

## INDICE DE CURSOS

Pagina 2	Curso de Maquillaje
Pagina 39	Curso de Cuidados Corporales
Pagina 58	Curso Tratamiento de Uñas
Pagina 69	Curso Masajes
Pagina 82	Curso Cosmetología
Pagina 145	Diez Secretos para una Vida Sana sin Estrés, Gastos o Complicaciones
Pagina 150	Remedios Caseros para el Cuerpo
Pagina 154	Setenta Recetas para Adquirir una gran Personalidad y Triunfar en la Vida
Pagina 182	Curso de Colorimetría



# CURSO COMO MAQUILLARSE

## Contenido del curso

Introducción

Clase 1..... La base

Clase 2..... El corrector

Clase 3..... El polvo

Clase 4..... Rubor y correcciones con polvo

Clase 5..... Maquillaje de ojos

Clase 6..... Los labios

Clase 7. La base para un maquillaje perfectos

Clase 8. Labios Perfectos

Haz que tus labios sean el foco de atención  
Efectos especiales, brillos, labios sensuales  
Trucos y secretos para unos labios hermosos  
Labios gruesos  
Labios finos o delgados

Clase 9. Pestañas de Película

Trucos para aplicar mascara de pestañas

Clase 10. Ponte Hermosa con un Maquillaje de cine

Como conseguir la mirada de Penélope Cruz  
Y para lograr el aspecto de Jennifer López?  
Y para parecerse a Cameron Díaz?  
Y si prefiere a Julia Roberts

Clase 11.....Trucos para Maquillarte

Base  
Tapaojeras  
Polvo  
Cejas  
Labios  
Colorete  
Brochas

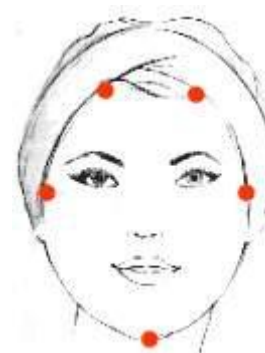
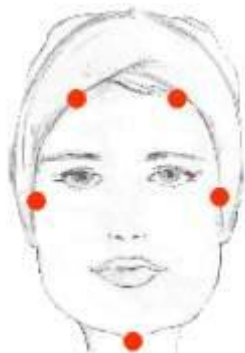
# INTRODUCCIÓN

## Curso de maquillaje

Para muchas mujeres maquillarse quiere decir aplicarse productos cosméticos en la cara, pero el verdadero sentido del maquillaje es transformarte sin perder tu naturalidad y resaltar tus facciones más lindas. Para crear tus propios trucos vamos a tener en cuenta tres puntos principales:

- A.** Sentirte identificada con uno de los cuatro tipos de rostros.
- B.** Crear armonías de colores entre la ropa, los ojos y el cabello.
- C.** La ocasión del maquillaje (de fiesta, de día, de noche, de novia.

Lo primero que debes hacer es identificar cual es tu tipo de rostro. Mirá en las fotos abajo y seleccioná cual es el tuyo. No te preocupes si no te viste reflejada totalmente en estos dibujos, muchas veces podemos tener una mezcla de dos tipos de rostro, pero siempre elegí el que sea más parecido a vos.



## **PREPARACIÓN DE LA PIEL**

El 1º paso antes de maquillarnos es limpiar, tonificar y humectar la piel. Es fundamental ya que una piel limpia y humectada va a hacer que el maquillaje dure y se adapte perfectamente a cada rostro.

## **DEPILACIÓN DE CEJAS**

Es muy importante porque una ceja sin depilar o mal depilada puede cambiar totalmente una mirada.

## **PRODUCTOS INDISPENSABLES PARA UN BUEN MAQUILLAJE**

Estos son los productos que todas tenemos que tener en nuestro porta cosméticos:

- \_Base.
- \_Corrector.
- \_Polvo volátil o compacto.
- \_Sombras de distintos colores.
- \_Delineador negro o marrón (que sea blando para que se deslice con suavidad).
- \_Máscara de pestañas.
- \_Rubor.
- \_Delineador de labios.
- \_Rush de distintos colores.
- \_Brillo.
- \_Pinceles.
- \_Esponjas de látex.

## CLASE 1

### LA BASE

#### Tenemos distintos tipos de bases

Líquidas  
Al Aceite  
Compactas

La **FUNCIÓN** de la base es emparejar el color de la piel y cubrir manchas o granitos.

Si tenés la **PIEL SECA** elegí una base cremosa.

Si tenés la piel **MUY SENSIBLE** asegurate que sea Hipoalergénica.

Si en cambio la tienes **GRASA** o con granitos, opta por una oil free.

Al elegir el **COLOR**, éste tiene que ser igual al color general que tenemos en el rostro. Nunca debemos aplicarnos un color más claro. Para encontrar el que más te favorezca aplica tres tiras de distintos tonos en la mejilla o mandíbula, la que se confunda con tu piel es la adecuada.

#### ¿Cómo la aplicamos?



Es muy sencillo. Embeber un pincel u hisopo en la base y distribuir por toda la cara de manera pareja. Luego esfumamos bien con una esponja de látex (las pueden conseguir en cualquier perfumería!), Teniendo en cuenta de llegar hasta el cuello para que no parezca que tenemos una máscara. En el caso de que la piel tenga muchas imperfecciones, retiramos el exceso con un tissue dando golpecitos y aplicamos otra capa más arriba.

## CLASE 2

## CORRECTOR

El corrector es el 2º paso en el maquillaje luego de la base. Sirve para disimular e iluminar cualquier parte de la cara. Podemos tapar manchas, granitos, ojeras y cualquier imperfección que tengamos.

El **COLOR** tiene que ser un tono más claro que la base.



### ¿Cómo lo aplicamos?





Distribuya con un pincel las zonas que desea disimular. Para conseguir que penetre bien hay que esfumar con la yema de los dedos dando golpecitos suaves. Si tiene ojeras muy oscuras, retire el exceso con tissue y aplique una segunda capa.



## CLASE 3

### POLVOS

Hay 2 tipos de polvos: Suelos (o volátiles) y compacto.

La elección de uno u otro es un asunto de gusto personal. Los suelos son ideales para usar en casa, pero no resultan prácticos para transportar. Los compactos son ideales para hacer retoques cuando está fuera de casa y se controlan mejor



La **FUNCIÓN** del polvo es fijar el maquillaje y quitar el brillo.

El **COLOR** tiene que ser lo más parecido posible al de la base. El polvo translúcido **NO** aporta color.

¿Cómo lo aplicamos?



Espere unos minutos para que la base y el corrector se fijen. Luego con un cisne (del cual se ha retirado el exceso), se dan golpecitos suaves hasta que el polvo no se vea más en la cara.

## CLASE 4

### RUBOR Y CORRECCIONES CON POLVO

Cada rostro es distinto y según su estructura, sabremos cuales son las zonas que necesitamos resaltar o disimular.



Para resaltar o destacar: **ACLARAMOS** con un polvo neutro (puede ser sombra, rubor, volátil, etc.) que sea 1 o 2 tonos más claros que la piel.

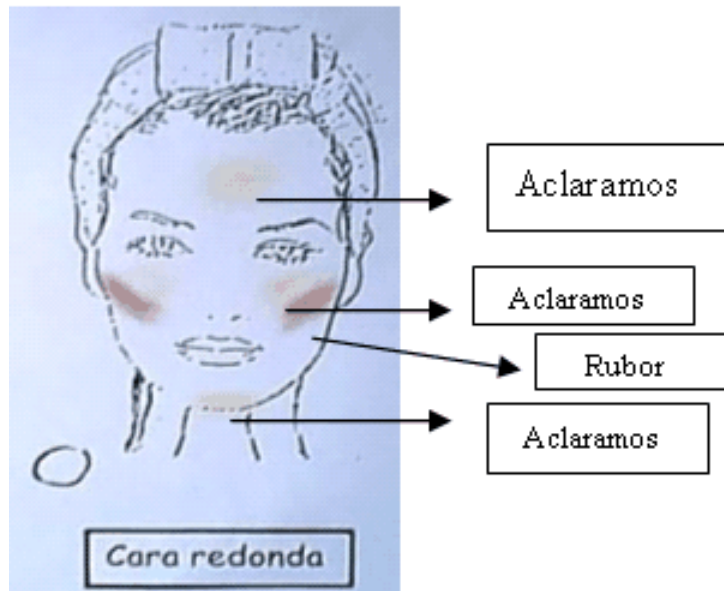
Para hundir o disimular: **OSCURECEMOS** con un polvo que sea 2 o 3 tonos más oscuros que la piel.

Luego de hacer las correcciones aplicamos el rubor.



## TIPO DE CORRECCIONES SEGÚN LA ESTRUCTURA DE LA CARA:

### \*CARA REDONDA:

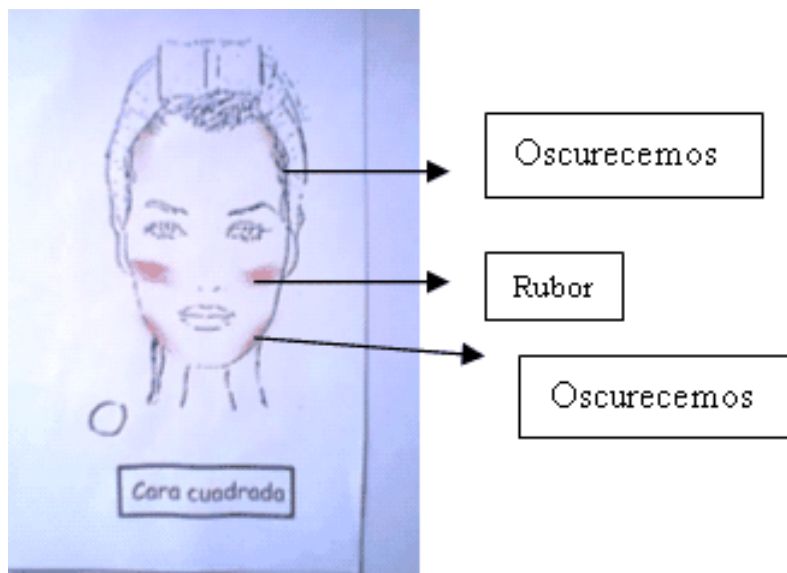


Oscurecemos: el hueso del pómulo en diagonal.

Aclaramos: mentón, centro de la frente y sobre los pómulos.

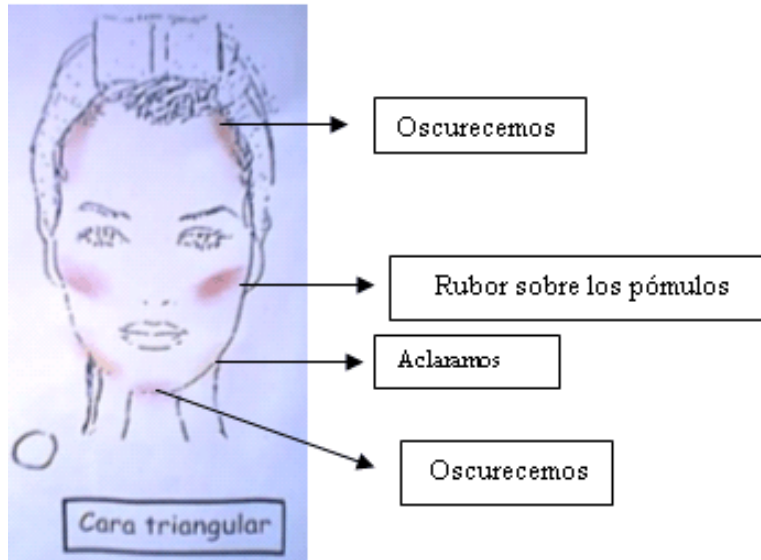
Rubor: se aplica sobre la corrección oscura.

### CARA CUADRADA:



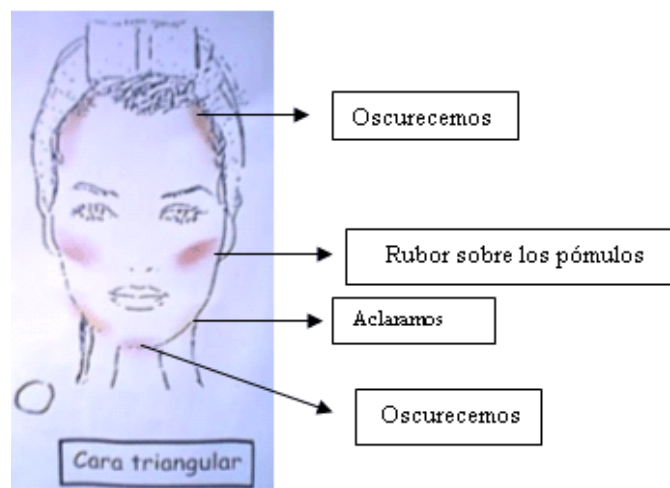
Oscurecemos: mandíbulas y costados del nacimiento del pelo.  
Rubor: debajo del hueso en forma horizontal.

### CARA ALARGADA:



Oscurecemos el mentón y el nacimiento del pelo.  
Aclaremos: mandíbulas.  
Rubor: en el centro del cachete.

### CARA TRIANGULAR:



Oscurecemos: mentón y costados del nacimiento del pelo.

Aclaremos: mandíbulas.

Rubor: sobre los pómulos.

## CLASE 5

### MAQUILLAJE DE OJOS

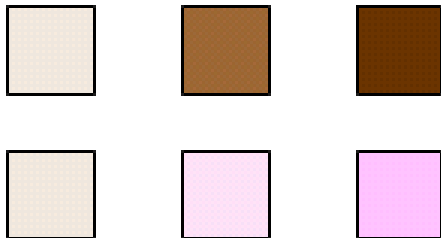
Los ojos son la parte más importante de la cara, lo que atrae y llama más la atención.

Para maquillarlos, necesitamos:

#### **SOMBRA:**

Elige un dúo de sombras intermedia y oscura de la misma gama de color, y una aparte de color piel. Recordá que tiene que haber armonía entre la ropa y el maquillaje.

Clara Intermedia Oscura



#### **DELINEADOR:**

Le dan definición al ojo. Puede ser negro o marrón, de acuerdo al gusto de cada una.

#### **MÁSCARA DE PESTAÑA:**



Hay máscaras para alargar, dar volumen, a prueba de agua etc., elegí la que más se adapte a tus necesidades.

### **PASOS:**

**1)** Se cubre toda la superficie del párpado con una sombra clara o color piel.



**2)** Delineamos el contorno del párpado superior y esfumamos la línea con sombra con una sombra oscura continuando hasta el pliegue del párpado.





3) Delineo también la línea de pestañas del párpado inferior con una sombra oscura y la esfumo con un hisopo.



4) Esfumamos la sombra intermedia en todo el párpado móvil.



5) Luego se esfuma la sombra oscura en la profundidad del ojo y bajamos hacia la línea de contorno formando una v invertida.



6) Se coloca sombra bien clara en el arco de la ceja para iluminar.



7) Se coloca la máscara de pestañas (a la cual se le ha quitado el exceso) de manera que todas las pestañas queden embebidas de producto y peinadas en forma de abanico.



8) Las pestañas inferiores solo se tiñen con el resto que hay en el cepillo.



## CLASE 6

### LA BOCA

Primero delinea todo el contorno con lápiz delineador y lo esfumo hacia adentro. Luego relleno la boca con un labial (de un tono parecido al delineador), aprieto los labios en un papel tissue para retirar el exceso y vuelvo a rellenar. Por último se puede aplicar brillo.

