia fuera. Mantenga sus manos relajadas y moldee con ellas los lados de la cintura. Levante firmemente a los lados, luego gire sus manos y repite.

Continúe con el movimiento de amase. Por ser un área carnosa, permite un amase profundo. Ponga un pequeño giro en los movimientos.

Seguidamente con ambas manos a un lado friccione en círculo, con una mano siguiendo a la otra. Friccione suavemente mientras se desliza por los costados, luego levante con firmeza el glúteo. Levante una mano sobre el brazo contrario para completar el círculo y continúe el movimiento.

Aplique presión circular con los pulgares alrededor del pequeño triángulo en la base de la espina. Gire y regrese a la posición original y vuelva a trabajar en la parte principal, para finalizar el masaje.

Con las manos relajadas y una de cara a la otra, frote con la mano abierta la zona lumbar en un movimiento de

vaivén. No apriete o agarre la carne, simplemente deslice sus manos hacia la parte baja de la espalda con el movimiento de vaivén, friccionando en forma profunda y penetrante.

Coloque luego una mano a cada lado de la cintura, con los dedos apuntando al frente de usted y hale firmemente hacia arriba y hacia el centro de la espalda. Masajee siguiendo la trayectoria hasta que una mano pase la otra, para luego bajar deslizando suavemente a los lados. Frote alternando o cruzando las manos. Repita 4 a 6 veces.

Aplique el movimiento de golpeteo por toda el área de la espalda. Comience con los glúteos y muévase hacia arriba por toda la espalda, evitando el área de los riñones. Nunca golpee directamente la espina. Varíe la velocidad para lograr diferentes efectos.

El movimiento siguiente es el de “caricia de gato”, el cual deberá comenzar colocando una mano en el cuello y frotando hacia abajo en la espina hasta alcanzar el final, para luego comenzar con la otra mano. Levante la mano de abajo y regrésela al cuello para repetir. El movimiento de regreso es tan importante como el frote mismo.

Después del movimiento anterior, frote muy, pero muy ligeramente hacia abajo a cada lado de la espina con las manos juntas, usando sólo la punta de sus dedos. Deslice a lo largo de toda la espalda y regrese al cuello. Vibre sus manos ligeramente entre cada movimiento para mantener la sensación de ligereza y dar el efecto de electricidad.

4. Masaje del Pie.

El masaje de los pies es el ejercicio más grato y reconfortante. La planta del pie contiene una serie de terminaciones nerviosas provenientes de casi todos los órganos del cuerpo, por eso el masaje de los pies ayuda a la salud general.

Comience el masaje frotando el pie a todo lo largo para familiarizarse con él. Tome el pie entre sus manos y frote firmemente desde los dedos hacia la pierna. Cuando

alcance el tobillo, friccione a su alrededor y regrese a los dedos con un frotamiento suave. Este primer ejercicio le dará calor al pie, preparándolo para los movimientos siguientes.

Abra el pie con sus manos, con los pulgares colocados a la altura de la base de los dedos. Friccione el pie con ellos en dirección hacia la pierna, girando a los lados para retornar deslizándose con suavidad.

Repita el ejercicio anterior pero trabajando alternadamente. Un pulgar friccione hacia delante mientras el otro se desliza suavemente hacia los dedos. El movimiento puede ser un poco más largo que el anterior, alcanzando casi el tobillo.

Friccione cada surco entre los tendones, con un pulgar siguiendo al otro, siempre en dirección al tobillo.

Abrase toda el área de los dedos formando una especie de sándwich, y rote sus manos. Tome un dedo apretándolo con suavidad y gírelo sobre su eje, luego rótelo ampliamente y finalice jalándolo ligeramente. Repita la secuencia en cada uno de los dedos.

Tome el dedo gordo del pie con la mano izquierda y masajee con fuerza. Oprima la base del dedo y presione describiendo círculos pequeñísimos. Tome todos los dedos del pie con una mano y muy suavemente estírelos hacia atrás.

Tome el pie entre sus manos y con un pulgar sobre el otro, presione firmemente la planta. Trabaje toda el área y en especial la línea central y la pelota del pie.

Coloque una mano sobre el pie y frote firmemente el arco principal usando la base de la mano, la cual debe seguir el contorno del pie. Luego masajee la pelota, el arco y finalice en el talón, siempre presionando fuertemente, y regrese deslizando con suavidad.

Tomando el pie de igual forma que en el ejercicio anterior, cierre ligeramente la mano y masajee toda la planta con

los nudillos de la zona media de sus dedos. Ondule sus dedos para lograr el efecto de rizo.

Con la yema de los dedos aplique presión circular alrededor de toda al área del tobillo, colocando una mano a cada lado del pie. Use los dedos medio y anular a los lados y atrás del tobillo, y los pulgares para friccionar la zona frontal.

Sujete con una mano el área de los tobillos y con la otra flexione el pie hacia arriba y hacia abajo, lentamente, manteniendo unos segundos en cada extremo del movimiento. Haga lo mismo hacia los lados, y finalice rotando el pie en ambos sentidos.

Finalice el masaje tomando el pie con ambas manos, una sujetando el tobillo y la otra descansando en el empeine y jale suavemente hacia usted sin levantar la pierna.

5. Masaje de las Piernas.

El masaje de las piernas es beneficioso, tanto para las personas activas como para las sedentarias, porque activa la circulación llevando sangre y nutrientes a las piernas, ayudando a prevenir las várices.

Al masajear las piernas tenga cuidado con las zonas huesudas como los tobillos y las rodillas. Si la persona que recibe el masaje presenta venas varicosas, sea cuidadoso con el masaje; éste debe hacerse con suavidad, evitando las técnicas de amase y golpeteo, y nunca presione directamente sobre una vena.

Inicie el masaje colocando una mano sobre el tobillo, una delante de la otra. Frote hacia arriba todo el frente de la pierna; presione ligeramente con la base o pelota de las manos.

Frote hacia afuera abriendo sus manos en forma de abanico en la parte superior de los muslos y luego deslice hacia abajo por los costados. Repita de 4 a 6 veces.

Friccione hacia arriba los lados de la pierna presionando con la base de la mano; luego deslice suavemente de regreso al tobillo. Repita 4 a 6 veces.

Sostenga el tobillo con una mano y con la otra amase el músculo de la pantorrilla, apretando y aflojando la carne entre la palma y los dedos. El amase del músculo debe hacerse presionando hacia arriba y afuera. Trabaje toda la pierna gradualmente y al llegar a la rodilla relaje la presión y deslice frotando con suavidad hacia abajo, hasta el tobillo. Repita unas dos veces y luego cambie de mano para trabajar el otro lado de la pantorrilla. Repita todo el proceso en la otra pierna.

El masaje cruzado ayuda a relajar los músculos tensos de la pantorrilla. Nunca lo haga en piernas que sufran de várices. Realícelo colocando sus manos alrededor de la pierna, con los pulgares al frente y los dedos restantes a los lados. Deslice sus dedos (friccionando) alrededor de la pantorrilla en dirección transversal, manteniendo la totalidad de la mano en contacto con la piel. Afloje la presión y regrese deslizando suavemente.

Flexione la pierna para frotar la parte posterior del muslo. Friccione firmemente hacia el cuerpo y deslice con suavidad hacia la rodilla.