Para **AFINAR**: se cubren los bordes con base y se delinea un milímetro por dentro del labio.

Para **ENSANCHAR**: se usa un lápiz color natural y se sigue la forma del labio un milímetro más arriba.

Recuerden que pueden mezclar distintos labiales para lograr diferentes colores.



**TRUCO: si quieren que el labial dure más tiempo, antes de rellenar la boca con el labial, háganlo con el delineador.**

## Clase 7



### LA BASE PARA UN MAQUILLAJE PERFECTO

Es el elemento imprescindible para conseguir el mejor acabado. El fondo de maquillaje disimula todos los tipos de imperfecciones de la piel ofreciendo una tez lisa y luminosa. Cada día más completas, estos productos ofrecen hoy fórmulas que satisfacen todas

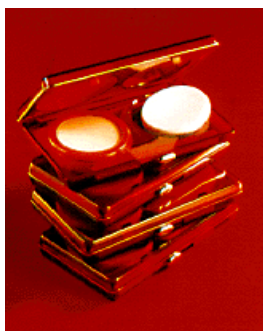
las exigencias.

Una piel perfecta constituye el desafío del fondo de maquillaje Color Clone de **Helena Rubinstein**. Sus pigmentos, con una fórmula hidratante, reproducen el color y la textura natural de la piel. Cubre las imperfecciones, sin efecto "máscara" y tiene una larga duración. La gama se presenta en ocho tonos con acabado mate satinado.



El Teint Rénergie Lift es la innovación de **Lancôme** que propone un fondo de maquillaje con un efecto tensor. La malla tensora Micro-Lift tiene un efecto lifting sobre la piel dejándola respirar. Ofrece una textura fina y se presenta en varios tonos, formulados a base de pigmentos luminosos y micro-perlas.

Creado para pieles normales y normales a grasa, Ideal Matte de **Estée Lauder** es un maquillaje de base en espuma con acabado mate y natural. Ofrece una textura "soufflé" y es de larga duración gracias a unos ingredientes emolientes que ayudan al color a permanecer intacto. Libre de aceites, absorbe el exceso de sebo en la superficie de la piel. Se presenta en 6 tonos y protege del sol gracias a un SPF 8.



Teint Fondant de **Clarins** garantiza un efecto cubriente natural de larga duración, sin que se marquen las líneas de expresión gracias a una extrema suavidad y una ligereza. El aspecto fundente de la textura garantiza una aplicación rápida. Incluye un principio activo anticontaminación que resguarda la epidermis de las agresiones exteriores. Además, Eclat Minute, el pincel corrector creado por

**Clarins**, elimina la mala cara, las arruguitas y las marcas de cansancio. Aplicado por la mañana, este pincel sencillo y práctico puede acompañarle a todas partes dentro del bolso. Sus pigmentos amplificadores de la luz crean un efecto óptico reforzado con la acción de pigmentos "soft focus" y fotocromáticos. Eclat Minute reúne también las virtudes antioxidantes y tonificantes del té blanco y las propiedades suavizantes y calmantes de la eufrasia.

**Misslyn** ha concebido una línea de Fondo Maquillajes con ingredientes tratantes que fijan la hidratación sin asfixiar la epidermis. Acabados mates y luminosos, incluyen un filtro solar. Los Correctores ocultan las alteraciones cutáneas más marcadas, como ojeras, manchas o pequeñas cicatrices que se resisten. Existe en tonos beige y verde, en crema o de textura más líquida y se completan por un antiojeras de textura cremosa.



**La Roche-Posay** ofrece una solución para las imperfecciones cutáneas a través del maquillaje del rostro Unifiance. Una fórmula muy estricta y tests elaborados por especialistas le confieren una seguridad de maquillaje dermatológico. El Corrector de Tono existe en 6 tonos y tiene un poder cubriente para las imperfecciones de color. Para las imperfecciones de relieve, el Fondo de Maquillaje proporciona una sensación de piel lisa y homogénea. Indicado para pieles mixtas grasa con efecto matificante, también está disponible en crema para pieles secas y muy secas. Se presenta 6 tonos albaricoque.

**Max Factor** lanza Colour Adapt, una nueva base de maquillaje que se adapta a los diferentes tonos de la piel. Gracias a la combinación de micropartículas, que se ajusta a las distintas tonalidades del rostro, se consigue un efecto natural y se asegura una cobertura adecuada donde sea necesaria. Destaca en su fórmula unas moléculas especiales llamadas "elastomers", que proporcionan una textura sedosa y suave al tiempo que facilitan su aplicación.



**The Body Shop** nos propone bases formuladas con vitaminas y aceites naturales que hidratan y protegen la piel. La Base de maquillaje con FPS 8 unifica la apariencia y el tono de la piel mientras que la Base de Maquillaje Ultra Suave proporciona un aspecto más profesional y contribuye a unificar la cobertura. Hay 6 tonos para elegir.

## Clase 8

### LABIOS PERFECTOS

#### **Haz que tus labios sean el foco de atención, provócalo con tu boca**

Dile que lo quieres, dilo con un beso, invítalo a besarte sin decirle una sola palabra, ¿cómo? Muy fácil, maquíllate los labios de rojo encendido, acuérdate que el rojo es el color de la pasión y del deseo, del amor y del fuego, cuando tengas una cita con alguien que te guste y quieres que te bese, maquíllate y vístete de rojo.

#### **Efectos especiales, reflejos, brillos, labios sensuales**

Para unos labios sensuales hermosos y coloridos sigue éstos consejos.

- Aplica una base clara a tus labios después, presiónalos con una esponja y un poco de polvos sueltos.
- Si gustas empieza por la "v" de arriba, con un lápiz delineador, que esté de acuerdo con el color del labial.
- Siempre utiliza un lápiz con punta nueva.
- Aplícate el labial con un pincel para los labios, el labial debe contener por lo menos un 20% de cera, tener protección solar, hidratación y vitaminas.
- Si tus labios son gruesos, delínealos por dentro, si son pequeños delínealos por fuera.
- Nunca rellenes tus labios con puro lápiz, se deshidratan.
- Escoge el acabado que más te guste, mate, o húmedo, brillante, o nacarado.
- Utiliza el gloss (brillo) encima del labial para acentuar tus labios ahora, los encuentras en varios tonos.

#### **Trucos y Secretos para unos labios hermosos**

Si tus labios no son perfectos, ni te preocupes, una, te lo puedes corregir con cirugía, dos, si no tienes dinero, recurre a la cirugía sin bisturí, la del maquillaje, acuérdate que la magia del maquillaje y color no tiene límites ni barreras, acuérdate que la práctica hace al maestro, ensaya en tus ratos libres y al final verás resultados.

1. Utiliza un maquillaje de cobertura total, difumínalo con los dedos, en todos los labios.

2. Aplica polvos sueltos sin color.

3. Retira el exceso y vuelve aplicar los polvos, pero ésta vez, presiona suavemente, en toda el área de la boca.

## Labios Gruesos

1. Delinea con un lápiz oscuro, el contorno siguiendo su línea natural, pero ésta vez hazlo por dentro, rellena tus labios con un pincel.

## Labios Finos o Delgados

1. Delinea normalmente, pero, antes de que llegues a la comisura, termina el delineado.

2. Une el delineado de los labios de abajo, con el de arriba.

3. Rellénalos del color que gustes.

¿Ves qué sencillo es corregir los defectos de los labios?

¿Qué te gustaría saber de maquillaje? Escríbenos, tus comentarios son tomados en cuenta, dudas y sugerencias llama a René Ventura.

Haz que tus labios sean el foco de atención, provócalo con tu boca.

Dile que lo quieres, dilo con un beso, invítalo a besarte sin decirle una sola palabra, ¿como? Muy fácil, maquíllate los labios de rojo encendido, acuérdate que el rojo es el color de la pasión y del deseo, del amor y del fuego, cuando tengas una cita con alguien que te guste y quieres que te bese, maquíllate y vístete de rojo.

## Efectos especiales, reflejos, brillos, labios sensuales

Para unos labios sensuales hermosos y coloridos sigue éstos consejos.

- Aplica una base clara a tus labios después, presiónalos con una esponja y un poco de polvos sueltos.

- Si gustas empieza por la "v" de arriba, con un lápiz delineador, que



esté de acuerdo con el color del labial.

- Siempre utiliza un lápiz con punta nueva.
- Aplícate el labial con un pincel para los labios, el labial debe contener por lo menos un 20% de cera, tener protección solar, hidratación y vitaminas.
- Si tus labios son gruesos, delinéalos por dentro, si son pequeños delinéalos por fuera.
- Nunca rellenes tus labios con puro lápiz, se deshidratan.
- Escoge el acabado que más te guste, mate, o húmedo, brillante, o nacarado.
- Utiliza el gloss (brillo) encima del labial para acentuar tus labios ahora, los encuentras en varios tonos.

## Trucos y Secretos para unos labios hermosos

Si tus labios no son perfectos, ni te preocupes, una, te lo puedes corregir con cirugía, dos, si no tienes dinero, recurre a la cirugía sin bisturí, la del maquillaje, acuérdate que la magia del maquillaje y color no tiene límites ni barreras, acuérdate que la práctica hace al maestro, ensayo en tus ratos libres y al final verás resultados.

1. Utiliza un maquillaje de cobertura total, difumínalo con los dedos, en todos los labios.
2. Aplica polvos sueltos sin color.
3. Retira el exceso y vuelve aplicar los polvos, pero ésta vez, presiona suavemente, en toda el área de la boca.

## Labios Gruesos

1. Delinea con un lápiz oscuro, el contorno siguiendo su línea natural, pero ésta vez hazlo por dentro, rellena tus labios con un pincel.

## Labios Finos o Delgados

1. Delinea normalmente, pero, antes de que llegues a la comisura, termina el delineado.
2. Une el delineado de los labios de abajo, con el de arriba.

3. Rellénalos del color que gustes.

¿Ves qué sencillo es corregir los defectos de los labios?

## Clase 9



### PESTAÑAS DE PELÍCULA

Los maquilladores de Max-factor nos desvelan los trucos de las estrellas más taquilleras de esta temporada, dos estilos de mujer radicalmente diferentes, Cate Blanchett como Katharine Hepburn en “El Aviador” o Renée Zellweger como Bridget Jones en “Bridget Jones: Sobreviviré”.

El papel de Cate representando a Katharine Hepburn, es el de una mujer dinámica, positiva, enérgica y con mucha vida; elegante y sofisticada. Blanchett ya había interpretado con anterioridad el papel de un personaje real, el de la Reina Isabel I en “Elizabeth”, con la que ganó el Globo de Oro y recibió una nominación al Oscar, pero interpretar a la legendaria y aristocrática Hepburn ha supuesto para ella un reto completamente diferente.

“Una cosa es interpretar en la pantalla a alguien que ha vivido y respirado, de la que habrá alguna gente que tendrá una determinada imagen y para la que puede ser un icono, y otra muy distinta interpretarla en el mismo medio en el que se ha convertido en una persona tan venerada”, afirma Blanchett. “La verdad es que no creo que hubiera intentado tamaña proeza sin alguien que no fuese Martin Scorsese... Marty y yo hablamos mucho. Él no quería que adoptara una pose burlesca o cabaretera al interpretarla. Quería que observara su comportamiento, sus gestos y su presencia en pantalla, e intentara captar la verdad de su personalidad y parte de su extraordinaria energía”.



“Debo decir que me lo pasé muy bien rebuscando en sus películas, viéndolas todas de nuevo. Procedía de una época del cine americano en la que gente como Bette Davis, Humphrey Bogart y ella misma, son recordados también por el modo en el que hablaban y por la forma en la que miraban.”

**Morag Ross**, de Max Factor, diseñadora del maquillaje de **Cate Blanchett** en el Aviator utilizó la nueva mascara Lash Fift de Max Factor para conseguir una mirada viva y despierta.

"Mi trabajo en el plató es que las actrices tengan unos ojos brillantes y despiertos tanto al empezar a rodar como en los rodajes a altas horas de la noche. Hasta ahora, he visto que otras mascararas que dan volumen pueden hacer caer las pestañas produciendo el efecto contrario al que quiero conseguir. Como profesional del maquillaje, es un sueño tener un producto que proporciona ambas ventajas: volumen y elevación de las pestañas"



**Bridget Jones** es el símbolo de la soltera londinense, treinta y pico, insegura, llena de dudas, en lucha perpetua contra las calorías.... el símbolo de las innumerables solteras despistadas que no pierden la esperanza. **Renée Zellweger** se sentía atraída por la idea de hacer una comedia romántica que explorara la dificultad de tener una relación duradera por muy maravillosos que fueran los comienzos. "Nunca se retrata la cotidianidad que entorpece la relación perfecta, idealizada, pero que en la realidad no tiene nada de perfecta. Pensé que sería divertido ver a **Bridget Jones** explorar este lado del amor".

"Una de las cosas más fantásticas de Bridget", según **Renée Zellweger**, "es que por mucho que fracase, no pierde el optimismo. Al principio de esta película, está determinada a tener una relación y una carrera de éxito, no piensa que algo pueda ir mal... hasta que todo empieza a ir mal".

**Graham Johnson**, de Max Factor, fue el director de maquillaje de "Bridget Jones: Sobreviviré" y la persona encargada de crear el aspecto de Bridget entre otros personajes "Deseábamos mantener el aspecto que Bridget tenía en la primera película, una belleza típicamente inglesa. Como presentadora de televisión, era necesario que tuviera siempre un aspecto impecable delante de las cámaras. El elemento esencial para destacar su entrañable belleza durante la noche era llamar la atención" Para añadir una mayor definición a su mirada Graham utilizó la capa de pestañas More Lashes Waterproof. " esta máscara combina el aumento de volumen y separación con la fiabilidad de un producto resistente al agua. Algunas escenas de la película se rodaron con Britget en el mar, por lo que resultó ser el producto ideal para este tipo de escenas..." Para lograr una imagen más sofisticada en el maquillaje de noche, utilizó también **Kohl Eye Pencil**

en color negro en las pestañas superiores y "amplié, nos dice, la línea natural del rabillo del ojo con un pequeño trazado hacia arriba"

### **Trucos para aplicar la máscara de pestañas:**

- Aplicar primero la mascara en las pestañas inferiores.
- Aplicar la mascara en las pestañas superiores con los ojos muy abiertos y la cabeza elevada, utiliza el aplicador desde la raíz de las pestañas hacia fuera, primero en el centro y después en los lados.
- Si la raíz de las pestañas no termina totalmente cubierta, utiliza primero un lápiz de ojos del mismo tono.
- Si eres rubia prueba a utilizar una mascara marrón, o incluso mascara negra en las pestañas superiores y marrón en las inferiores, obtendrás un resultado más natural.
- Si has utilizado una mascara waterproof, utiliza un desmaquillante específico, es recomendable dejar el algodón empapado de desmaquillante durante unos segundos sobre el ojo, para que sea más eficaz, y posteriormente se retira deslizándolo suavemente de dentro a fuera, para no dañar las pestañas.

## Clase 10

### Ponte hermosa con un maquillaje de cine

Si alguna vez quisiste parecer a Penélope Cruz, Jennifer López o Cameron Díaz, ahora lo tienes más fácil que nunca, gracias al trabajo de los expertos maquilladores que van a desvelar los secretos mejor guardados de las más bellas. No tienes excusa para sacarte partido, pásate por el taller que abrirán en la Feria de Bellasalud y podrás conseguir el maquillaje de las estrellas.



Los maquilladores Miguel Insúa, Maite Martínez, Merche Cebrián y Rosa Mayoral, de la Escuela Jean D'Estrés, transformarán los rostros de cuatro modelos, en el taller "El Maquillaje de las Estrellas" de Bellasalud, que abrirá sus puertas del 10 al 13 de junio en el Parque Ferial Juan Carlos I de Madrid.

Miguel Insúa, director de la mencionada escuela y coordinador de este taller, además, enseñará trucos para conseguir los maquillajes de Julia Roberts, Cameron Díaz, Penélope Cruz y Jennifer López. Ha escogido estas actrices porque le parecen mujeres muy de actualidad y que se salen un poco de la apariencia de mitos de la pantalla, como Marilyn Monroe, Sofía Loren o Grace Kelly.

### Explíquenos el maquillaje de las mujeres que ha escogido



Es completamente distinto porque también lo son sus rasgos y su carácter. Nosotros cuando nos disponemos a trabajar, nos convertimos un poco en psicólogos, porque estamos convencidos de que el carácter se manifiesta también a través del maquillaje.

Por ejemplo, Cameron Díaz es dulzura, a Julia Roberts la encuentro muy sensual y Jennifer López y Penélope Cruz representan el temperamento. El maquillaje de las mujeres con carácter suele ser más elaborado, muy difuminado y suele conceder más importancia al ojo, que para mí es el protagonista al 50 %.

Por eso, en las simulaciones de Jennifer López o Penélope Cruz hago el ojo más almendrado, con cierta influencia oriental, mientras que en la de Cameron Díaz hago un ojo más horizontal, más lleno de romanticismo; y en el caso de Julia Roberts, la fuerza se consigue con un juego de sombras muy difuminadas.

## **¿Cómo podemos conseguir la mirada de Penélope Cruz?**

Hay que dibujar el ojo con un tono amarronado o con un eye liner, marcando más el párpado superior y un poco la línea exterior y dejando limpio el párpado inferior. La sombra ha de ser en tonos cálidos en combinación con el lápiz labial.

## **¿Y para lograr el aspecto de Jennifer López?**

El look de Jennifer López exige pintar el ojo por el interior, marcando el párpado superior e inferior y las gamas brillantes y doradas. El maquillaje, en tono melocotón, que va muy bien con la mujer bronceada.

## **¿Y para parecernos a Cameron Díaz?**

Haremos un maquillaje muy suave, en tonos fríos y azules, colores muy de moda este verano y que a ella le van muy bien. Los labios destacados y las mejillas rosadas y resaltadas con iluminador.

## **¿Y si alguien prefiere a Julia Roberts?**

Para Julia Roberts elegiremos una sombra de párpado rosada, con lápiz negro y eye liner muy poco marcado, y párpados superior e inferior dibujados. El colorete y la boca suave palo, con un toque de brillo.

## **¿Cuál de las transformaciones le resulta más difícil?**

Ninguna, porque antes de manchar el rostro, nosotros lo estudiamos, dibujamos la imagen en un papel y sobre ella se crea el maquillaje, eligiendo entre una paleta de colores que consta de un mínimo de 26 tonalidades. Cuando ya tenemos la imagen que vamos a maquillar en la cabeza, determinamos el colorido y lo pasamos al boceto real, que es la modelo.

## **¿Qué puede ofrecer este taller de maquillaje al visitante?**

Lo que pretendemos con este taller es dar a conocer algunos de los trucos de maquillaje y que éstos sean invisibles en el resultado final. El público podrá aprender que, con un poco de práctica, uno puede maquillarse correctamente en casa.

Cuando formamos a alumnos, siempre les decimos que es muy importante explicar al cliente lo que nosotros llamamos "maquillaje consejo", que consiste en enseñarle a maquillarse para el día, para un cóctel, para la noche, para una fiesta, etc...

Las personas que asistan a este taller van a sacar provecho, ya que podrán conocer la tendencia actual. Porque, a diferencia de lo que ocurre con la ropa, donde la gente es consciente de que la moda es cambiante, en el maquillaje hay mujeres que nunca cambian el colorido ni la forma de aplicarlo. Y para maquillar hay que ser audaz, muy imaginativo y perder el miedo. Además, los visitantes tendrán la posibilidad de aclarar sus dudas o preguntar sobre aquellos aspectos que le hayan interesado.





## Clase 11

### TRUCOS PARA MAQUILLARTE

#### PARA ANTES DE MAQUILLARTE

Desmaquillar bien el rostro con un producto suave que elimine la suciedad y no reseque la piel.

Si es una leche se aplica en un algodón y se pasa varias veces por la piel. Después tónico también con un algodón para, por último, enjuagar la piel con agua tibia.

Si es un gel, se aplica con las manos humedecidas, se hace espuma y se extiende por todo el rostro. Para aclarar, abundante agua un poco caliente.

Usar una hidratante adecuada que prepare la superficie de la piel



para retener mejor la humedad.

También aconsejo aplicar una crema contorno de ojos para alisar la piel de esta zona.

Encontrar la base adecuada, que es el paso más importante del maquillaje. Para ello debes asegurarte que has elegido el tono más parecido al de tu piel, para que se funda con ella.

Para ello, cuando compres un maquillaje de fondo una tienda, sal a la calle y comprueba cómo te queda a la luz natural.

#### PARA CADA PRODUCTO DE MAQUILLAJE...



## BASE

### ¿COMO APLICAR?

Se extiende poniendo un poco de producto en la mandíbula y difuminando.

### TRUCO

Mis bases se pueden mezclar entre sí para encontrar el tono más adecuado.

### ATENCIÓN!!!!!!

Si te has levantado con mala cara, no cometas el error de intentar taparla con mucho maquillaje, ¡es peor! El mejor consejo es la ligereza y sencillez.

## TAPAOJERAS

### ¿CÓMO APLICAR?

Si tienes ojeras, aplica el corrector con un pincel

### TRUCO :

Difumínalo con los dedos

### ATENCIÓN!!!!!! :

Sin olvidar la esquina interna del ojo, la más oscura

## CEJAS



### COMO APLICAR

Rellenar las cejas es un paso fundamental del maquillaje, que olvidan muchas mujeres. Usa sombra de ojos del mismo color que tu pelo y un cepillo pequeño, duro y plano.

### ATENCIÓN!!!!!!

Empieza por la zona más poblada y sigue hacia el exterior sin abusar de color.

### **TRUCO**

Termina peinando la ceja hacia arriba.

## **Polvos:**



### **¿CÓMO APLICAR?**

Los polvos sueltos son esenciales para sellar el maquillaje, hay que aplicarlos sobre toda la cara

### **TRUCO**

Aplicarlos también en los párpados para prepararlos para la sombra de ojos.

### **ATENCIÓN!!!!!!**

Si te gustan los polvos del sol evita los que tienen un matiz anaranjado o escarchado porque quedan muy artificiales.

## **Sombras:**



### **¿CÓMO APLICAR?**

Escoge tres matices de sombras complementarios: una más clara para el arco superciliar, una media para todo el párpado y la más oscura para delinear el ojo

### **TRUCOS:**

Úsalas con un pincel húmedo para delinear los ojos, en vez de hacerlo con un lápiz, para un resultado más suave y natural. Los colores claros abren

y realzan los ojos. No delinee el borde interno de las pestañas, porque hace los ojos más pequeños.

### **ATENCIÓN!!!!**

Deben ser complementarias del color de tu pelo y tono de la piel, no del de los ojos.

## **Labios:**



### **¿CÓMO PINTARLOS?**

Me gusta perfilarlos después de pintarlos con la barra (en vez de antes y, por supuesto, del mismo tono), para conseguir un efecto más limpio y que el color dure más tiempo.

### **ATENCIÓN!!!!**

Busca un color parecido al de tus propios labios pero un poco más profundo.

### **TRUCO**

Aplica el brillo de labios sobre toda la boca, favorece muchísimo: sobre tu color favorito de barra o, si no tienes mucho tiempo, solo, para un toque de vitalidad.

### **Colorete:**

### **ATENCIÓN!!!!**

El tono ideal de colorete es aquel que adquieren tus mejillas cuando te ruborizas.

### **COMO APLICAR**

La mejor forma de lograr este look es barriendo el colorete con una brocha sobre las manzanas de las mejillas.

### **TRUCO**

Sonríe y las encontrarás.

## **Brochas:**



### ATENCIÓN!!!!!!!

Las brochas son tan importantes o más que los productos.  
Deben ser suaves, redondeadas y cómodas de manejar.

# **CURSO CUIDADOS CORPORALES**

## **Contenido del curso**

- **Clase 1: Como realizar un tratamiento corporal para Adiposidad localizada.**
  - Productos a utilizar.
  - Recomendaciones para la clienta.
  - Productos de uso domiciliario.
- **Clase 2: Como realizar un tratamiento corporal para flaccidez y estrías ( combinado).**
  - Productos a utilizar.
  - Recomendaciones para la clienta.
  - Productos de uso domiciliario.
- **Clase 3: Tratamiento para problemas circulatorios, pesadez de piernas y varices.**
  - Productos a utilizar.
  - Recomendaciones para la clienta.
  - Productos de uso domiciliario.
- **Clase 4: Vademécum de los productos que utilizaremos en cada tratamiento.**
  - Acción terapéutica.
  - Principios activos.
- **Clase 5: Cuidados de la piel.**
  - La piel es el espejo del cuerpo
  - La psicología de la piel
  - El cuidado del cuerpo antes del verano

## Clase 1

### Tratamiento corporal para Adiposidad localizada

Para obtener excelentes resultados, se recomienda cada uno de estos tratamientos dos veces por semana de acuerdo a la problemática de cada clienta

#### ¿Qué entendemos por adiposidad localizada?

Es el aumento de tamaño de las células adiposas en determinadas zonas del cuerpo.

En este caso trataremos la zona laterotrocanterea (pantalón de montar).

Comenzaremos confeccionando una ficha a la clienta, donde figuraran sus datos personales, nombre y apellido, domicilio, teléfono etc.

También deberemos saber si es alérgica a algo, ya que algún producto podría darle una reacción aunque no es nada habitual.

Tomaremos sus medidas iniciales y finales cada vez que venga a realizarse el tratamiento, para mostrarle como va reduciendo en centímetros.

#### Materiales que necesitaremos para este tratamiento

- \_ Manopla acrílica sintética.
- \_ Crema pulidora para exfoliar.
- \_ Una esponjita suave.
- \_ Una toalla de mano.
- \_ Gel tibio.
- \_ Film.
- \_ Pincel grueso o brocha.
- \_ Vendas de algodón o elásticas.
- \_ Crema reductora.
- \_ Gel frío.
- \_ Una manta para cubrir a la clienta.

### Comienzo del tratamiento.

Exfoliar la zona a tratar con una manopla y crema pulidora, realizando movimientos circulares. (Con la cliente de pie).

Enjuagar con una esponjita embebida en agua, secar la zona con la toalla de mano.

Aplicar el gel tibio pincelando sobre la misma, para luego colocar el film envolviendo.

Dejar actuar 15 minutos.

Retiramos el film y con la toalla de mano lo que haya quedado de gel.

Pincelamos el gel enfriante, mojar las vendas en agua bien fría si es posible de un dispenser o heladera, escurrirlas y vendar la zona prolijamente sin ajustar.

Dejar actuar 15 minutos.

Si la cliente tuviera frío, cosa que es habitual la taparemos con una manta.

Retiramos las vendas y el gel lo sacaremos con una toalla de mano.

Con una crema reductora realizaremos maniobras de amasamiento durante 15 o 20 minutos, dando por finalizada la sesión del tratamiento.



### Recomendaciones para la cliente

Podrá optar entre hacer alguna actividad física en algún gimnasio, para reforzar el tratamiento. Si no dispone de tiempo le recomendaremos 40 minutos de caminata ligera diaria.

### Productos de uso domiciliario.

Una esponja vegetal o manopla para quitar las células muertas durante el baño diario.

Una crema reductora la cual se la aplicara después del baño, en la zona tratada por la profesional.



## Clase 2

### Tratamiento corporal para flaccidez y estrías

#### ¿Qué es la flaccidez? ¿Qué son las estrías?

Se denomina flaccidez cuando los músculos no tienen la tonicidad correspondiente.

Las estrías son tejidos rotos, que si bien no podemos quitarlos y volverlos a la normalidad, si puede mejorar muchísimo.

#### Materiales que necesitaremos para este tratamiento.

- \_ Brocha chica.
- \_ Manopla de acrílico sintético.
- \_ Crema pulidora para exfoliar.
- \_ Tres esponjitas suaves.
- \_ Dos toallitas de mano.
- \_ Ahas (ácido glicólico al 40 %).
- \_ Crema reafirmante con algas marinas.
- \_ Recipiente chico de vidrio.

#### Comienzo del tratamiento

En este caso trataremos abdomen.

Exfoliar el abdomen con manopla y la crema pulidora, siempre en forma circular.

Enjuagar con esponja embebida en agua tibia, secar con una toallita de mano.

Colocar 20 gotas de ácido glicólico en un recipiente de vidrio, mojar la brocha y pincelar el abdomen sin pasar dos veces por el mismo lugar.

Dejar actuar entre 5 y 10 minutos, vigilando muy de cerca de la clienta ya que de acuerdo a la sensibilidad de cada persona es el tiempo que se deja.

Cuando comience a arder es el momento de neutralizar con dos esponjas embebidas en agua bien fría, varias veces hasta que la persona ya no sienta ardor.

Secar la zona con toalla de mano, colocar con brocha crema

reafirmante con algas marinas y envolver con film. Dejar actuar 5 minutos, retirar el film, comenzando a masajear en forma circular en sentido de las agujas del reloj.

De esta manera damos por finalizada la sesión.

## Recomendaciones para la clienta.

### Ejercicios para flaccidez.

1. Sujetar una toalla por detrás del cuello con las manos a la altura de los hombros. Levantar los brazos por encima de la cabeza doblando por los codos y tirando de ellos hacia atrás para alargar los músculos del pecho. Mantener durante 10-20 segundos y volver a la posición inicial. Realizarlo 10 veces.

2. Con las piernas separadas sujetar una toalla con las manos sobre la cabeza con brazos estirados. Inclinar la cintura hacia la izquierda manteniendo 10-20 segundos. Después realizarlo hacia la derecha. Repetir el **ejercicio** 10 veces de cada lado.

3. Mantener la toalla en la posición anterior y con las piernas separadas, flexionar la pierna derecha y doblar la cintura tratando de acercar el tórax a la rodilla doblada mantener 10-20 segundos y realizar el **ejercicio** con la otra pierna. Realizar 10 veces de cada lado.

4. Sujetar la toalla por detrás de la espalda con la mano derecha sobre la cabeza y la izquierda debajo de la cintura. Tirar despacio de la toalla hacia abajo mientras el brazo derecho ofrece cierta resistencia. Mantener durante 10-20 segundos y realizar el **ejercicio** cambiando de brazos 10 veces.

5. Sentarse sobre un colchón duro y comenzar a mover las piernas con movimiento de bicicleta mientras se permanece apoyado con los codos y el cuerpo ligeramente reclinado. Realizar los movimientos, al menos durante 1 minuto.

6. En la misma posición anterior, extender las piernas y elevarlas, con respecto al suelo, entre 25 y 45 grados. Después volver a la posición inicial y volver a comenzar. Realizar el **ejercicio** 10 veces.