Coloque sus manos en la parte alta del muslo, con los dedos enroscados a los lados. Friccione el muslo en forma cruzada.

Tome la parte posterior del muslo entre el pulgar y el resto de sus dedos y apriete medianamente. Friccione toda la pierna varias veces.

Para masajear la rodilla, sosténgala con sus dedos y comience con sus pulgares cruzando justo debajo de la articulación. Friccione suavemente los lados de la rodilla en sentido ascendente, con un pulgar a cada lado, pero uno más adelantado que el otro. Deslice los pulgares hacia abajo, cada uno por el lado contrario al que venía, de manera que ambos realicen un círculo completo alrededor de la rodilla. Luego presione en pequeños círculos concéntricos con los pulgares toda el área de la rodilla, sujetándola por detrás con los dedos restantes.

Friccione suavemente detrás de la rodilla con sus dedos. Trabaje hacia arriba en dirección al cuerpo. Luego realice movimientos rotativos.

Friccione firmemente a los lados del muslo, comenzando con sus manos a cada lado de la rodilla. Para mayor profundidad aplique presión con la base o pelota de la mano.

Por ser un área carnosa, el muslo permite un buen amase. Trabaje profunda y fuertemente en el lado de afuera del muslo, donde el músculo es largo; luego amase el lado interno pero con más suavidad.

Coloque sus manos a cada lado del muslo, con los dedos apuntando en dirección contraria a usted. Empuje las manos hacia arriba, deslice por la cara superior del muslo y baje por el otro lado; las manos trabajan en forma alternada. Trabaje el muslo a todo lo largo comenzando encima de la rodilla.

Con el puño flojo golpee suavemente la cara externa del muslo. Mantenga sus muñecas muy flexibles para que el movimiento de rebote sea ligero. Nunca lo realice sobre moretones o venas varicosas.

Finalice el masaje de la pierna de igual forma que el del pie.

6. Masaje de la Mano.

Las manos son una de las primeras partes del cuerpo que muestran cualquier descuido o negligencia. Cualquiera que use sus manos constantemente, encontrará que un masaje periódico le traerá enormes beneficios.

Inicie el masaje de la mano sosteniéndola con la palma hacia arriba y frote ésta con la base o pelota de su mano libre. Presione hacia abajo en dirección a la muñeca y regrese deslizando suavemente. Repita varias veces. Gire la mano y sosténgala con los dedos. Frote el dorso con sus pulgares desde los nudillos hasta la muñeca, abriéndose al final en forma de abanico.

Frote hacia la muñeca con una mano, moviendo sus dedos al mismo tiempo que el pulgar. En vez de deslizar hacia atrás, jale firmemente para estirar un lado de la mano, mientras su otra mano frota hacia arriba, en dirección a la muñeca.

Sostenga luego la mano con la palma hacia abajo y trabaje cada dedo por separado. Frote desde la punta hacia el nudillo, luego apriete a todo lo largo.

Haga presión circular alrededor de cada articulación del dedo con su pulgar, luego rote el dedo 2 veces en cada dirección. Finalmente, cierre su mano y enganche cada dedo de la mano que masajea entre sus dedos índice y anular y estire suavemente para aflojar y relajar las articulaciones.

Gire la mano cuando le toque masajear el pulgar, repitiendo la secuencia anterior. Después frote firmemente haciendo presión en toda el área carnosa de la base del pulgar.

Coloque la mano con la palma hacia abajo y sosténgala con sus dedos. Frote con sus pulgares en los canales entre los tendones, comenzando entre los nudillos y en dirección hacia la muñeca, un pulgar siguiendo al otro. Repítalo pocas veces en cada canal, luego gire la mano y frote toda la palma con la base de su mano, igual que al comienzo del masaje.

Sostenga la mano con la palma hacia arriba y empuñando ligeramente su mano libre, masajee con los nudillos haciendo pequeños movimientos ondulatorios y en forma circular.

Sostenga la mano con sus dedos y friccione alrededor de la muñeca con sus pulgares. Comience en el lado interno de la muñeca frotando hacia arriba y hacia fuera. Trabaje con ambos pulgares juntos y luego alternadamente. Gire la mano y trabaje de igual forma en la cara externa de la muñeca. Presione firmemente en dirección al cuerpo y regrese deslizando.

Finalice el masaje de la mano friccionándola toda, suavemente; después, tómelas entre sus palmas y presione por unos segundos. Afloje la presión y deslice sus manos lentamente, hasta llegar a la punta de los dedos.

7. Masaje de los Brazos.

Ciertos dolores de cuello, cabeza y hombros son causados por tensión en los brazos; el masaje ayuda a relajarlos, aliviando estas dolencias.

Comience a masajear el brazo dejando descansar éste con la palma hacia abajo. Coloque sus manos cruzadas a nivel de la muñeca, una delante de la otra y friccione suavemente hacia arriba con las manos ligeramente ahuecadas, de manera que éstas hagan presión exactamente sobre el músculo.

Cuando alcance el final del brazo, abra sus manos y frote alrededor del hombro varias veces, abarcando la totalidad de éste. Luego deslice sus manos suavemente hacia abajo por los lados del brazo hasta la muñeca. Repita entre 4 y 6 veces.

Sostenga el antebrazo con una mano y friccione hacia arriba con la otra. Frote alrededor del hombro y deslice hacia abajo por un lado. Cambie de mano de manera que ambos lados del brazo sean masajeados. Repita varias veces.

Levante el antebrazo sosteniéndolo con una mano a la altura de la muñeca y dejando el codo apoyado. Abraze con la otra mano alrededor de la muñeca, con el pulgar en el lado interno de la misma. Deslice la mano hacia abajo hasta el codo, presionando con el pulgar pero no con el resto de los dedos. Cuando alcance el codo deslice acariciando hacia la muñeca. Realice el movimiento alternando las manos. Repita varias veces.

Con sus manos en la misma posición que en el ejercicio anterior, friccione en pequeños movimientos en forma de abanico con sus pulgares en el lado interno de la muñeca. Use los pulgares alternadamente, uno frotando con

firmeza hacia abajo y hacia fuera mientras el otro desliza de regreso. Masajee gradualmente cubriendo todo el antebrazo.

Amase el antebrazo suavemente con una mano, trabajando desde la muñeca hasta el codo; luego deslice sus manos hacia abajo para comenzar de nuevo. Repita varias veces y cambie de mano para amasar el otro lado del brazo.

Sostenga el brazo con una mano y frote el codo con la otra. Con sus dedos de un lado y su pulgar del otro haga presión en forma de pequeños círculos alrededor del codo. Asegúrese de trabajar en todas las hendiduras. Frote la piel del codo usando un poco de aceite.

Luego de trabajar el codo, friccione en círculos hacia arriba con una mano todo el brazo, siguiendo el contorno del mismo. Cuando alcance el hombro presione ligeramente hacia abajo y comience a masajear con la mano contraria. Seguido deslice la primera mano alrededor del hombro y bájela por un costado del brazo. Levántela en la medida en que la segunda mano frota alrededor del hombro y comience de nuevo desde el codo. Las manos describen círculos alternadamente.