7. Una vez más en la misma posición, sujetar un cojín o almohadón con las rodillas y presionar con las mismas aguantando 1 segundo y relajar. Repetir la operación 10-15 veces.

8. Sentarse sobre el colchón y en postura de indio sujetar, con la espalda bien recta, un cojín frente a uno mismo y con los brazos algo flexionados presionarlo firmemente y aguantar 1 segundo. Repetir 10 veces.

9. Situarse de rodillas en el suelo con las piernas juntas el cuerpo bien estirado y los brazos juntos en alto. En esta posición bajar el cuerpo lentamente hacia un lado y se aguanta la posición durante 15 segundos. Después se cambia al otro lado y se realiza el **ejercicio** 10 veces.

10. Tumbarse boca abajo sobre un colchón duro y elevar un brazo recto al frente mientras se levanta la pierna contraria. Sostener arriba los miembros un segundo y cambiar inmediatamente de brazo y pierna. Repetirlo 10 veces.

Después de realizar la tabla e, incluso durante el **ejercicio**, es conveniente beber abundante agua.

#### **Productos de uso domiciliario.**

Se deberá exfoliar todos los días con manopla durante el baño, secar bien el cuerpo y colocar gel vitaminado C y E.

## Clase 3

### Tratamiento para problemas circulatorios, pesadez de piernas y varices

Este tratamiento deja las piernas livianas, deshinchadas y con una sensación fresca ya que activa la circulación sanguínea y ayuda a desprender las toxinas adheridas a la pared muscular.

#### Materiales que necesitamos para este tratamiento.

- \_ Agua termal con brumizador.
- \_ Dos tohallones.
- \_ Dos bolsas de nylon.
- \_ Fango volcánico.
- \_ Film.
- \_ Gel frió.
- \_ Una toalla de mano.

#### Comienzo del tratamiento.









Mojar dos tohallones en agua bien fría, retorcerlos bien y colocarlos en las bolsas de nylon por separado en el freezer. Brumizar las piernas con agua termal, pincelarlas con fango volcánico en una capa fina, envolver las mismas con film.

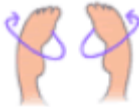

Dejar actuar 15 minutos. Quitar el film y con una esponja embebida en agua tibia el fango. Colocar sobre las piernas los tohallones bien congelados. Dejar las piernas por un rato hasta que se descongelen los tohallones en posición elevada con respecto al resto del cuerpo. Secar con una toalla de mano y pasar gel frió en forma ascendente, desde tobillos a muslos.

De esta manera damos por finalizado el tratamiento.

## Recomendaciones para la clienta.

### Ejercicios en casa

	
<p>Sobre las puntas de los pies descalzos, camina con pequeños pasos durante 5 minutos.</p>	<p>En posición "firmes" levántate sobre la punta de tus pies y luego baja lentamente. Repítelo 20 veces.</p>
	
<p>Recuéstate en la cama</p>	<p>Levanta las piernas y bájalas lentamente. Hazlo hasta que puedas lograr 3 series de 10.</p>
	
<p>Mueve tus piernas tipo bicicleta. Hazlo 50 veces</p>	<p>Levanta la pierna lentamente y sostenedla como indica la figura, luego levántala a 90°, suéltala y bájala lentamente. Hazlo en 3 series de 10 con cada pierna.</p>
	
<p>Acostada sobre la cama haz hacia adelante y hacia atrás 30 veces.</p>	<p>Gira tus pies de afuera hacia adentro 30 veces.</p>

	
<p>Gira tus pies de adentro hacia afuera 30 veces.</p>	<p>Mueve tus dedos hacia adelante lo más que puedas y luego hacia atrás. Repítelo 30 veces.</p>

**Productos de uso domiciliario.**

Se le recomendará que se aplique jul frío, luego del baño cotidiano. (Este puede aplicarse de dos a tres veces por día).

## Clase 4

### Vademécum de los productos utilizados en cada uno de los tratamientos

- **Crema pulidora exfoliante.**

**Acción terapéutica:** Es adecuada para usar antes de realizar determinados tratamientos corporales, para afinar la capa córnea de la piel y de esta manera quitar las células muertas.

**Principios activos:** Extracto de algas pardas, hiedra, centella asiática, yerba mate y agentes pulidores en mayor concentración.

- **Gel tibio.**

**Acción terapéutica:** Eleva la temperatura local de la zona tratada, la cual actúa directamente sobre la adiposidad localizada, con gran efecto lipolítico.

**Principios activos:** Tintura de calipso, alcanfor y salicilato de metilo.

- **Crema reductora.**

**Acción terapéutica:** Buen efecto lipolítico en aquellas personas que deseen reducir en centímetros de determinadas zonas.

**Principios activos:** Hiedra, centella asiática y yerba mate.

- **Gel frío.**

**Acción terapéutica:** Acción lipolítica que actúa directamente sobre la piel con adiposidades. La combinación de extracto de algas pardas, hiedra, centella asiática y yerba mate es capaz de favorecer el proceso reparador de la piel de naranja (celulitis).

**Principios activos:** Extracto de algas pardas, hiedra, centella asiática y yerba mate y mentol.

- **Algas micro estalladas.**

**Acción terapéutica:** Las algas poseen alta calidad de oligoelementos y mucopolisacáridos, mejora el medio interno circulatorio y linfático.

**Principios activos:** Algas pardas en polvo.

- **Ahas.**

**Acción terapéutica:** Descamación de la piel, en forma progresiva, afinando las estrías de forma increíble y dándole a la piel una buena adherencia al músculo.

- **Crema reafirmante con algas marinas.**

**Acción terapéutica:** Reafirma y tonifica los tejidos, manteniendo la humedad de la piel, aumentando su elasticidad para evitar la formación de estrías y atenuar las existentes.

**Principios activos:** Extracto de algas pardas, hiedra, centella asiática.



## CUIDADO DE LA PIEL

### La piel es el espejo del cuerpo

La piel, frontera permeable que delimita el mundo interior del exterior, tiene por una lado la función de ser una verdadera coraza protectora y por otro, el principal órgano de comunicación de todos los estímulos recibidos del exterior por más sutiles y delicados que sean. Es el órgano más grande del cuerpo humano con 2 metros cuadrados de superficie, 4 kilos de peso y 0.2 milímetros de epidermis que nos protege del calor, del frío, del polvo, de miles de bacterias que están al acecho esperando el momento para entrar y de todo tipo de agresiones a las que está sometida diariamente. Es en definitiva, un cerebro a flor de piel.

### El espejo del cuerpo

No es fácil mantener la piel sana por que de hecho no resulta fácil saber conservar adecuadamente la salud. La salud de la piel depende del estado de pureza que tenga la sangre para que ésta se conserve en este estado, es necesario mantener los diferentes órganos sanos y en plena capacidad de funcionamiento. Los signos de la piel son signos evidentes del estado del cuerpo en toda su integridad. Desde el punto de vista de la medicina natural se considera a la piel como un tercer pulmón haciendo esto referencia a la función que realiza de eliminación de sustancias de desecho

del metabolismo y a la labor de respiración cutánea, ambas de suma importancia para la salud.

Dada la relación de la piel con todos los órganos internos se sabe que el origen de muchos de sus trastornos se encuentra en alteraciones hormonales, una dieta tóxica, mal combinada o desequilibrada, estreñimiento crónico y focos infecciosos en la boca.

### Lo que es fuera es adentro

La piel acumula o mejor dicho, se deposita en ella, toxinas metabólicas, bacterias, y demás sustancias de desecho que deben ser eliminadas. El organismo utiliza la función acumuladora de la piel cuando no puede liberarse del sobrante de sustancias a eliminar. Entre los aforismos del médico más célebre de la antigüedad a quién se apellida aún hoy el padre de la medicina, Hipócrates( 460 a.c.) se encuentra; "..todas las enfermedades se curan por alguna evacuación por la boca o por el ano, por la vejiga o por otro emuntorio. El órgano del sudor es uno de los principales y común a todos los males". Es decir, muchas sustancias de desecho se almacenan y neutralizan en la piel, siendo el olor corporal de muchos individuos una muestra elocuente de ello.

Sólo este proceso nos muestra que el organismo tiene graves dificultades en su función eliminadora y de que necesita ayuda inmediata. Si, además, dejamos de intoxicarla mediante un exceso de alimentos acidificantes como azúcares refinados, carnes, leche de vaca y harinas blancas, el resultado será un drenaje del tejido cutáneo que conservará en perfectas condiciones la tersura y la capacidad defensiva de la piel. La alimentación frugal, basada esta en zumos naturales, dietas de fruta o incluso ayuno permite limpiar a fondo el intestino, la piel conseguirá así librarse de todas las materias de desecho, recuperando su función y color normales.

### La psicología de la piel

La piel guarda una estrecha relación con el estado mental del individuo. En ella se reflejan con notable elocuencia los sentimientos y emociones como vergüenza o angustia( rubor); miedo( palidez, erección de los pelos por la contracción de sus diminutos músculos cutáneos) y ansiedad( sudación).

Desde la formación del embrión humano se puede apreciar como la piel está íntimamente relacionada con el sistema nervioso, pues de hecho se desarrollan ambos órganos partiendo de la misma capa embriológica. Ya lo dice el refrán; "Tener la sensibilidad a flor de piel".

Dejemos que la ley de curación de Hahnemann (creador de la Homeopatía) se cumpla, la cual afirmaba que la tendencia fundamental del organismo es a desplazar un proceso mórbido de un órgano importante a otro menos esencial para la vida, precisamente esto es lo que sucede cuando se manifiestan alteraciones en la piel, que al ser suprimidas, desplazan la "morbosidad" a otra parte del organismo, en general más grave.

### Anti-radicales libres

Hace ya años que se investiga acerca de los "radicales libres", fragmentos químicos sumamente reactivos que pueden romper las membranas de nuestras células y destruir sus núcleos al oxidarlas en exceso. A partir de aquí se han puesto de moda los antioxidantes; vitaminas, minerales, oligoelementos presentes en los alimentos de nuestra dieta que ejercen una acción protectora de la vejez celular y por tanto de los radicales libres.

De hecho, sin necesidad de ayuda externa, nuestro organismo ya posee sustancias que ejercen el papel de defensa, son las enzimas antioxidantes que sintetiza el organismo a partir de los alimentos que ingerimos y en la cantidad proporcional al volumen de radicales libres que genera el propio metabolismo humano.

Los antioxidantes presentes en la dieta aumentan el nivel de enzimas antioxidantes en las células, así la vitamina C, la vitamina E, el selenio, los carotenos, los Flavonoides, aminoácidos azufrados (Metionina y Cisteína) y la Coenzima Q-10, son los antioxidantes más potentes que se obtienen realizando una dieta rica en zanahoria, algas marinas, semillas oleaginosas (nueces), cereales integrales, frutas cítricas, bayas, cebollas, perejil, té verde, vino negro mosto negro y aceites vegetales.

### Nutrición e hidratación

Los dos pilares básicos para el cuidado de la piel son una elevada hidratación y una correcta nutrición de sustancias grasas. Cumpliéndose estos dos requisitos la piel ejerce correctamente su función principal; la protección.

Las frutas maduras, propias de la estación, las hojas de color verde intenso y las hortalizas de todo tipo deben constituir el papel más importante dentro de la dieta de la piel, pues son el grupo de alimentos que más agua contienen y que aportan también sales minerales, oligoelementos, enzimas, clorofila y vitaminas esenciales para la salud. Desde la dietética

naturista se recomiendan un mínimo de dos raciones diarias de fruta y cuatro raciones ( una ración es un plato normal lleno) de hortalizas y verduras al día preferiblemente crudas o cocinadas al vapor para aprovechar mejor todos sus nutrientes.

Los lípidos o grasas tienen una especial función para la piel, pues forman parte del manto hidrolipídico que la cubre para que nos proteja de las agresiones externas. A pesar de la mala reputación de las grasas, sin estas es imposible mantener una piel tersa y brillante. Es por ello que aceites de primera presión en frío de semillas como el sésamo nutren en profundidad y otorgan a la piel un aspecto más vital. Por supuesto el aceite de oliva virgen y todas las grasas que son de forma natural líquidas a temperatura ambiental son las más saludables siempre que las tomemos en crudo, es decir, sin freír o calentar.

Es importante consumir para la salud de la piel un elevado índice de lípidos poliinsaturados, que son todos los citados anteriormente, más las semillas de girasol, de calabaza y de sésamo, las cuales además contienen una gran cantidad de ácidos grasos esenciales. Se consumen crudas en ensaladas y bocadillos.

Las semillas germinadas poseen toda la fuerza vital y la energía de una futura planta y por lo tanto propiedades regeneradoras de gran potencia y un valor nutritivo excepcional. La alfalfa es una de las más refrescantes rica en vitamina C, hierro, pro-vitamina A y clorofila, pigmento que contienen todas las plantas verdes y que cumple una importante función depurativa y revitalizante. Todas las semillas germinadas se añaden crudas directamente a las ensaladas, también quedan fantásticas en un gazpacho o cremas de verduras frías, así como dentro de los bocadillos o tortillas.

Dicho de forma fácil y resumida la piel necesita una dieta sencilla, frugal, integral y pobre en sal.

## El cuidado del cuerpo antes del verano

Cuando comienza el calor es buen momento para ponernos en acción y mejorar la textura de la piel.

Cuando comienza el calor, empezamos a quitarnos prendas de encima, y descubrimos los problemas que deja el invierno: piel seca, manos y pies con grietas y durezas, kilos de más, etc. Entonces es buen momento para ponernos en acción y mejorar la textura



de la piel preparándola para un bronceado parejo y cuidar el pelo antes que el sol lo alcance. Pero atención, porque esto no se consigue con un día de tratamiento, pero con constancia, día a día, llegaremos al verano en óptima forma.

### **Piel corporal**

En invierno la piel se engrosa, por tanto hay que pulirla para el verano. Se trata de realizar un masaje en seco que puede hacerse en casa, llenando el baño de vapor imitando un sauna, y permanecer allí durante 15 minutos. Luego con un guante vegetal realizar movimientos circulares ascendentes desde los pies hasta el cuello.

Otro método de pulido es a través de cremas granuladas ó gel para dicho fin, que normalmente se venden en perfumerías, y que se aplican bajo la ducha.

Para hidratar, si la piel corporal es seca, se puede optar por aceite neutro, de almendras, de nueces ó coco. Para todo tipo de piel hay diversa variedad de cremas con vitaminas A, D, E, ginseng, aloe vera, colágeno y otros.

### **Piel facial**

Debemos comenzar por una limpieza profunda, hidratación y nutrición. Para la limpieza utilice crema ó jabón dermatológico, siempre comience con la zona T (frente, nariz y mentón), continúe por pómulos y descienda hasta el cuello con movimientos circulares, sin ejercer mucha presión con los dedos.

Puede realizar un pulido con crema granulada para eliminar las células muertas, y así evitar que luego el bronceado quede desaparejo. Las cremas con vitamina C son muy hidratantes, también se recomiendan el colágeno, la elastina, la vitamina A y E.

### **El cabello**

Es tiempo de comenzar con baños de crema y ampollas para reparar puntas castigadas. Si va a hacerse reflejos tenga en cuenta que el sol aclara el color y da una mayor luminosidad, por lo tanto elija un tono más oscuro del que habitualmente usa.

Los geles y cremas con filtro solar son ideales para preservar el pelo antes de ir a la playa o la piscina. De todos modos conviene realizar un buen corte cuando regrese de las vacaciones para eliminar las puntas reseca y abiertas por el sol, viento, cloro o sal.