Con una mano sostenga el brazo y con la otra amase desde el codo hasta el hombro. Trabaje ambos lados del brazo; primero una mano y después la otra.

Para finalizar el masaje del brazo, frote suavemente hacia abajo todo el brazo con las manos juntas. Abraze la muñeca y jale suavemente el brazo.

8. Masaje del Abdomen.

El masaje del abdomen tiene efectos positivos, pues con el se puede calmar los nervios, estimular el sistema digestivo, aliviar el dolor de estómago, etc.

Inicie este masaje colocándose en dirección a la cabeza de la persona a masajear y disponga sus manos juntas a nivel del vientre, con los dedos apuntando hacia el

corazón. Friccione lentamente hacia arriba, manteniendo la presión uniforme.

Cuando alcance las costillas, empuje sus manos hacia fuera y a los lados y luego deslícelas lateralmente hacia abajo. Sus manos deben moldear la curvatura del cuerpo. Seguidamente hale sus manos firmemente hacia arriba a los lados de la cintura, luego gírelas para recomenzar. Repita cuanto lo desee.

Disponga su mano izquierda en la última costilla (la más baja). Comience con su mano derecha debajo del ombligo y frote suavemente en una curva amplia en dirección a la mano izquierda. Continúe frotando en círculos con su mano derecha alrededor del ombligo.

Cuando masajee el abdomen frote siempre en el mismo sentido de las agujas del reloj.

Friccione en forma similar al ejercicio anterior, pero hágalo ahora usando ambas manos. Colóquelas en el abdomen y comience frotando en círculos, una mano siguiendo a la otra. Deslice su mano izquierda hacia el lado de la cintura más lejano a usted, mientras su mano derecha friccione hacia arriba el abdomen. Mantenga la presión suavemente mientras se desliza hacia abajo por el costado y firmemente cuando venga de regreso.

Sus brazos se cruzan en la medida en que usted friccione el abdomen en círculos. Levante su mano izquierda sobre su brazo derecho y colóquela suavemente sobre el abdomen para recomenzar.

Con sus manos, una de cara a la otra y los codos abiertos, apriete y afloje la carne alternadamente, para aplicar el movimiento de amase. Trabaje a lo largo de toda la cadera. Realice una serie de pequeños amases a través del abdomen para luego amasar el otro lado.

Aplique seguidamente el movimiento de amase lateral, para calmar el área después del amase. Con las manos relajadas friccione lentamente hacia arriba los costados

de la cintura. Una mano sigue a la otra mientras usted masajea rítmicamente en dirección al ombligo.

Levante la primera mano que alcance el ombligo y repita el movimiento.

Con sus manos una a cada lado de la cintura, empuje friccionando en dirección al ombligo, aplicando movimiento de masaje cruzado. Cuando llegue arriba afloje la presión y simplemente deslice cruzando el abdomen. Repita varias veces.

9. Masaje del Pecho y Cuello.

Las malas posturas y los hombros caídos hacen que los músculos del pecho se pongan tensos. El masaje puede estirar y relajar los músculos del pecho, aliviando los dolores de toda la zona.

Es imposible relajar el pecho y el cuello si los hombros no están bien relajados. Coloque sus manos alrededor de los hombros tomando la forma de éstos y empújelos suavemente hacia abajo. Mantenga los brazos estirados y cargue el peso de su cuerpo. Este movimiento estira y afloja los músculos, aliviando la tensión en toda el área.

Inicie el masaje con sus manos una cerca de la otra, justo debajo de la base del cuello. Friccione el pecho hacia abajo en dirección a las tetillas, manteniendo la presión suave pero firme. Luego abra sus manos en abanico y manteniéndolas relajadas, deslícelas cruzando el pecho en dirección a los hombros.

Asegure que sus manos moldeen el contorno del torso mientras masajea los hombros, presionando suavemente hacia abajo. Deslice sus dedos alrededor de la parte posterior de los hombros y friccione detrás de éstos y la base del cuello. Luego deslice sus manos hacia abajo a los lados del cuello.

Empuñe ligeramente sus manos y friccione haciendo ondular los nudillos de los dedos, con pequeños movimientos circulares. Trabaje todo el pecho, luego los hombros y alrededor de la base del cuello.

Presione con los pulgares entre los surcos de las costillas; comience a mitad del pecho y trabaje linealmente hacia fuera, subiendo poco a poco hacia los hombros.

Amase el área carnosa al frente de la axila, apretando y relajando alternadamente. Trabaje con ambas manos primero un lado y después el otro. Este movimiento ayuda a relajar la tensión del pecho, brazos y espalda.

Use ahora ambas manos a un mismo lado. Trabaje desde los hombros hasta la base del cráneo alcanzando la oreja, con una mano siguiendo a la otra.

Levante la primera mano y regrese al hombro mientras la segunda fricciona el cuello en forma ascendente. El movimiento de regreso debe ser rítmico de forma que la secuencia sea fluida. Repita varias veces y luego cambie de lado.

Coloque una mano sobre el hombro y la otra en la base del cráneo del mismo lado. Empuje el hombro suavemente hacia abajo y jale la cabeza sin tirar del cuello, simplemente estírelo con cuidado. Repita del otro lado.

Con el dedo medio de cada mano presione firmemente y en forma circular a ambos lados de la espina, detrás del cuello. Trabaje el cuello hacia arriba y luego presione en la hendidura de la base del cráneo y en las ubicadas a ambos lados.

Haga presión circular en toda la base del cráneo. Presione firmemente, pero con cuidado.

10. Masaje de la Cara.

Un buen masaje de la cara puede alejar la ansiedad, los dolores de cabeza y el cansancio, dando una sensación de bienestar y serenidad. Además beneficia la apariencia, promueve la circulación sanguínea y evita las arrugas.

Comience con sus manos en la base del cuello y deslicelas siguiendo el curso de la cara, hasta la papada.

Use toda la superficie de sus manos. Haga una pequeña pausa, sin retirar las manos de la cara. Friccione desde

debajo de la mandíbula hasta las orejas, siguiendo con sus manos el contorno de la cara. Haga pausa por un momento, manteniendo sus manos descansando sobre las orejas y deslícelas luego de regreso a la papada.

Friccione con la yema de los dedos comenzando por la papada, continúe alrededor de la boca, las fosas nasales y por los lados de la nariz. Haga una pequeña pausa justo debajo de los ojos; luego deslice suavemente hacia los pómulos, suba hasta las sienes y regrese hacia abajo, a la papada.

Frote o friccione de nuevo la cara, pero esta vez continúe por todo el tabique nasal y la frente hasta llegar a las sienes. Haga una pequeña pausa y presione suavemente para seguir luego hacia abajo, hasta la barbilla. Repita la secuencia de 3 a 4 veces.

Coloque sus manos sobre la cara con las palmas en la frente y los dedos sobre la boca. Mantenga la posición por unos segundos. Presione ligeramente, luego relaje y deslice sus manos hacia fuera, a los lados de la cara. Haga una pequeña pausa y repita.

Trabaje ahora el cuello, con ambas manos a un mismo lado. Friccione firmemente con una mano en forma ascendente, comenzando en el hombro hasta la oreja; levántela y comience con la otra mano masajeando en la misma forma. Las manos trabajan alternadamente. Repita varias veces a cada lado.

A continuación estimule la papada con ligeros golpecitos o palmaditas. Use los dedos medio y anular de cada mano para realizar el masaje. Para finalizar, suavice el área friccionando con suavidad.

Realice luego pequeños movimientos circulares en forma ascendente alrededor de la boca, utilizando la yema del dedo medio de cada mano. Cruce los pulgares para igualar o equilibrar la presión de las manos.

Friccione con los dedos desde el labio superior, por debajo de la mejilla hasta terminar en las orejas. Repita el movimiento pero comenzando en el labio inferior.

Trabaje con ambas manos en una mejilla y suavemente deslice sus dedos en forma ascendente a lo largo de toda el área. Repita en el otro lado.

Coloque sus manos cruzadas en la frente y presione firmemente con los dedos índice y medio de cada mano. Realice movimientos de zig-zag con sus manos.

Coloque sus pulgares en el hueso de la nariz y frote hacia afuera de las cejas, presionando suavemente. Repita el movimiento cada vez un poco más arriba, de manera de cubrir gradualmente toda la frente, hasta la línea del cabello.

Haga presión circular en toda la frente con la yema de los dedos. Trabaje con ambas manos simultáneamente desde el centro hacia afuera.

Con la yema de los dedos friccione firmemente hacia arriba comenzando en la base de la nariz y hacia afuera, a lo largo de las cejas. Luego, deslice hacia abajo muy suavemente; masajee debajo de los ojos y regrese a la nariz. Las manos deben moverse simultáneamente describiendo un círculo.

Apriete las cejas entre el pulgar y el resto de los dedos. Comience en el borde interno y trabaje hacia afuera. Presione suavemente y de manera uniforme.

Coloque sus dedos cruzados sobre la frente y deslícelos hacia abajo hasta que el dedo medio y el anular descansan ligeramente sobre los ojos. Haga una pausa y presione muy suavemente, luego deslice sus dedos hacia afuera de los ojos. Termine presionando ligeramente las sienes.

Coloque una mano cruzada en la frente y friccione en forma ascendente hasta la línea del cabello, levántela y comience con la otra mano, retornando la primera para repetir.

Finalice el masaje colocando sus manos sobre la frente; luego, lentamente presione hacia abajo. Mantenga la presión por unos segundos y luego muy despacio y en forma gradual levante sus manos, disminuyendo la presión.

11. Masaje de la Cabeza.

Después del masaje de la cara pase a la cabeza. Masajeando todo el cuero cabelludo aflojamos tensiones y eliminamos el dolor de cabeza; además de activar la circulación en los folículos del cabello, estimulando el crecimiento de éste.

Comience este masaje usando la yema de los dedos para realizar pequeños círculos sobre el cuero cabelludo. Comience al frente y trabaje toda la cabeza. Acentúe el masaje en las hendiduras de la base del cráneo.

Comprima las orejas haciendo presión circular entre el pulgar y el dedo índice de cada mano. Después con el dedo anular explore lentamente todas las rendijas o surcos de cada oreja.

Coloque sus manos detrás del cuello, con el dedo meñique en la base del cráneo. Suavemente jale la cabeza hacia usted, para estirar el cuello. Mantenga siempre el cuello recto.

Frote el cabello con todos los dedos, luego agarre un puñado pequeño y jálelo con extremo cuidado hacia usted. Para que no sea doloroso, debe agarrarlo desde la raíz. Afloje la presión y deslice sus dedos entre el cabello, para repetir. Trabaje sus manos alternadamente.

Para finalizar el masaje, coloque sus manos a cada lado de la cabeza, con sus dedos cubriendo las orejas y la base de la mano en las sienes. Suavemente presione sus manos una hacia la otra y mantenga la posición por unos segundos. Afloje la presión lentamente y deslice sus manos en forma ascendente a los lados de la cabeza, hasta el final.

B. Masaje Terapéutico.

Es un masaje que se da sobre la estructura blanda del cuerpo. Sus objetivos son eliminar los puntos de dolor y restaurar la flexibilidad y facilitar el movimiento, liberando los segmentos principales del cuerpo. El masaje hace que llegue sangre y oxígeno fresco a los tejidos con lo que se aligera el proceso de recuperación de lesiones y de numerosas enfermedades. El masaje también aumenta la capacidad de la sangre para transportar oxígeno, ayudando a aumentar los glóbulos rojos y blancos. El masaje también ayuda a liberar sustancias llamadas endorfinas que nos dan una sensación de bienestar y ayudan a combatir el dolor.

El masaje terapéutico ha probado ser efectivo como medio para aliviar condiciones tales como dolores de cabeza causados por tensión nerviosa y dolores musculares de espalda, así como para mejorar la condición de la piel.

Un creciente número de médicos y otros profesionales de la salud recomiendan el masaje terapéutico para aliviar problemas tales como sinusitis, artritis, alergias, dolores de cabeza y lesiones deportivas.

Hay distintos tipos de masaje terapéutico. Entre ellos se encuentran el masaje sueco, que es un masaje relativamente suave que promueve la relajación. Otros tipos de masaje emplean técnicas de acupresión o van dirigidos a los tejidos profundos.

Una sesión de masaje puede tomar desde quince minutos hasta una hora. Por lo regular una sesión de quince minutos se limita a la espalda y los hombros y se da con la persona sentada en una silla especialmente diseñada para este propósito. Las sesiones de una hora, por lo general cubren el cuerpo entero desde la cabeza hasta los pies, y en estos casos se emplea una mesa acojinada y aceites especialmente preparados.

Luego de un diagnóstico médico y previa prescripción del mismo, se aplica el masaje prescrito de acuerdo a la patología presentada por el paciente.

Existen condiciones físicas bajo las cuales no es conveniente aplicar un masaje terapéutico: Osteoporosis severa, en lugares afectados por artritis, tromboflebitis.

C. Masaje de Drenaje Linfático.

El drenaje linfático es una especialidad de masaje que actúa directamente sobre el sistema linfático, responsable de eliminar toxinas y mantener en forma el sistema inmunitario. Su efecto se deja notar sobre la piel porque activa la circulación y mejora la microcirculación. Además, hace frente a la celulitis evitando la retención de líquidos.

El drenaje linfático manual es una terapia de lujo que suma al bienestar corporal que aportan los masajes convencionales su poder para eliminar toxinas y aumentar la respuesta inmunitaria del organismo. Además, está especialmente indicado para preparar los tejidos antes y después de someterse a las distintas intervenciones de cirugía estética.

En estos momentos, su aplicación se debate entre fisioterapeutas de sólida formación y masajistas y esteticistas que han realizado cursos de especialización al respecto. Resulta de vital importancia asesorarse de la capacidad y experiencia del profesional que lo imparte antes de ponerse en sus manos.

En una sesión de drenaje existen diferentes pasos. Primero la preparación del paciente, la cual es muy importante; se busca su relajación en un ambiente tranquilo y confortable. Luego el inicio de las maniobras para trabajar las zonas de bloqueo linfático y drenarlas con movimientos muy específicos. El masaje circulatorio se realiza en todo el cuerpo, con especial dedicación en los sitios más afectados con la hinchazón (edema) como pueden ser las piernas, los brazos, el abdomen, el pecho o la espalda. Cada sesión de drenaje linfático tiene una duración de unos 45 a 60 minutos, al final de los cuales, se sentirá la imperiosa necesidad de ir al baño, síntoma inequívoco de que la terapia ha sido buena.