## Limpieza Profunda

La limpieza profunda de la piel es solo una limpieza superficial de la misma a la que se le añade una desincrustación o bien una exfoliación o peeling evitando la extracción manual.

## Limpieza con Desincrustación

Su finalidad es eliminar el exceso de sebo de las pieles grasas y seboreicas. Para que esto ocurra se produce el proceso de saponificación a que se utiliza la corriente galvánica por el que iones alcalinos como el sodio, forman sosa en el electrodo negativo empapado en un algodón y esta sosa se junta con la grasa del sebo de la piel formando jabones que se disuelven en el agua y de esta manera las glándulas sebáceas se limpian fácilmente, la intensidad empleada es de 2 a 3 miliamperios, y su tiempo de aplicación depende del estado de la piel, pero normalmente es de 5 a 7 minutos. Las sustancias empleadas formadas por iones alcalinos son el carbonato, cloruro, bicarbonato. La cliente se quita objetos metálicos por las sustancias que contienen. Se comprueba que el amperímetro está a cero, el electrodo activo se conectará siempre en la polaridad negativa.

El electrodo pasivo que puede ser una placa o una barra que toca la modelo.

## CONTRAINDICACIONES

Si en la misma sesión se hace alguna descamación o exfoliación no se podría hacer desincrustación ni tampoco en: heridas, inflamaciones, tumoraciones, eccemas, pápulas, pústulas y en general cualquier anomalía.

## INDICACIONES

En pieles grasas y seboreicas pero no en acné papuloso ni pustuloso.

En pieles acnéicas se suele hacer la desincrustación solo en zonas de comedones como nariz pero nunca sobre las espinillas.

Si queremos introducir el sodio positivo dentro del folículo durante unos segundos para que el jabón se forme dentro del saco folicular, tenemos

que pasar primero el electrodo positivo durante la parte mínima del tiempo total.

La sosa se sigue formando en electrodo negativo lo que ocurre es que es ahora la modelo la que esta cargada negativamente por que por tanto e Ion de sodio positivo sigue uniéndose al polo negativo por ello la saponificación se forma en el folículo. Esta técnica se utilizara en pieles que lo vaya a soportar ya que es más agresiva que la técnica general, como son las pieles muy gruesas y muy grasas que son en general pieles muy protegidas.

## LIMPIEZA PROFUNDA CON PEELING O EXFOLIACIÓN

Esta recomendado: en pieles muy secas, desvitalizadas, acartonadas, arrugadas, grasas, seboreicas, deshidratadas, con espesa capa córneas, no tiene por que tener acne, estrías, cicatrices, manchas pigmentarias.

No recomendado: en pieles irritadas, en acnes pustulosos y papulosos, antes y después de exposiciones a rayos ultravioletas, cogestionadas, sensibilizadas, heridas, hematomas, en zonas con eczemas, y en general cualquier alteración de la piel.

Es importante destacar que no son aconsejables la extracciones manuales de la sección con peeling pero eso depende del tipo de peeling y del tipo de piel.

## EXFOLIANTES

Son tan bien llamados peeling, lo que hacen es una descamación completa y acelerada de la capa cornea, provocando una débil inflamación dérmica.

Los componentes del producto se logra una eliminación del estrato queratinizado, que libera a la epidermis de sustancias de desecho y de células muertas. Desde antiguo sé exfoliado, empleándose arena finísima mezclada con grasa de animal, piedra pómez, etc., hoy este procedimiento se llama abrasión y suele ser muy utilizado en superficies donde existe una espesa capa cornea.

## COMPOSICIÓN QUÍMICA

Por su composición química se dividen en:

Exfoliante químico: solo utilizado por e medico

Exfoliante biológico: compuesto por enzimas animales como la pepsina o vegetales como la papaina

Exfoliante vegetal: en su composición se distinguen los preparados con, hongos, cortezas.

## INDICACIONES

Pieles estropeadas, seniles, arrugadas, deshidratadas.

Pieles con ligeras y superficiales cicatrices, arrugas no muy profundas, estrías, e imperfecciones en la superficie de la piel.  
Manchas pigmentarias.

## EFFECTOS PRINCIPALES

Al eliminar la capa cornea reduce la desigualdad en la superficie cutánea, lo cual disminuye la diferencia de relieve.

Al eliminar la capa cornea permite visualización más nítida de los capilares de la dermis, con ello aumenta, pues, y aviva el color de la piel.

Se utiliza en casos de arrugas, debidos a sus propiedades de unificar el relieve cutáneo.

Favorece la circulación sanguínea.

## FRECUENCIA DE EXFOLIACIÓN.

En la frecuencia de uso del exfoliante no pueden darse reglas fijas si no únicamente orientativas, pues depende de la concentración del producto y de la sensibilidad de la piel, pero en líneas generales puede ser orientativa la siguiente valoración:

- \_ pieles grasas: quincenalmente
- \_ pieles secas. Cada dos meses
- \_ pieles sensibles y seniles. Dos o tres veces al año.

Teniendo siempre en cuenta el nombre de la casa comercial que avala el producto y la sensibilidad de la piel.

## INDICACIONES

Dermatitis, reacciones alérgicas, en pieles muy sensibles y con caparrosa, antes o después de exposiciones al sol, heridas, eccemas, herpes, quistes, tumores, en acné en periodo evolutivo, no se puede realizar como tratamiento habitual.



# CURSO TRATAMIENTO DE UÑAS

## TEMARIO

Uñas esculpidas

Cuidado de las uñas

Trucos para el cuidado de las uñas

## UÑAS ESCULPIDAS 1

**Uñas esculpidas - implante:** Extensión de la uña con resinas acrílicas-ecológicas-orgánicas, que protegen, dan el largo y resistencia deseados a las uñas naturales. El 70% de los sistemas de prolongación del mundo pertenecen a técnicas de este tipo, ya que es el que aporta mayor resistencia al impacto.

**Extensiones con tip seda o fibra de vidrio:** Son extensiones plásticas que se pegan desde la punta de la uña para prolongarla. Luego para reforzar la unión, se cubre toda la uña y tip con sedas o telas de poliamidas que, junto con el adhesivo, harán un plastificado que envuelve la uña natural.

**Geles:** Son derivados plásticos en gel que forman capas protectoras sobre nuestras uñas dándoles mayor rigidez y embelleciéndolas. Estos se pueden endurecer con lámpara de luz halógena o sin lámpara. Sistema ideal para uñas débiles o quebradizas.

Para todos estos sistemas existen centros especializados de colocación sin embargo hay que tener cuidado de que cumplan con las exigencias de control de Salud Pública ya que ha habido varias alteraciones importantes en uñas a las que se les ha puesto un acrílico no adecuado para extensiones.

Se debe tener especial cuidado en aquellos casos con hipersensibilidad (alergia) a productos acrílicos tóxicos que no son adecuados para uñas naturales como resinas acrílicas industriales utilizadas en escultura, prótesis dentales o adhesivas de uso doméstico.

Las alteraciones se producen en 5 etapas:

- 1) Tumefacción e hinchazón de hiponiquio y periniquio.
- 2) Distorsión, distrofia y atrofia de la matriz ungueal.
- 3) Dolor y sensación de quemazón en el extremo distal de los dedos.
- 4) Despegamiento de la lámina ungueal (onicolisis)
- 5) Caída de la lámina ungueal con consecuente queratinización de la matriz.

Lo peor de todo esto es que se anula el crecimiento total de las uñas por períodos de 3 a 6 meses. Antecedentes similares a estos figuran en la Universidad Médica de New York, en el libro de *Dermatología* del Dr. Fisher (Hipersensibilización al metil metacrilato).

Se recalca que los verdaderos productos para extensión de uñas no producen alteración alguna, ya que son controlados por Salud Pública.

## UÑAS ESCULPIDAS 2

### UÑAS...Extensión con geles.

Todos admiramos la belleza de ciertas manos que parecen salidas de una película. Así como diversos tratamientos permiten lucir manos suaves y sin manchas, no debemos dejar de reconocer que un aspecto relevante en ellas son, sin ninguna duda, las uñas.

Nuestra clienta puede haber conseguido, luego de estos tratamientos, las manos deseadas o lo que más se acerca a sus deseos. Sin embargo, si las uñas no acompañan el conjunto, difícilmente las manos lucen la armonía y la estilización buscada.

Muchos inconvenientes surgen ante uñas débiles y quebradizas, o con aquellas clientas que durante años se han "comido las uñas, dándole a los dedos un aspecto desagradable y poco femenino.

Para esto, se requiere la ayuda de elementos que permitan que esas uñas obtengan un estilo natural y refinado.

### LAMPARA CON GELES

Una novedad en el tratamiento para uñas lo constituye el sistema de extensiones con geles con cabina con luz UV.

Esta cabina esta provista de dos tubos que emiten luz ultravioleta, lo cual permite actuar sobre el componente fotosensibilizador de los geles, homogenizándolos, y logrando, así, la dureza y la resistencia necesarias de acuerdo al tiempo de exposición, el cual varía con cada uno de los geles.

Esta moderna técnica de geles está dirigida exclusivamente para cosmetología y cosmiatría debido a que su uso constituye un verdadero tratamiento, ya que favorece la limpieza, desinfección, además de proteger el crecimiento de las uñas naturales que se quiebran con facilidad, se escaman, son débiles y reacias a un crecimiento natural.

Además, sirven para realizar en solo minutos el servicio de uñas esculpidas.

### MAYOR SEGURIDAD

Este sistema favorece la protección, tanto de la profesional como de la cliente, de las enfermedades infectocontagiosas, ya que requiere asepsia y antisepsia tanto de la clienta como de la profesional, a lo que se suma la acción de los rayos UV, lo cual no permite el desarrollo de ciertas bacterias

A diferencia de los sistemas tradicionales que utilizaban polvo y líquido, y que requieren el uso de torno cuya vibración perjudica la matriz de la uña, esta nueva técnica consiste en productos a base de geles que se homogenizan en una cabina de luz UV. No perjudican el lecho de la uña. Se caracterizan porque no tienen altura, lo que hace que no se note su crecimiento y, por ende, la uña queda bien natural. Además, los geles

conservan los colores naturales (el rosa del lecho de la uña y el blanco del borde libre), y su terminación se realiza con un gel de brillo inalterable

## LAS TRES TECNICAS DE APLICACION

Nos encontramos con tres técnicas de aplicación:

- Tratamiento de uñas naturales que consiste en fortalecer y recubrir las uñas naturales.
- Tips con geles: aplicación de tips o puntas acrílicas y, sobre ello, el gel.
- Extensión del gel: se realiza con gel rosa y blanco, creando sobre un molde un borde libre que no existía.

En cuanto al tiempo de realización, el trabajo es de, aproximadamente, una hora y media, y la duración del sistema depende del crecimiento de cada uña, y es de 15 a 21 días.

Este sistema ofrece una mayor naturalidad, transparencia y disminuye el tiempo de aplicación de una manera significativa.

En poco tiempo, se puede mejorar el color, la fuerza y el brillo de las uñas.

## LOS GELES

Cada gel constituye una mezcla de resinas aminopolímeras, única por su ultraclaridad, propiedades autonivelantes, brillo espejado, flexibilidad y resistencia al resquebrajamiento y la rotura

Proporciona una adhesión lateral y un sistema de reflejo parabólico, que aseguran un excelente acabado.

La ventaja es que, una vez aplicados, permiten desarrollar cualquier tipo de actividad, tanto en el hogar, la oficina o el taller, e impiden totalmente "ejercer" el vicio de morderse o comerse las uñas, del que antes hablábamos.

La construcción de uñas con geles permite la respiración normal de la uña natural, debido a su porosidad y componentes de la fórmula, lo que significa un verdadero tratamiento, ya que las uñas crecen normalmente y protegidas y, al cabo de un determinado tiempo, la clienta va a lucir sus propias uñas

También, y debido justamente a la porosidad antes mencionada, no se genera un medio adecuado para el desarrollo de fungus, hongos, etc.

Además, pueden ser renovadas por la base cuando resulten con

crecimiento acelerado, o ser limadas por el extremo, si se alargan demasiado.

## SUS BENEFICIOS

En síntesis, podemos decir que entre los beneficios que ofrece el uso de la lámpara con geles, se encuentran la ausencia de olores, algo tan desagradable dentro del gabinete. Requiere muy poco limado, es fácil de aplicar y no se debe utilizar torno. Su mantenimiento es muy fácil, y la clienta puede ver que sus uñas lucen realmente hermosas y, fundamentalmente, las sienten como propias, lo que le permite moverse con total libertad y seguridad.

En pocos minutos, la profesional de la estética puede brindar a su clienta un servicio que embellece las manos rápidamente.

Siempre debemos tener presente que la extensa selección de servicios incrementa inmediatamente el ingreso potencial en el gabinete.

## EL CUIDADO DE LAS UÑAS

Sus uñas son el reflejo de su personalidad y pueden constituir su mejor tarjeta de presentación. Cada detalle cuenta.

Para tener uñas en buena salud y evitar la fragilidad ungueal hay que tener ciertos cuidados:

- No se coma las uñas o las cutículas.
- Para luchar contra la maceración proteja las uñas de jabones y detergentes (utilice guantes de algodón recubiertos de guantes en caucho en los trabajos domésticos).
- Para el lavado de sus manos utilice mejor el agua fría que el agua caliente.
- Las uñas se deben cortar de preferencia después del baño.
- Es mejor limar las uñas con cuidado que cortarlas.
- El abuso de esmalte (sobretudo el esmalte a secado rápido) reseca la uña y la fragiliza. El disolvente (a base de acetona) reseca la raíz de la uña.

## ALGUNAS RECETAS

\*Para luchar contra la manía de comerse las uñas (onicofagia), hay que vencer primero la timidez, el estrés y la ansiedad que acompaña ésta manía. También se puede intentar una cura de vitaminas B1,B2 y D. También se puede utilizar la tintura de Áloes sobre las uñas.

\*Para dar blancura a la uñas amarillentas, frótelas con vinagre blanco.

\*Para limpiarlas por debajo, utilice un cepillo blando con agua bicarbonatada.

\*Para blanquear las uñas, deje remojarlas en 250 ml de agua caliente y una cuchara de agua oxigenada dos veces por semana, durante diez minutos.

\*Para mejorar la resistencia de uñas y cutículas, frotar durante diez minutos con una mezcla de 50 ml de aceite de oliva tibio y una cápsula de vitamina E.

\*Para las uñas frágiles: dejarlas remojar en una mezcla de agua mineral y polvo de algas (ricas en silicio).

## LAS UÑAS SON EL REFLEJO DE NUESTRA SALUD

### Uñas con bandas negras

Las uñas con bandas negras como los "códigos de barras" pueden tener como causa los problemas hormonales. Embarazo y tratamiento con medicamentos antipalúdicos.

### Uñas con manchas blancas

No están relacionadas como se cree a una falta de calcio. A veces se asocian a problemas de la glándula tiroideas.

### Uñas con manchas amarillas

Están asociadas al gran consumo de cigarrillos (manchas de los fumadores) pero se encuentran también en pacientes que han recibido tratamiento con antibióticos de la familia de las tetraciclinas.

### **Uñas gruesas y débiles**

Este tipo de uña se desprende en los puntos de unión con el dedo. se encuentran en los enfermos de psoriasis.