Los masajes de drenaje linfático deben iniciarse a las 48 horas posteriores a la cirugía. No causa dolor, pero usted puede sentir algunas molestias como una sensación quemante o de ardor y adormecimiento. Los puntos de sutura no se verán afectados por los movimientos ejercidos por el terapeuta en la realización de los masajes.

No debe aplicarse en casos de infecciones agudas, problemas circulatorios, problemas cardíacos importantes, hemorragias, enuresis aguda, sarcoma, leucemia, cáncer en fase activa, asma (después de la crisis), embarazo (hasta después del tercer mes), si se está con medicamentos (en especial, los antibióticos, pues la terapia drena el medicamento también), problemas de tiroides y de los riñones.

Qué recomendaciones deben seguirse para potenciar los efectos de este tratamiento?

Para reforzar los efectos del masaje de drenaje linfático se recomienda tomar un vaso de jugo de naranja, manzana y zanahoria, por la mañana; beber de tres a cuatro litros de agua al día; incluir en la dieta más verduras y frutas; hacer ejercicios (especialmente nadar y caminar); evitar los focos directos de calor y el estar mucho tiempo de pie y no ponerse prendas de vestir que compriman mucho el cuerpo.

D. Masaje Reductivo.

Este masaje consiste en reducir volumen corporal al ser trabajado con maniobras y productos adecuados, tratando zonas localizadas donde exista adiposidad. Además se puede realizar en todo el cuerpo, trabajando en forma localizada.

Para someterse a un programa de reducción o tonificación de ciertas partes del cuerpo, es indispensable tener la voluntad de cambiar los hábitos y aunque no tenga tiempo disponible para realizar más actividad, al menos intentar cambiar la alimentación.

Los resultados de un masaje reductivo se pueden observar en la primera sesión, inmediatamente después de terminada ésta. Los centímetros que se pierden dependen de cada

organismo y también de la alimentación y la cantidad de adiposidad acumulada.

Los tipos de maniobras utilizadas son fricciones, amasamiento o petrissage, pinzamientos, rodamientos, vibraciones, bombeo y drenaje.

Las contraindicaciones generales son cáncer o estados infecciosos febriles. En tanto las contraindicaciones localizadas son dermatopatias (alteraciones cutáneas), estados dolorosos, estados inflamatorios, problemas vasculares, embarazo.

V. TERAPIAS ALTERNATIVAS

V. TERAPIAS ALTERNATIVAS

SHIATSU. REFLEXOLOGIA. AROMATERAPIA.

I. SHIATSU.

Es una forma de terapia física, originario del Japón. Consiste en presionar los puntos de acupuntura, con el propósito de balancear la energía del cuerpo y promover una buena salud.

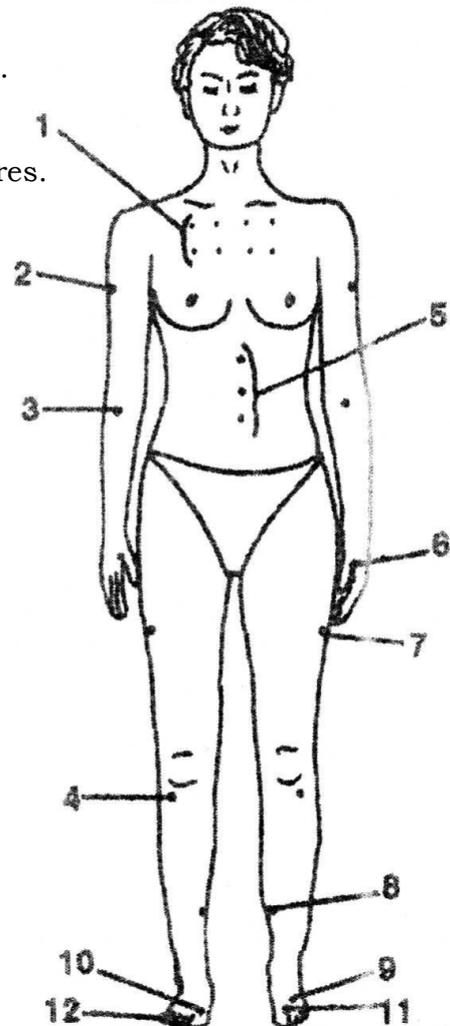
Este arte está basado en la idea de que la energía vital, conocida como Chi o Ki, fluye por el cuerpo a lo largo de canales claramente definidos, llamados meridianos. Existen 14 meridianos principales, cada uno de los cuales influye en un órgano mayor del cuerpo y en funciones de otros secundarios. Si la energía que fluye por el meridiano es interrumpida, el órgano correspondiente no funciona adecuadamente y la persona comienza a sentirse mal. A lo largo de cada meridiano existen lugares con puntos bien definidos donde la energía puede ser contactada de manera de restablecer el flujo en forma suave y balanceada, a través de su canal correspondiente. El shiatsu es la práctica del tratamiento de estos puntos por presión en la piel.

Existen aproximadamente 600 puntos de shiatsu en el cuerpo, pero solamente mostraremos los principales.

A. Aplicación de la Técnica y sus Efectos. (Vista Frontal).

1. Este punto afecta los pulmones. Calma los dolores en el pecho y la tos.
2. Relaja la tensión en hombros y brazos.
3. Relaja brazos y manos cansadas, reduce el nerviosismo, alivia los síntomas de resfriado, promueve un bienestar general.
4. Restablece la energía, alivia el malestar y promueve un bienestar general.
5. Ayuda en los problemas menstruales y de estreñimiento.
6. Alivia el dolor; particularmente el de cabeza, muelas y talones; también ayuda en los problemas de catarro. No use este punto en mujeres embarazadas, puede ocasionar abortos o problemas en el parto.
7. Estimula la circulación y alivia los dolores en la pierna.
8. Alivia el dolor menstrual, ayuda durante los quehaceres y trata el insomnio.
9. Alivia el dolor de cabeza.

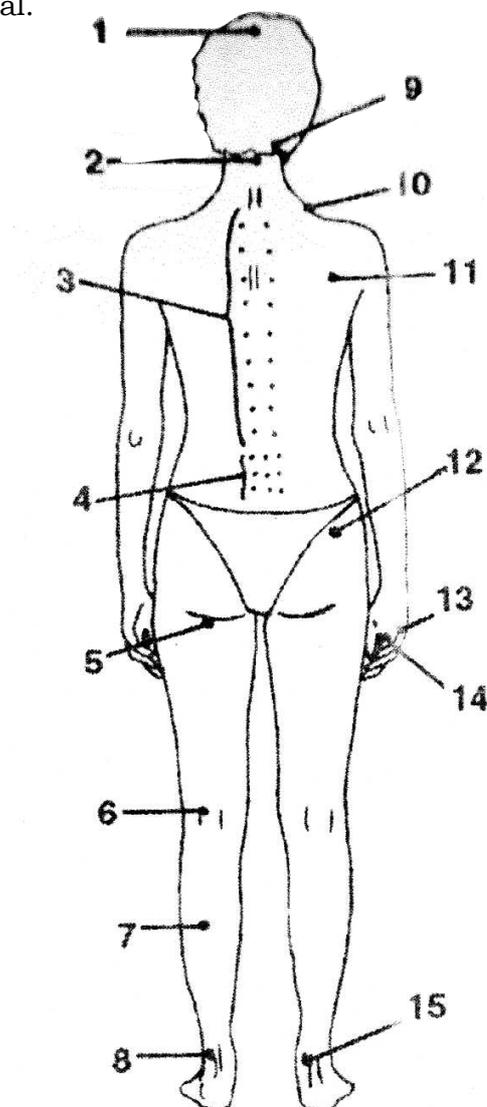
10. Revitaliza los pies cansados.
11. Alivia el dolor de cabeza.
12. Ayuda durante los quehaceres.