### **Uñas abombadas y grises**

Llamadas también en forma de "vidrio de reloj". Se encuentran en personas con problemas cardiacos o pulmonares crónicos.

### **Uñas secas y frágiles**

Las uñas secas y frágiles son el resultado de una falta de vitaminas A, B o E pero también son debido a una falta de hierro o calcio.

### **Uñas cóncavas**

Esto puede traducir una falta de hierro, una anemia crónica o también un problema hepático.

## **¿Qué puedo hacer para que dure mi manicura?**

1. Lavarse siempre las manos después de desmaquillar las uñas con disolvente. Los residuos, aunque microscópicos, pueden impedir la adherencia de la laca.





2. Dejar caer la gota de laca en medio de la uña y extender luego a cada lado, sin excedentes.



3. Los expertos recomiendan aplicar primero una capa de base, seguida de dos capas de laca y una capa de brillo protector



4. Para alargar la manicura, aplicar una capa adicional de brillo protector cada dos días



## TRUCOS PARA EL CUIDADO DE LAS UÑAS

Es posible corregir la forma y el tamaño de las uñas, aunque cada tipo de uñas necesita un tratamiento diferente. También es posible

saber que tipo de color va mejor en cada momento o a cada tipo de piel.

### Los trucos te lo dirán.

- La forma y el tamaño de las uñas se pueden corregir muy ligeramente con la lima y el esmalte
- En las uñas cortas y anchas, los bordes deben dejarse crecer y no limar nunca hasta la carne; la forma, ligeramente ovalada.
- En las uñas alargadas en forma de almendra, se liman respetando la forma del ángulo, es decir ovaladas.
- En las uñas triangulares, se deben limar respetando milímetros de borde.
- Las uñas largas rectangulares, se liman rectas, sin apurar los bordes, siguiendo una línea perpendicular al dedo.
- Y las uñas redondas, se liman en óvalo dejando crecer un poco los bordes para aumentar su longitud.
- La base es indispensable, incluso bajo un esmalte transparente, para proteger las uñas y fijar la laca.
- La laca seca en unos minutos, pero no está totalmente hasta pasados 30 minutos.
- Los aceites esenciales, algunos jabones y algunas cremas de manos pueden oscurecer el tono.
- Después de la segunda capa, pasar el pincel por el borde de cada uña y hacer lo mismo con el fijador.
- Los largos baños calientes no son buenos para las uñas, ya que deshidratan.
- Los cepillos de uñas deben tener las cerdas rígidas para limpiar bien las bacterias y no separar el borde de la uña.

- El esmalte de uñas no se debe secar jamás al sol, no sobre un foco de calor, ya que provoca que se levante enseguida y que la base se vuelva amarilla.
- No hay que aplicar la laca de uñas justo antes ni después del baño porque la humedad, como la grasa, impide su adherencia.
- Para secar el esmalte instantáneamente, pasar los dedos por el grifo del agua fría unos minutos después de aplicarlo.
- Si el color desborda en la piel, presionar con un bastoncito de algodón impregnado de desmaquillante justo en la mancha.
- La elección del tono de las uñas es una cuestión de gusto, los tonos naturales, discretos, que siguen las variaciones de la carnación natural (marfil, blanco, mate, beige, rosa claro) resultan favorables en todas las uñas.
- La gama de beige y todos los blancos están en perfecta armonía con las pieles blancas.
- Los rosas pálidos favorecen a las pieles mates u oscuras.
- Los transparentes son soberbios pero sólo sobre uñas impecables; si no, es mejor elegir el beige.
- Los rojos vivos valorizan las pieles muy blancas o las francamente mate.
- Los rosas destacan sobre pieles ligeramente morenas.
- Los tonos Burdeos se adaptan mejor a las uñas cortas y cuadradas.
- Los nacarados hay que utilizarlos con cuidado porque pueden llamar mucho la atención.
- Los tonos ciruela deben ponerse sobre uñas cortas y pieles blancas.
- Los tonos muy oscuros deben ir sobre uñas cortas y mejor sobre piel clara. El negro, un color marginal en los esmaltes de uñas, debe reservarse para momentos muy especiales.

# CURSO DE MASAJES

## Conocimientos Básicos

### Normas básicas

La técnica del masaje no es difícil, en realidad es un gesto instintivo en muchas acciones de la vida cotidiana, desde acariciar a un bebé hasta frotarse una articulación cuando nos duele. De todas formas, para que disfrutemos al máximo del masaje y de sus múltiples beneficios, hay unos conocimientos básicos que nos conviene conocer

- Todo masaje debe ser agradable. De este modo, debemos evitar movimientos bruscos o dolorosos.
- Debes concentrarte en lo que haces y estar atento a las sensaciones que se experimentan.
- El ritmo del masaje es muy importante. Los movimientos originan ondas que se propagarán por todo el cuerpo.
- Una misma técnica de masaje podrá ser estimulante o relajante, todo dependerá del modo de aplicarla. Un masaje fuerte y brusco es vigorizante; mientras que uno lento y regular, puede relajar y calmar.
- Los gestos deben ser suaves sobre las zonas óseas y más fuertes o vigorosos en la musculatura.
- Es muy importante el cuidado de tus manos. El masajista debe tener cuidadas sus manos, suaves. También es importante el cuidado de las uñas, para aprovechar al máximo la capacidad de masaje con las yemas.
- No se puede dar el masaje con las manos secas, directamente sobre la piel. Para los masajes ayúdate de aceites para masajes: harán que las manos se deslicen mejor y maximizarán el efecto del masaje.
- El masajista debe tener las manos muy limpias lavándose antes y después del masaje.
- El masajista debe quitarse anillos, pulseras y relojes para no dañar a la persona que va a masajear y el pelo( tanto del masajista cómo del



paciente) debe estar siempre recogido.



- Durante el masaje poner música relajante o tranquila de fondo, ya que beneficia la relajación y el bienestar de la persona a la cual se le está realizando el masaje.
- El masajista debe calentar (previamente al masaje) la flexibilidad de la mano y de la muñeca mediante ejercicios, para evitar lesiones.
- La posición que debe adoptar el paciente durante el masaje debe ser muy cómoda para intentar la mayor relajación posible.
- La posición que debe adoptar el masajista durante el masaje debe ser muy cómoda para evitar el cansancio y lesiones musculares.
- Trabaja los pequeños bultos que aprecies bajo la piel. Son zonas rígidas, tensas o bloqueadas que tienen cúmulos de fibras musculares.
- Debes tener en cuenta las situaciones en las que no es conveniente aplicar un masaje.
- Concéntrate cuando hagas los masajes, trata de captar la energía que tiene en ese momento el paciente para transformarla y hacerla beneficiosa para él.
- Necesitas practicar mucho el masaje, para que las manos se acostumbren a los movimientos y a captar cualquier anomalía en la piel, no te desespere al principio es bastante difícil, pero es como si aprendieras a tocar el piano. **PRÁCTICA, PRÁCTICA Y MÁS PRÁCTICA.**

## Técnicas de Masajes

### Técnica del Masaje

En esta sección encontraremos las diferentes técnicas o movimientos que podemos realizar para dar masajes.

### AMASAMIENTO

El amasamiento es uno de los movimientos claves de los masaje. Se aplica con toda la mano, cogiendo y estrujando cada parte del cuerpo. Debemos trabajar grupos musculares completos.

Si empleamos las dos manos las sensaciones serán más agradables. Para ello deberemos alternar continuamente la labor de presionar y soltar.

Debemos tener cuidado con las maniobras muy bruscas, ya que pueden lesionar vasos sanguíneos y tejidos subcutáneos.

Los beneficios de esta técnica es que aumenta el flujo sanguíneo, estimula el metabolismo muscular y despega las diferentes capas de la piel, así como también contribuye a eliminar el ácido láctico y las toxinas acumuladas.

Dentro de los Amasamientos debemos distinguir varios tipos:

Tipo	Técnica	Indicaciones
<b>Amasamiento Digital</b>	Consiste en utilizar solamente la yema de los dedos para hacer unos pequeños círculos en diferentes sentidos: Sentido centrífugo, cuando queramos difuminar molestias, y centrípeto si pretendemos tonificar.	Las zonas más adecuadas para esta técnica son la frente, el pelo, las costillas, el esternón y la zona púbica.
<b>Amasamiento de martillo</b>	Maniobra tradicional en las terapias orientales. Consiste en golpear suavemente con el puño cerrado empleando la base carnosa del dedo meñique. El golpe debe ser suave y no profundizar.	Se emplea en zonas de la espalda y los hombros.

<b>Amasamiento con nudillos</b>	En esta técnica se emplea el nudillo del dedo índice y el pulgar para realizar los masajes, pellizcando de una manera rápida.	Los lugares más apropiados para este movimiento son espalda, piernas y brazos.
<b>Amasamiento con el puño</b>	Con el puño cerrado, presionar con los nudillos.	Aplicar sólo en zonas concretas de la espalda.
<b>Amasamiento con los dos pulgares</b>	Consiste en juntar con ambos pulgares un trozo de piel en lugares en donde sea necesaria una gran precisión.	Óptimo para lugares como las vértebras cervicales o intercostales.



## Técnicas de Masajes -> Técnicas de Masajes 2

### Técnica del Masaje 2

En esta sección encontraremos nuevas técnicas que podemos realizar para dar masajes.

Nombre	Técnica	Propiedades
<b>Roces</b>	Se trata de rozar suavemente la piel. Para ello utilizaremos las yemas de los dedos de una manera continuada. La superficie a tratar debe de ser amplia y podemos efectuarla con una o dos manos.	Sirve para dar un descanso rápido y quitar tensiones emocionales. Con este movimiento la energía se distribuye por igual por todo el cuerpo del paciente.
<b>Deslizamiento</b>	Movimientos largos, lentos y rítmicos sobre la piel, ejecutados con la palma de la mano, alternando éstas.	Este movimiento sería el utilizamos para aplicar el aceite.
<b>Friccionar</b>	Con esta técnica tratamos de encontrar zonas profundas dónde existan nudos, que desharemos con la yema de los dedos. El movimiento debe ser circular y vibratorio, evitando presiones lineales.	Relaja los órganos digestivos, dolores dorsales y lumbares. En deportistas como tratamiento después del esfuerzo (evita las agujetas).
<b>Pinzamiento</b>	Colocamos los cuatros dedos en contraposición con el pulgar formando una especie de pinza y elevando la zona.	Al ser un pellizco grueso mejora el tono muscular. Especialmente indicado para la flacidez.
<b>Manos ahuecadas</b>	Golpeo de la zona a tratar colocando las manos en forma ahuecada.	Activación de la circulación de los capilares.
<b>Percusión</b>	Debemos presionar con los cuatros	Se trata de un

	dedos de la mano de forma simultánea y ascendente.	movimiento descongestivo y analgésico.
<b>Pases</b>	Consiste en pasar la yema de los dedos suavemente sobre la piel, siguiendo la dirección de las redes nerviosas, aumentando o disminuyendo la velocidad dependiendo del efecto que queramos producir.	Mejoran la circulación linfática y liberan cargas emocionales. También tienen un efecto sedante muy importante. Se aplica de manera especial en la cabeza.
<b>Torsión</b>	Se colocan las manos en forma paralela y realizar movimientos simultáneos de giros contrariados con ambas manos.	Ayuda a la eliminación de toxinas.
<b>Golpeteos</b>	Este movimiento se realiza con pequeños golpecitos con el canto de la mano sobre la zona a masajear.	Se suele emplear como mecanismo de relajación muscular rápido, ya que al tratarse de un efecto estimulante el músculo sigue caliente, activo, pero sin las contracturas que le impedían seguir funcionando.

## Masajes Espalda y Cuello

### Masaje de Espalda

La persona que va a recibir el masaje debe estar acostado boca abajo. Antes de empezar hay que saber que los masajes se realizan desde el cuello hacia la zona sacra, y tiene que ser movimientos profundos y lentos, con los pulgares alrededor de la columna vertebral. Movimientos hacia arriba,



hacia abajo y hacia los hombros.

Seguir esta progresión que os vamos a presentar para que vuestros masajes de espalda sean totalmente placenteros y saludables

- Empezaremos doblando el brazo hacia la espalda, y masajeando el borde del omóplato de arriba hacia abajo, de forma firme pero suave, con cuatro dedos.
- Con la técnica del amasamiento, a ambos lados de la columna vertebral desde el cuello al sacro, lento y profundo. Con ello conseguiremos aflojar la tensión muscular.
- Con los puños, los deslizamos a los costados de la columna desde el cuello al sacro, allí separamos las manos hacia los costados y subimos deslizado las manos en forma ondulante por toda la espalda hasta llegar al hombro donde deslizamos hacia la zona del cuello dónde volveremos a comenzar.
- El mismo tipo de masaje pero apoyando la palma de la mano desde los hombros hasta la cadera. Con la técnica de deslizamiento, con toda la mano, por toda la espalda, desde el cuello hacia la cadera, abriendo hacia los laterales, volver a la posición inicial. Esta vuelta la hacemos deslizado apenas las manos para no perder el contacto con el paciente.
- El último movimiento será deslizamiento en cuello, hombros y bajar por los brazos hasta las manos.

Las repeticiones de estos pasos dependen de vosotros, del bienestar del paciente con el movimiento ó de las necesidades del mismo.

## Masaje de Cuello

Seguir esta progresión que os vamos a presentar para que vuestros masajes de cuello sean totalmente placenteros y saludable.

- Empezamos con un suave masaje de amasamiento y pequeños pellizcos hacia la nuca, partiendo desde el centro del cuello.
- Con tres dedos de cada mano, realizaremos movimientos ascendentes y vibratorios desde la comisura del pecho hasta el mentón.
- Amasamiento desde la base del cuello hacia un hombro y después hacia el otro.
- Levantamos la cabeza del paciente lentamente, la llevamos con mucha suavidad hacia un costado sosteniendo con una mano el mentón, con la otra masajear en forma de amasamiento el costado del cuello hasta los hombros, primero de un lado y después del otro.



- Tomamos la cabeza, una mano sobre la cúspide y la otra sobre el mentón. Suavemente la giramos hacia los dos lados.
- Volvemos a apoyar la cabeza sobre los brazos y masajear los hombros.
- Terminamos con presiones sobre los brazos desde el hombro hasta las muñecas, y volviendo hasta el hombro de la misma forma.

Las repeticiones de estos pasos dependen de vosotros, del bienestar del paciente con el movimiento ó de las necesidades del mismo

## Masaje del Pie

### Masaje de Pies

- Sostenemos el pie derecho con la mano izquierda, el pulgar lo colocamos sobre la cabeza de los metatarsianos y los cuatro dedos sobre el empeine. Con la mano derecha masajeamos los dedos en forma ascendente, acentuando el masaje en la punta de los dedos.
- Con las dos manos trabajar los costados del pie en forma ascendente.
- Cogemos el tendón de Aquiles con los dedos pulgar e índice, y lo masajeamos en forma ascendente sobre el tendón, sosteniendo la pierna.
- Trabajamos el empeine con toda la mano abierta en forma ascendente.
- Realizamos movimientos de flexión de la pierna sobre el muslo. Utilizamos la mano izquierda sujetando firmemente la rodilla. Doblamos suavemente la pierna sobre el muslo, llegando al límite sin producir dolor. Extender la pierna sin separar la mano izquierda de la rodilla, mientras con la derecha tiramos suavemente el talón hasta alcanzar la extensión sea total.
- Una vez realicemos toda esta progresión de movimientos con el pie derecho, pasamos al izquierdo y lo trabajamos de la misma forma.