B. Aplicación de la Técnica y sus Efectos. (Vista Posterior).

1. Reduce la fatiga, los dolores de cabeza y de espalda.
2. Alivia los dolores de cabeza, resfrío, hemorragias nasales y tortícolis.
3. Los puntos en la parte alta de la espalda, fortalecen el corazón y los pulmones; los puntos en la zona media, ayudan a la digestión; los puntos en la parte baja, influyen en los órganos de reproducción y en la evacuación.
4. Alivia los dolores lumbares y menstruales.
5. Remedia los dolores de la baja espalda, ciática y piernas cansadas.
6. Relaja todo el cuerpo y mitiga los dolores de estómago.
7. Remedia los dolores de la baja espalda, ciática y piernas cansadas.

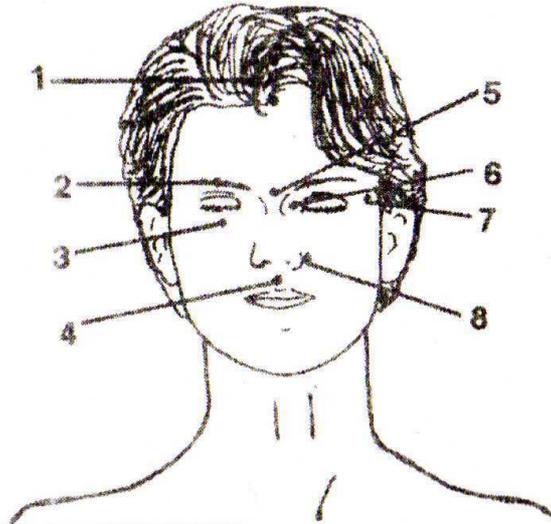
8. Alivia los dolores menstruales, ciática y de la espalda en general.
9. Alivia el dolor de cabeza y resfriados.
10. Afloja la rigidez de los hombros y alivia los dolores de cabeza.
11. Afloja los hombros entumecidos.
12. Reduce la tensión en la parte baja de la espalda.
13. Alivia el dolor de cabeza.
14. Estimula la energía y reduce el nerviosismo.
15. Alivia los dolores menstruales, ciática y de la espalda en general.



C. Aplicación de la Técnica y sus Efectos. (Cara).

1. Reduce la resaca y los dolores de cabeza.
2. Alivia los dolores de cabeza y jaqueca.

3. Alivia los dolores de cabeza y jaqueca.
4. Disminuye el apetito, lo cual ayuda a perder peso.
5. Alivia los dolores de cabeza y la jaqueca.
6. Alivia los ojos cansados.
7. Alivia los dolores de cabeza y la jaqueca.
8. Descongestiona la nariz, reduce el dolor de muelas y la tensión en el rostro.



D. Explicación de la Técnica.

A diferencia del masaje occidental, en el shiatsu no hay frotamientos suaves, amases o fricción. De hecho sólo son usadas dos técnicas principales: presión y estiramiento. Y sin embargo es inmensamente dinámico y variado. La variedad proviene de las diferentes “herramientas” usadas para aplicar presión (manos, codos, rodillas y pies), de la duración y profundidad de la presión y de las posiciones en las cuales el receptor es colocado.

La clave para una buena técnica es estar tan relajado y natural como sea posible en el momento de la aplicación.

El shiatsu debe practicarse siempre en el piso y la persona que lo recibe no necesita desnudarse.

Generalizando, para lograr una buena técnica las rodillas deben estar separadas proporcionando una base firme, los brazos rectos dando un buen soporte y la presión no debe

provenir de los hombros, que deben mantenerse relajados, sino del movimiento hacia delante de las caderas; las manos deben estar relajadas. Nunca junte las rodillas, de lo contrario perderá estabilidad. Si flexiona los brazos la presión es aplicada incorrectamente, debido a que el esfuerzo muscular no proviene de las caderas.

El uso de los pulgares es la forma más común de aplicar presión. Debe usarse la bola del pulgar. Mantenga siempre los dedos descansando sobre la piel, de manera de obtener estabilidad cuando presione. Trabaje con ambos pulgares al mismo tiempo o con uno a la vez. Si desea presionar con mayor profundidad, coloque un pulgar sobre el otro.

Cuando sus pulgares estén cansados use el resto de los dedos de la manera siguiente: coloque el dedo índice sobre el dedo medio. Esto le dará la misma capacidad de presión que un pulgar.

Cuando use los codos para aplicar presión, mantenga las rodillas separadas y baje su centro de gravedad, de manera de lograr un mayor control. Es útil usar los codos en áreas de músculos largos como los hombros, glúteos y parte posterior de la pierna.

Comience la secuencia de aplicación de la técnica del shiatsu, con el receptor acostado boca abajo, los brazos descansando a los lados. Trabaje siempre en forma descendente, comenzando por la espalda, luego las caderas y los glúteos, la parte posterior de las piernas y los pies. Después retorne a la cabeza, terminando en la parte de atrás de los hombros.

Estando boca arriba trabaje sistemáticamente el frente de los hombros y el cuello, la cabeza, la cara, los brazos, las manos y el vientre, finalizando en la parte frontal de las piernas.

E. Curas Rápidas con Shiatsu.

1. Resfriado Común. Presione en el pliegue entre el pulgar y el dedo índice. También en las hendiduras en la base del cráneo y en la base del cuello, a cada lado de la vértebra y luego tres dedos de ancho hacia abajo.

2. Dolor de estómago. Presione tres dedos de ancho debajo del ombligo, y en el canal encima de la terminación ósea, justo cuatro dedos de ancho debajo de las rodillas.
3. Dolos Menstrual. Apriete a cada lado del tobillo, justo detrás de la prominencia ósea; luego en el lado interno de la pierna, alrededor de cuatro dedos de ancho por encima del punto anterior.
4. Dolor de Muelas. Presione en el pliegue entre el dedo pulgar y el índice.
5. Falta de Energía. Presione debajo de la bola del pie, en el centro de la planta. Apriete luego en el medio de la palma de la mano. Seguidamente presione en el canal de la rodilla, cuatro dedos de ancho por debajo de la misma.