### Masajes de piernas

Primero comenzamos con una palpación de la zona, para relajar la pierna.

- Comenzamos con pellizcos desde el maleolo, hasta llegar a la rótula. Luego con las manos sobre el tibial posterior y el tibial anterior, siempre en forma ascendente realizar pellizcos y amasamiento con toda la mano, profundizando bien en la rótula y el núcleo de la rodilla

- Terminamos con masajes de deslizamientos suaves y firmes.
- Deberemos realizar los mismos movimientos en la zona interna de la pierna.
- Para la zona posterior, masajearemos el tendón de Aquiles en forma de pellizcos. Desde el tibial posterior tomando en forma ascendente y rotatoria hacia el hueco poplíteo, realizamos un suave amasamiento y deslizamiento, terminando el masaje con suaves roce de nudillos y palmoteo.

## Masaje Abdominal

### Masajes de la zona Abdominal

Para este masaje el paciente debe estar acostado boca arriba.

- Utilizando la yema de los dedos comenzamos con un movimiento suave pero firme. Es un movimiento de exploración.
- Desde la zona del pubis, hacemos movimientos de deslizamiento circulares suaves. Continuamos colocando una mano sobre otra, haciendo presión con el talón de la mano en forma circular.
- Desde el recto mayor del abdomen, damos pellizcos en forma ascendente hacia el transversal del abdomen., Oblicuo mayor y menor. Después continuaremos hacia el diafragma, con las manos ahuecadas y llevamos el tejido adiposo hacia el centro del abdomen.
- Acabaremos con un



movimiento de  
amasamiento en el centro  
del vientre.

### Masajes de Brazos

Seguir esta progresión que os vamos a presentar para que vuestros masajes de brazos sean totalmente placenteros y saludables

- Comenzamos con movilizaciones de mano y de muñeca. Colocamos los pulgares en el dorso y los cuatros dedos en la palma y flexionamos los laterales hacia abajo.
- Sostenemos el brazo con la mano izquierda, la derecha coge dedo a dedo haciendo movimientos de rotación y soltándolos bruscamente.
- Realizamos un masaje digital en la articulación de la muñeca, y también en la zona dorsal y palmar.
- Movimientos de pinzamiento desde la muñeca hasta el hombro.
- Trabajar con la técnica de amasamiento todo el brazo.
- Masaje digital en la articulación del hombro. Tipo de masaje digital, colocando los cuatro dedos en la parte anterior.
- Presionamos con las dos manos juntas desde la axila a la muñeca, volviendo después con el mismo movimiento hacia la axila.
- Termina el masaje sosteniendo con las manos la mano del paciente y realizar suaves sacudidas.

### Masajes de cintura

Este masaje es muy recomendable para reducir cintura:

- Colocamos las palmas bien apoyadas sobre la piel y, trabajando alternativamente, una mano va y la otra viene entrecruzándose los pulgares por delante
- Realizamos pellizcos en la cintura.
- Completaremos el masaje con tres movimientos de roce de nudillos y palmoteo suave y firme, en forma ascendente.

## Masaje Shiatsu

### El Masaje Shiatsu

El Shiatsu es una técnica Japonesa que se basa en la acupuntura o acupresión. El shiatsu beneficia el cuerpo y la mente. La finalidad de este masaje es restaurar el equilibrio físico y energético del ser humano.

Aunque Shiatsu significa "presión con los dedos", se puede aplicar de diversas formas: con los pulgares, con la palma extendida, los antebrazos, codos, rodillas y pies.

El Shiatsu ayuda a relajar los músculos y a abrir los canales de energía que el cuerpo tiene. Al abrir estos canales energéticos, la energía del cuerpo puede fluir libremente. El flujo de energía puede obstruirse por problemas emocionales, stress... Si la energía no puede moverse libremente causa enfermedades físicas y emocionales.

Por tanto, vemos que el Shiatsu es beneficioso para prevenir enfermedades. Aunque tiene muchos otros beneficios y efectos positivos.



### Sus efectos terapéuticos son:

- Regula la actividad del Sistema Nervioso Autónomo y promueve su relajación.
- Trata diversos desórdenes corporales: insomnio, stress, migrañas, dolores de cuello, agitación, nerviosismo, espalda, cintura, desórdenes menstruales, trastornos gastrointestinales, respiratorios, urogenitales, circulatorios, cefaleas, dolores articulares en general, tensiones musculares...
- Vitaliza la piel porque mejora la circulación. Al actuar tanto sobre la micro circulación como sobre la gran circulación, favorece el retorno de sangre venosa al corazón. Por ello utilizan el masaje Shiatsu en estética facial y corporal porque disminuye la aparición de arrugas.
- Estimula el poder de autorregulación del organismo. Esta regulación ayuda a mantener un estado de buena salud, previniendo la aparición de diversas dolencias, y colaborando en la terapia de distintas enfermedades.



- Estimula la circulación de líquidos corporales, sistema linfático y hormonal y la eliminación de toxinas.

# CURSO COSMETOLOGIA

## Programa del curso cosmetología

**Clase 1: El concepto de belleza en los albores de la Humanidad**

**Clase 2: Edad Media: el decaimiento de la estética**

**Clase 3: Cosmetología básica y moderna**

**Clase 4: La cabina**

**Clase 5: Anatomía facial**

**Clase 6: La piel**

**Clase 7: Tratamientos faciales**

**Clase 8: Afecciones faciales**

**Clase 9: Aparatología**

**Clase 10: Cuidado corporal**

## Clase 1

### HISTORIA DE LA BELLEZA. Primera Parte

#### El Concepto de la Belleza en los Albores de la Humanidad:

##### La Prehistoria.

Los orígenes de la estética se remontan a la prehistoria. A través del arte y de los instrumentos de uso cotidiano que han llegado hasta nuestros días, podemos ver cómo 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 biológica 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 embandurnándose 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 simbolizándola 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 distintos pigmentos colorantes o toscos productos elaborados a partir de grasas animales.

El afeite más antiguo que se conoce estaba compuesto de sulfuro de antimonio.

La Biblia.

Será en la Biblia donde encontraremos las primeras referencias 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 Jehú y para hablarle con mayores poderes de seducción", o cómo esta misma reina adornaba su rostro con "schrouda", como aún hoy en día hacen las mujeres tunecinas.

Otro ejemplo narrado en la Biblia es el de Ester, reina de Babilonia, quien embellecía con afeites sus maravillosos ojos, hasta el punto de ser considerada la mujer con los ojos más bellos que nunca existió.

## Egipto: Una Belleza Sofisticada.

De todo 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 estos 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 se teñía 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 egipcias que más se significaron por su belleza y sus secretos de estética fueron Nefertiti y Cleopatra.

De Nefertiti se recuerda aún 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 del faraón 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.

## Grecia: El Culto a la Belleza.

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 esta inquietud por la estética. Hasta tal extremo llevaron este gusto por la belleza que, en uno de sus libros, Apolonio de Herófila explica que "en Atenas no había mujeres viejas ni feas".

De hecho, fueron los griegos que 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 presentaban al cuidado del cuerpo. Los cánones de belleza griega 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 el 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 hubiera 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 los aceites. Éstos 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 de 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 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 en el baño.

## Roma: Seguidores de las Tradiciones Estéticas Griegas.

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

Baños y masajes, vestidos y peinados o el cuidado del cuerpo no eran exclusivo 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. Las esclavas 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 amas. 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 mil seiscientos bañistas, o los aún mayores baños termales de Diocleciano que podían acoger simultáneamente a tres mil bañistas. Sólo en el siglo IV había en Roma novecientos establecimientos de baños termales

## Clase 2

### HISTORIA DE LA BELLEZA. Segunda Parte

#### Edad Media: El Decaimiento de la Estética.

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 contacto 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 periodo, se recluye en sus castillos. Son los vendedores ambulantes de bálsamos, artículos de tocador e hierbas medicinales, que van de castillo en castillo vendiendo sus productos, quienes conservarán y renovarán los secretos de la cosmética. Éstos 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 frecuencias por éstos, mientras que en los castillos las damas se bañaban en agua fría perfumada con hierbas aromáticas.

Pero a 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.

El Renacimiento: Nuevo Resurgir de la Estética.

A la Edad Media le sucede el Renacimiento, época en la que los valores estéticos toman un nuevo impulso, olvidados desde Grecia y Roma.

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

La estética, en todos los campos creativos, llega a cotas refinadísimas. La belleza lo abarcará todo y por tanto la estética femenina formará también parte de esta armonía que envuelve la vida de la Italia renacentista.

Este país se convertirá en el centro europeo de la elegancia. Las nuevas propuestas de la moda, la belleza y la estética salen de Italia para influir en las cortes de Europa.

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

El ideal de belleza de mujeres nobles italianas consistía en tener un cuerpo de formas muy curvadas, la frente alta y despejada, sin apenas cejas y la piel blanquecina.

Tener el pelo rubio era sinónimo de buen gusto y para conseguirlo mezclaban los extractos más inverosímiles.

Los primeros tratados de belleza y cosmética aparecieron en Francia e Italia durante estos siglos. En 1573, en París, sale el libro "Instrucciones para las Damas Jóvenes" y en Italia el libro de Catalina de Sforza "Experimentos". En este libro encontramos toda clase de recetas cosméticas y perfumería, escritos sobre maquillaje, para corregir defectos del cuerpo e incluso reconciliar matrimonios.

En el siglo XVI Catalina de Médicis, interesada por todo lo referente a la estética, dedico gran parte de su tiempo al estudio de ungüentos y combinaciones de cremas. Más tarde, al convertirse en reina de Francia, llevo consigo a los mejores especialistas en perfumes de Florencia, quienes se impusieron en el arte de la perfumería.

Fue precisamente una de sus más íntimas amigas quien instaló en París el primer Instituto de Belleza. A pesar de los cambios producidos, todavía la higiene personal dejaba mucho que desear. Las memorias personales de los nobles de la época relatan cómo la reina Margarita de Valois le resultaba difícilísimo peinarse por lo enredado que tenía el cabello a falta de hacerlo más a menudo; o cómo se lavaba las manos una vez por semana.

## El Siglo XVIII.

Con la llegada de Catalina de Médicis a la capital francesa, el centro europeo de la moda y de la estética será hasta nuestros días París.

Desde finales del siglo XVII y durante todo el siglo XVIII las mujeres parisinas tendrán la "fiebre del colorete". Todas parecían cortadas por el mismo patrón: labios en forma de minúsculo corazón, extravagantes y empolvadas pelucas, mejillas enrojecidas con gran profusión de colorete, polvos esparcidos por el cuello y los hombros, con lunares coquetamente repartidos por la cara y la espalda.

Los productos de la belleza dejan de ser elaborados artesanalmente para compararse en los lujosos establecimientos del Faubourg Saint Honoré



y los peluqueros sustituirán a las sirvientas de la corte componiendo excéntricas pelucas.

La época dorada de la cosmética se inicia en este siglo con las más sofisticadas cremas, esencias y aguas.

Los polvos se usaban con generosidad; para las pelucas, harina de trigo y para la cara, harina de arroz.

La higiene personal va poco a poco retomando importancia. No obstante, los perfumes continúan siendo imprescindibles para disimular los malos olores.

Resultaba excepcional el caso de Madame Du Barry, que llamaba la atención en la corte por ducharse a diario con agua fría.

Pero todo cambió con la revolución Francesa. Los excesos estéticos de la nobleza desaparecieron con ella y no fue sino hasta la llegada de Napoleón al poder, y gracias a su esposa la emperatriz Josefina, que los cuidados de belleza renacieron en Francia.

En Josefina se aúnan su animado carácter criollo con una gran tendencia a la obesidad. Esta tendencia la obligaba a tener que seguir continuos regímenes de adelgazamiento y a sucesivos tratamientos estéticos para el cuerpo y el cutis.

Llega después el Romanticismo y con él la languidez, los aires desvalidos, los talles ceñidos y las minúsculas cinturas. Las pelucas desaparecen temporalmente para dar paso a bucles realizados en las peluquerías parisienses.

Es en este momento de refinada feminidad que surge una nueva mujer. Una mujer que osa vestirse como un hombre, que fuma cigarrillos puros y que hace las mismas cosas que un hombre; es el tiempo de George Sand. Pero no será más que una moda pasajera, como un aviso de lo que en el siguiente siglo, el nuestro, sucederá. Retornan la palidez, los polvos emblanqueciendo el rostro y los hombros, los cuerpos pequeños y las faldas de gran tamaño. Pero esta moda de la piel de porcelana se contradice con el estilo de vida de las mujeres de la alta sociedad. Las copiosas comidas dejarán señales inequívocas de una mala alimentación; piel que se quiere blanca hasta lo increíble pero que se maltrata a diario. Las cremas no serán remedio suficiente pero se redescubre un remedio antiquísimo: los balnearios.

El mar, fuente de salud según los médicos de la época, era también lugar de obligada visita.

## Oriente: La delicada Fantasía Estética.

### La India.

Este extenso y complejo país es muy rico en materias primas para la estética. Los productos de belleza se han usado en la India desde tiempo inmemorial en ritos religiosos y en la vida diaria, sin que hayan experimentado evolución de importancia.

Las flores, el kohol y los polvos de azafrán se usan cotidianamente y aún hoy en días los niños de este país pintan sus ojos con kohol por sus poderes desinfectantes.

En uno de los libros más antiguos sobre medicina en el mundo, el "Susruta", se explican cuidados de belleza con aceites perfumados, entre otras muchas recetas de extractos vegetales dedicadas a la estética.

### China.

La China tiene en cosmética, como en tantos otros aspectos, una tradición antiquísima.

Sus cánones estéticos se basaban en una mujer delicadamente maquillada y con un cutis cuidado al máximo. El maquillaje consistía en finos polvos de color rosado, rojo o anaranjado y los ojos se subrayaban con bastoncillos untados en tinta china.

La piel se trataba con cremas elaboradas con pulpas de frutas, aceites de té o grasas animales. Los perfumes provenían de flores - jazmín, almizcle, camelias - o de maderas aromáticas como el pachulí.

La poesía y el arte chino en general han reflejado profusamente esta delicada atención de las mujeres chinas a la estética.

### Japón.

El país del "Sol Naciente" recogió muchas influencias de la belleza y la cosmética china.

El cuidado del cuerpo está íntimamente ligado en Japón a la vida religiosa, por lo que los hombres y mujeres de este país han tenido siempre en aprecio el mundo de la estética. Aceites, pigmentos y polvos de alazor son algunos de los productos que estas mujeres usaban para su belleza. La tinta china embellecía también sus ojos.

El cabello era tratado con el máximo de atenciones puesto que, tener el pelo negro, brillante y voluminoso era símbolo de gran belleza.

La pintura japonesa de todos los siglos ha dejado patente muestra de los mimos que dedicaban sus mujeres a la belleza del cuerpo y del cutis.

El Siglo XX a lo Actual: La Estética Integral.

En estos dos siglos, los acontecimientos históricos de una parte y la evolución de la ciencia de la otra, han marcado los sucesivos cambios estéticos de la mujer.

Fue tan sólo a principios del siglo XX cuando las mujeres llevaban anchos y largos vestidos y, sin embargo..., inos parece tan lejano! 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 cuarenta 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 periodo.