II. REFLEXOLOGIA.

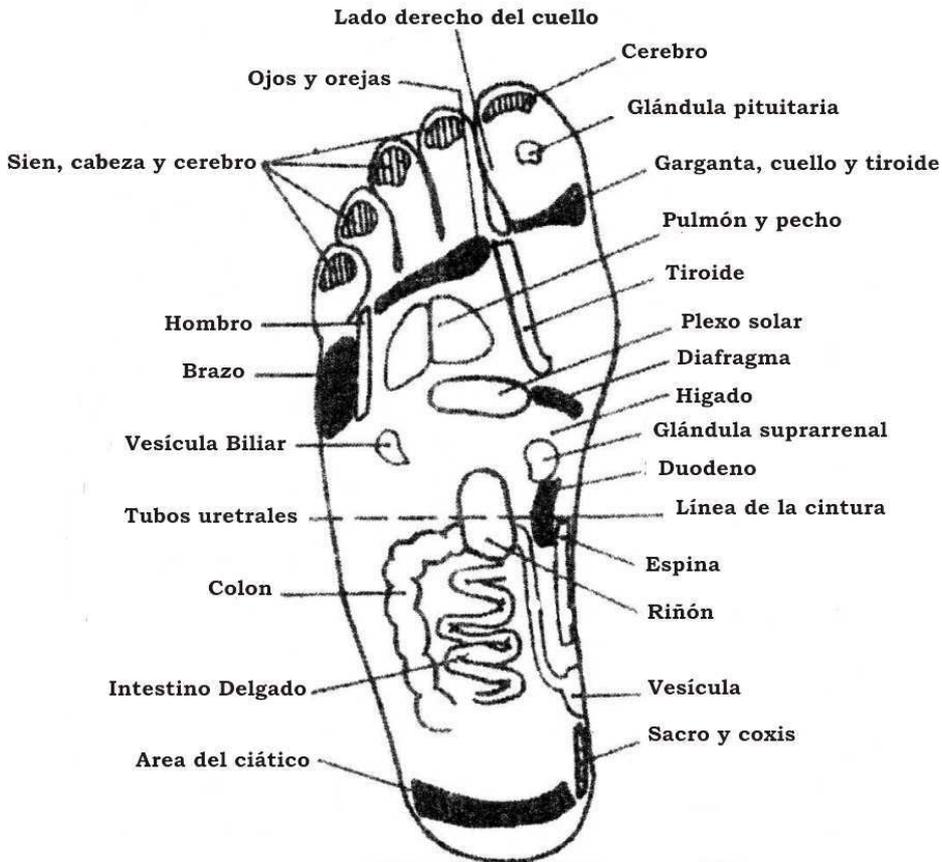
La reflexología está basada en el principio de que todas las partes del cuerpo están reflejadas en determinados puntos del pie. Trabajando estos puntos reflejos con presión, se puede relajar y balancear el cuerpo, ayudando a resolver o tratar ciertos desórdenes. La mayoría de estos puntos reflejos están localizados en la planta, aunque hay algunos alrededor del tobillo.

El beneficio principal de la reflexología es la relajación; reduciendo la tensión se incrementa el flujo sanguíneo restableciendo la armonía de todas las funciones del cuerpo.

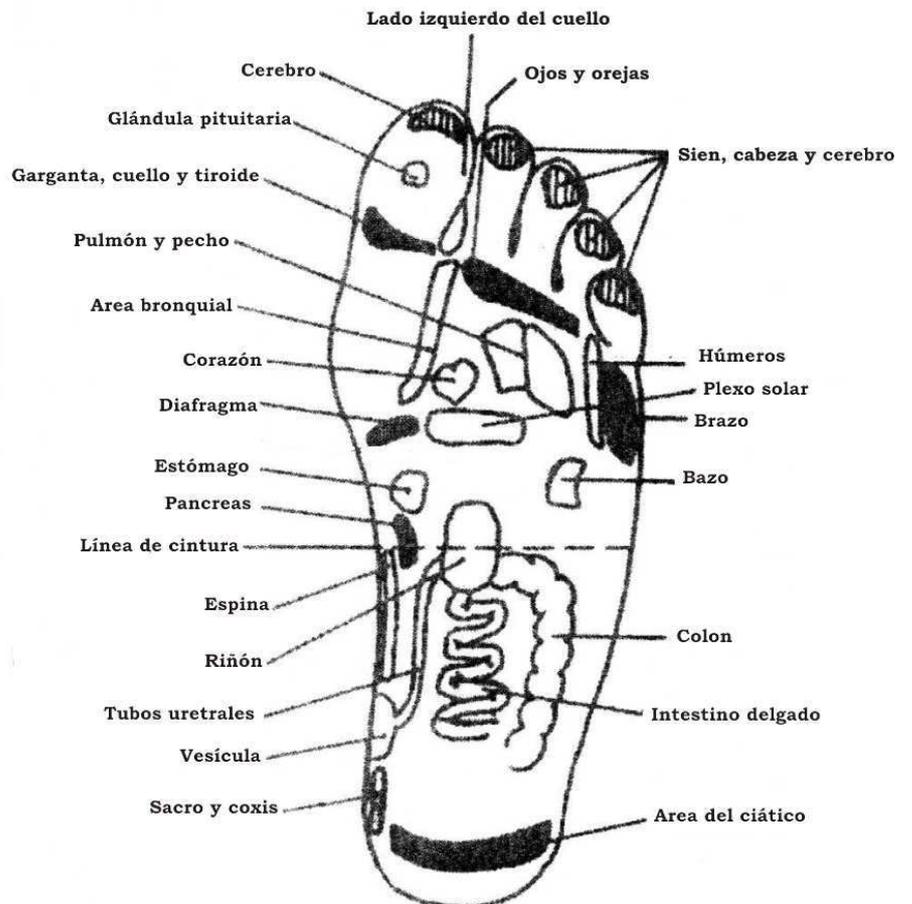
Existe una especie de mapa en el pie donde se puede apreciar la localización de los puntos reflejos de cada órgano o parte del cuerpo, formando este mapa la base de la reflexología.

Antes de comenzar la practica de la reflexología es importante que usted se familiarice con los principios de esta ciencia. Para ello debe estudiar detalladamente los mapas y diagramas de las zonas o canales en que se divide el cuerpo y la representación de sus partes en la planta del pie.

PLANTA DERECHA



PLANTA IZQUIERDA



Una sesión completa puede durar entre 30 y 50 minutos. Trabaje el pie derecho primero y luego el izquierdo.

La siguiente secuencia es simplemente una corta introducción a la reflexología.

A. Movimientos Pasivos.

Comience el tratamiento relajando el pie. Soporte y estabilice el tobillo con una mano y sostenga los dedos firmemente con la otra. Rote el pie en cada dirección, por lo menos 5 veces.

Mantenga una mano debajo del tobillo. Estire el pie lentamente hacia atrás y al frente para relajar tensiones en el tendón de Aquiles. Nunca fuerce la articulación más allá de lo comfortable. Seguido, caliente el pie colocándolo entre sus palmas y gírelo lado a lado con cuidado.

B. Secuencia Básica.

- ❖ Presione a lo largo de la línea del diafragma, debajo de la bola del pie. Luego estimule la espina trabajando desde el talón a lo largo del arco principal hasta el dedo gordo.
- ❖ Trabaje toda el área del dedo gordo, cubriéndola completamente. Este punto corresponde a la cabeza. Luego trabaje el resto de los dedos uno a uno en todas sus partes: atrás, al frente y a los lados.
- ❖ Aplique presión en forma lineal entre los tendones en la parte superior del pie. Trabaje desde la base de los dedos hacia el tobillo en cada hendidura existente entre los mismos. Esto relaja la tensión en el área del pecho.
- ❖ Aplique presión sobre toda el área de la bola del pie, justo debajo del dedo gordo; esto ayuda a tratar los problemas de los pulmones. En el pie izquierdo, preste mayor atención al área del corazón, desplazándose un poquito hacia el lado interno de la planta.

- ❖ Haga presión en forma diagonal, trabajando desde la línea de la cintura hasta la línea del diafragma. Luego trabaje de la misma manera, desde el talón hasta la línea de la cintura, para tratar problemas del sistema digestivo.
- ❖ Aplique presión alrededor del tobillo. Esta área corresponde a la zona lumbar, órganos reproductivos y piernas. Luego trabaje sobre el área del talón, para prevenir o tratar dolores de la baja espalda.
- ❖ Finalice frotando todo el pie en forma suave, desde el tobillo hacia los dedos, para aliviar toda el área.

III. AROMATERAPIA.

La aromaterapia es una de las posibilidades de tratamiento medicinal que se valen del reino vegetal.

Mediante la extracción de aceites esenciales de diversas plantas aromáticas, se configura un espectro de esencias que tienen el potencial de aliviar una cantidad de males que pueden aquejar el cuerpo o el espíritu de una persona. Estas sustancias actúan directamente en el plano emocional y fisiológico del individuo a través del olfato y de la piel mediante unciones, baños y masajes. El uso de aceites vegetales no es algo que haya surgido recientemente. Los orígenes de esta práctica se remontan por lo menos a 3500 años antes de la era cristiana, cuando se usaron como cicatrizantes, aromatizantes y protectores contra malos espíritus en la cotidianidad y también durante ritos y ceremonias religiosas. Muy pronto el hombre descifró los poderes mágicos y curativos que las plantas poseían y desde ese momento pasaron a formar parte inseparable de la historia de la humanidad.

La aromaterapia moderna nació a principios del siglo XX, cuando el químico francés René Maurice Gatefosse la incorporó a la medicina natural.

El aceite esencial es el líquido que está presente en pequeñas gotas en el interior de la planta. Existen varios métodos para

extraer estos aceites. El más sencillo, y quizás el más antiguo, es el de recoger la planta en el momento en que presente más fragancia y sumergirla en un recipiente de vidrio lleno de aceite vegetal, para luego exponerlo al sol durante una o dos semanas. Para extraer aceites de frutas como el limón, la naranja o la bergamota (variedad de pera), se utilizan unas máquinas especiales que ejercen presión sobre las cáscaras para que exuden su aceite.

Actualmente el método más utilizado y efectivo es el de la destilación con vapor. Consiste en la colocación de la planta sobre un recipiente en el que se calienta agua. El vapor circula a través de la planta llevándose el aceite y luego es recogido en un tubo de vidrio con forma de espiral que enfría el vapor, lo condensa y lo deposita en otro recipiente. Finalmente el aceite se separa del agua y es recolectado por decantación.

Estos son los aceites esenciales más usados y su utilidad:

- ❖ Canela. Esta corteza de árbol se utiliza para aliviar el estrés, el cansancio y el reumatismo. Se considera que estimula el apetito sexual y las facultades mentales. Además funciona como antiséptico y previene gripes y resfríos.
- ❖ Cedro. El aceite que se extrae de la madera del cedro funciona como calmante y tónico respiratorio. Se usa para combatir la caspa, la caída del cabello y otras afecciones del cuero cabelludo y la piel. También es un sedante efectivo.
- ❖ Eucalipto. Es un potente antiséptico y descongestionante del aparato respiratorio. Se usa en fricciones para aliviar la gripe y se atomiza para desinfectar el ambiente.
- ❖ Jazmín. El aceite esencial de esta flor es un efectivo antiséptico, analgésico y expectorante. También es un antidepresivo natural que puede producir el optimismo o euforia en el sujeto. Un baño de jazmín puede aliviar problemas menstruales y espasmos musculares.

- ❖ Lavanda. Elimina tensiones, dolores de cabeza, mejora depresiones e insomnios. Aplicada sobre la piel alivia el acné, las alergias, las quemaduras y jaquecas. El aceite puede funcionar como repelente de insectos, así como para aliviar las picaduras.
- ❖ Limón. Es un aroma purificante, refrescante, antiséptico, antidepresivo y analgésico. Se añade a otras composiciones aromáticas para realzar características de frescura y vivacidad.
- ❖ Menta. Los rasgos terapéuticos más importantes del aceite esencial de la menta, son los de ser un estimulante mental que despeja el cerebro y los pensamientos. Además se puede usar para mantenerse despierto y para remediar el síndrome del viajero o jet-lag. También sirve para aliviar los dolores estomacales, las palpitaciones, los nervios, las neuralgias, indigestiones y flatulencias.
- ❖ Romero. Se utiliza sobre todo en el cuidado de la piel, ya que activa la regeneración celular, actuando como cicatrizante y curando manchas o trastornos de la dermis. Es un estimulante cardíaco, hepático y biliar. Se dice que mejora la memoria y despeja la mente.
- ❖ Rosa. Es un poderoso calmante y tonificante de propiedades muy sensuales. Un masaje con aceite de rosas mejor la digestión y la circulación, combatiendo problemas menstruales, digestivos, estreñimientos o úlceras. Un baño con esencia de rosas elimina el estrés, la depresión y el insomnio.
- ❖ Sándalo. Propicia la meditación, la relajación, la armonía. Tiene un efecto muy positivo en la sequedad de la piel y otros problemas dermatológicos como el acné o la caspa.
- ❖ Tomillo. Previene las infecciones porque refuerza el sistema inmunológico, purifica los pulmones y estimula la circulación sanguínea. Es un efectivo remedio contra la tos y el asma. Al igual que el romero, mejora la memoria y la claridad mental.

Los aceites esenciales se aplican de diferentes maneras, pero los medios más utilizados son los baños y los masajes. Para usarlos durante un baño, disuelva de 3 a 5 gotas del aceite esencial en una bañera con agua y sumérjase por 15 ó 20 minutos. Para aplicarlos durante un masaje, disuelva 3 ó 5 gotas de la esencia en aceite especial para masajes.

Los aceites esenciales nunca deben ingerirse ni aplicarse sobre la piel en forma directa, pues muchos de ellos pueden ser irritantes o tóxicos. Para usarlos con seguridad, consulte primero con un terapeuta experto o con su médico, ya que estos aceites pueden producir efectos adversos.

BIBLIOGRAFIA

- ❖ CURSO PROFESIONAL DE BELLEZA. Estética y Cosmetología. Tomos I y II. Grupo Editorial Océano.

- ❖ DOMINE EL ARTE DEL MASAJE. Editorial Panapo de Venezuela.

- ❖ GUIA DE ESTETICA Y COSMETOLOGIA. Editado por Academia Americana.

- ❖ TERAPIAS ALTERNATIVAS. Los Libros de El Nacional.

- ❖ AROMATERAPIA Y MASAJE. Iván Darío Osorio Posada.

- ❖ GOOGLE. Información de páginas referentes al tema.

- ❖ NOTAS DE CURSO.