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 conocimientos científicos han ayudado, y ayudarán enormemente, a mejorar el trabajo de la esteticista. De una parte, al conocer más profundamente los orígenes y las causas de muchos problemas del organismo, es más fácil poder 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 requieren la estrecha colaboración de la esteticista con los procedimientos científicos. Desde la limpieza de cutis con vapores de ozono o aplicaciones de rayos ultravioleta, la incorporación del rayo láser para muchos tratamientos, o los tratamientos anticelulíticos con alta tecnología, vemos cómo en la Estética actual y prácticamente en todos los terrenos se hace imprescindible la aplicación de técnicas científicas de primer orden.

## Clase 3

### COSMETOLOGÍA BÁSICA Y MODERNA. Primera Parte

El objetivo principal del Instituto de Belleza es el de ofrecer servicios de cuidado y embellecimiento a las mujeres con tratamientos apropiados para cada una de ellas.

Para conseguir este objetivo un Instituto de Belleza debe tener, no sólo las instalaciones y aparatos necesarios para los distintos servicios, sino también un máximo de elementos de comodidad, de forma que la cliente se sienta correctamente atendida.

La decoración del Instituto deberá procurar esta comodidad. Una ambientación discreta y elegante, confortables sillones, una adecuada iluminación y también aire acondicionado y música ambiental serán elementos necesarios.

La conjunción de los servicios y la armonía en el ambiente son en igual modo permanentes en un Instituto de Belleza, ya que la atención a la cliente merece el mejor esfuerzo.

Los elementos de servicio y comodidad deben basarse en tres reglas fundamentales: armonía, pulcritud e higiene.

#### La Esteticista.

Además del dominio de la profesión tanto teórica como prácticamente, es imprescindible para ser una buena esteticista poseer una serie de cualidades que pueden resumirse en:

- Una presentación agradable.
- Amabilidad y corrección en el trato y eficiencia en el trabajo.
- Cultura general lo más amplia posible.
- Hablar uno o varios idiomas.

El dominio de uno o dos idiomas es muy conveniente en nuestros días, debido a la actualización continua de los conocimientos sobre estética que se publican en libros y revistas extranjeras.

Por su importancia, se analizan a continuación las primeras cualidades que mencionábamos anteriormente.

## Presentación Agradable.

La esteticista debe cuidar su higiene personal al máximo. Es evidente que sea así, puesto que quien "da" belleza no puede ofrecer un aspecto desaseado y, menos, olores desagradables.

El uniforme tiene que cambiarse tantas veces como sea necesario, de manera que esté siempre impecable. De igual manera, se cuidará el aspecto físico por lo que se refiere al peinado, al maquillaje y al cuidado impecable de las manos. La primera impresión que se dé al cliente es definitiva para causar un efecto favorable en quienes acuden al instituto en busca de belleza. La confianza que la cliente debe depositar en la esteticista dependerá del primer contacto que con ella tenga.

## Amabilidad, Corrección y Eficiencia.

La perfecta profesional de la Estética será eficiente en su trabajo y amable y correcta en el trato con la cliente.

Escuchara los problemas de la cliente, aconsejándola adecuadamente en la resolución de los mismos. El trato debe ser individualizado, adaptándose al carácter y a la forma de ser de cada una de ellas.

Los posibles problemas que puedan derivarse del contacto con la cliente -si es pesada, malhumorada, etc.- no se exteriorizarán ni explicarán nunca a otras personas, ya que deben considerarse como auténticos secretos profesionales.

## Una Profesión con Futuro.

Las mujeres tienen cada vez más la necesidad de conservar su belleza, su salud y su juventud, necesidades a las que la Estética da respuestas concretas. Por ello el futuro de la profesión es brillante y atractivo.

No se debe caer jamás en el error de creer que ya se ha aprendido todo en el mundo de la belleza, ya que es una profesión que se renueva constantemente con nuevas técnicas y aplicaciones, teóricas y prácticas. Mantener la inquietud por adquirir nuevos conocimientos hará de la esteticista una profesional siempre al día y gracias a ello podrá alcanzar otras metas, como son dirigir un Instituto de Belleza, representar marcas de cosméticos, llevar la sección de belleza en periódicos y revistas, etc.

## Imagen Ideal del Instituto de Estética.

### La Recepción.

La recepción es el primer lugar que ve la cliente que acude al Instituto de Belleza; es por lo tanto la primera imagen que tendrá del trabajo que allí se desarrolla.

El aire acondicionado y la música ambiental son también importantes, siempre que se procure una melodía agradable y sedante. No deben faltar para acompañar la espera publicaciones recientes, revistas y periódicos.

Debe incluirse también una mesa para la recepcionista con todo lo necesario: teléfonos, tarjetas del instituto, dietario, etc.; sin embargo, se debe procurar que la mesa de recepción no tenga un aspecto desordenado o demasiado lleno de objetos.

### La Recepcionista.

Su actividad se centrará básicamente en dos aspectos: la atención a la cliente y al personal del instituto.

Es ella quien atiende telefónica o personalmente a quien solicite los servicios del instituto. Atenderá también a las esteticistas del instituto en las necesidades de comunicación que puedan tener.

Será también la recepcionista quien, por medio de un completo dietario, llevará el control de las horas concertadas con las clientes, a fin de distribuir racionalmente el trabajo a lo largo del día.

El aspecto personal de la recepcionista deberá ser también aseado. El trato será amable, correcto y eficiente. Es preferible que su vestuario sea el mismo que el de las esteticistas o que vista uniforme.

## Clase 4

### COSMETOLOGÍA BÁSICA Y MODERNA. Segunda Parte

#### La Cabina.

El trabajo de las esteticistas se desarrolla en las cabinas, pero ¿qué es una cabina?

Podemos definir la cabina como una habitación, de mayor o menor espacio, en la que se realizan los distintos tratamientos de estética.

A continuación relacionaremos los aparatos y elementos necesarios para cada tipo de cabina.

#### Cabina Facial.

- Camilla anatómica: con movimiento independiente de dos módulos.
- Juego de camilla: cada uno consta de dos piezas entonado con la decoración, uno para vestir la camilla de facial y otro para tapar a la cliente. Deben estar siempre impecablemente limpios.
- Bata para la cliente: de tipo blusa, larga para que la cliente pueda desvestirse. También deberá armonizar con la tonalidad general de la cabina.
- Banda elástica: para proteger el cabello o bien un gorrito para la misma función.
- Tocador: con un espejo. ¡sobre él habrá una bandeja para que la cliente pueda dejar sus pertenencias.
- Carrito auxiliar: la cabina dispondrá de este carrito para colocar en él los útiles necesarios para la sesión de estética, así la esteticista tiene todo a mano, sin tener que desplazarse cada vez que necesite alguna cosa.
- Carrito para aparatos: se colocan en él los aparatos portátiles que necesita la esteticista en cada caso.
- Papelera.

#### Útiles, Accesorios y Productos.

Los que más se utilizan en la cabina facial son:

- Espátula para retirar crema de los envases.
- Envase con algodones cortados o en copos.
- Caja con tisúes, pañuelos de papel o servilleta absorbente.
- Esponjas tipo mousseline.

- Recipiente de diferentes tamaños para el agua y los productos.
- Pincel pequeño para la aplicación de la mascarilla.
- Antiséptico.
- Pinzas para depilar, las cuales se sumergen en alcohol poco antes de ser usadas.
- Saca comedones para casos necesarios.
- Envase con gasas cortadas a cuadritos de 10 x 10 mm aproximadamente; estas gasas se utilizan para extirpar comedones y retirar cremas y mascarillas del cutis.
- Por último, frascos de toda la gama de productos necesarios.

### **Aparatos de la Cabina Facial.**

Una vez relacionados los útiles de la cabina facial pasamos a describir los aparatos que se requieren:

- Vapor de ozono o mascarilla térmica.
- Corriente de alta frecuencia.
- Corriente galvánica.
- Vibrador para masaje facial.
- Bandeja ducha.
- Olla con termostato para cera de depilación.
- Lupa luminosa.

### **Prácticas para las Manos de la Futura Esteticista.**

Una persona que aspire a convertirse en profesional esteticista debe aprender a cuidar sus manos y hacer que adquieran destreza, al objeto de prepararlas para la realización de masajes faciales y corporales, aplicación de productos de maquillaje y otras técnicas similares.

Para la esteticista, sus manos son el más importante instrumento de trabajo, ya que sin ellas en perfectas condiciones no podría realizar prácticamente nada. Iniciamos, pues, las prácticas del curso con el cuidado y destreza de las manos.

### **Normas para el Cuidado de las Manos.**

Deben estar libres de callosidades, grietas y otras anormalidades.

Las manos deben estar bien cuidadas, con las uñas cortas, limpias, bien arregladas y pintadas con un esmalte claro. Es importante que las manos, cuando estén en contacto con el cutis o piel de la cliente, no estén



sudadas ni tampoco demasiado secas. Veamos cómo se deben tratar las manos que sudan o que se mantienen excesivamente secas.

### **Manos Demasiado Secas.**

Es aconsejable darles unos baños de aceites todas las noches. Tanto la piel de las manos como las uñas agradecen el cuidado con baños de aceite de oliva caliente.

Una forma más sencilla de tratarlas es aplicándose una crema de manos nutritiva e hidratante.

### **Manos Sudorosas.**

Esta anomalía se debe a una causa interna. Las manos en estas condiciones resultan desagradables para trabajar, es decir, para la cliente cuando se pone en contacto con su piel.

Lo primero que hay que hacer en este caso es averiguar la causa que origina la sudoración, para ello lo mejor es consultar con un dermatólogo o especialista de la piel y seguir su tratamiento.

Mientras se espera el diagnóstico y tratamiento del especialista, pueden aplicarse unos polvos farmacéuticos especiales para estos casos.

Para conservar la piel de las manos fina, suave y sensibilizada al tacto, aparte de cuidarlas adecuadamente hay que evitar los trabajos caseros y, en caso de tener que hacerlos, hay que llevar puestos unos guantes de goma especiales para estas labores.

### **Ejercicios para la Destreza de las Manos.**

Los ejercicios siguientes son unos movimientos que ayudarán a la esteticista a lograr la agilidad de dedos y muñeca que tan precisa es, tanto en el masaje facial como en el masaje corporal.

Los ejercicios es conveniente efectuarlos unas diez veces seguidas con las dos manos al mismo tiempo.

El meñique, anular, medio e índice se unen, uno a uno, al pulgar. Después, se realiza este mismo movimiento a la inversa empezando por el índice, medio, anular y meñique. La finalidad de este ejercicio es conseguir soltura y firmeza a la hora de maquillar y dibujar finos trazos sobre zonas pequeñas y delicadas.

Hay que practicar diariamente, alternando con los demás ejercicios que también explicamos en el siguiente apartado. Sólo la constante práctica

proporciona la necesaria destreza. Dejar de practicar por creer que son ejercicios fáciles es un error que la alumna no debe cometer.

El ejercicio a continuación, también muy sencillo, debe practicarse en cada sesión a continuación del anterior, repitiéndolo diez veces. Insistimos en la conveniencia de practicar diariamente.

Con las yemas de la mano derecha unidas a las de la mano izquierda, se debe hacer presión, forzando los dedos para que lleguen a unirse, hasta conseguir que las palmas de las manos queden completamente juntas. A continuación pasamos al siguiente ejercicio, con las manos unidas y los dedos ligeramente abiertos, se irán despegando, uno por uno, primero los pulgares, luego los anulares y así hasta que sólo se toquen los meñiques, luego vamos con los anulares, medios, índice y pulgar hasta la muñeca. Estos movimientos deben repetirse diez veces seguidas. Sólo practicando diariamente se conseguirá la destreza para realizar un correcto masaje facial.

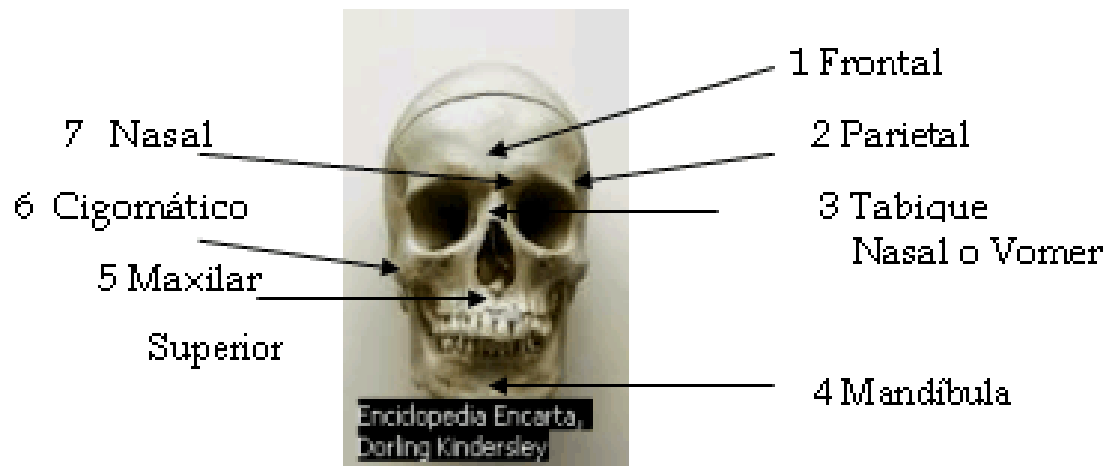
Situar las manos planas sobre una superficie dura con los dedos ligeramente abiertos. Efectuar círculos con las yemas de cada dedo en dirección hacia fuera y procurar que las manos no se muevan de sitio. Las articulaciones de los dedos y de la muñeca adquirirán una agilidad sorprendente. Flexionando ambas manos, irán sobre sí mismas continuamente. Se debe repetir este movimiento diez veces sin parar. Así se consigue que las dos manos giren una sobre otra.

Colocar las manos, lo más relajadas posibles a la altura del pecho y con las palmas hacia dentro. Se dejan caer con rapidez, primero la derecha y luego la izquierda. Para finalizar se realizará el ejercicio partiendo de la posición inicial pero con las palmas de las manos hacia fuera. Se mueven las muñecas alternativamente hacia arriba y hacia abajo. Por su sencillez y rapidez de ejecución, todos estos movimientos pueden practicarse no sólo en la cabina sino también en casa, aprovechando cualquier tiempo libre de que se disponga.

## CLASE 5

### ANATOMIA FACIAL. Primera Parte.

#### Huesos que Componen la Estructura del Cráneo



#### Estructura Muscular.

- 1 Frontal: nos sirve para expresar asombro. Ubicado en la frente.
- 2 Orbicular del ojo o párpado: permite abrir y cerrar los párpados, permite fijar la vista. (Aparecen las patas de gallo. Alrededor de los ojos.
- 3 Elevador de la nariz: está sostenido por los colmillos, nos sirve para sonreír. A los lados de la nariz.
- 4 Cigomático menor: se encarga de permitir la apertura de la boca. En el pómulo.
- 5 Cigomático mayor: también actúa en la sonrisa. Entre el pómulo y la mejilla.
- 6 Masetero: es el que actúa en la alimentación. En la mejilla
- 7 Orbicular del labio: permite la succión; también actúa en la alimentación. Borde de los labios.
- 8 Triángulo del labio o mentón: actúa en la apertura de la boca y en la

alimentación. Junto al mentón.

9 Esternocleidomastoideo: actúa para mover el cuello, es superficial y con los años pierde la atonía (tonicidad). Cuello delantero.

10 Trapecio: actúa en la movilidad del cuello. A los lados del cuello.

11 Piramidal: da la expresión de enojo. Entrecejo.

12 Temporal: actúa en la apertura y cierre de la boca. Hacia la sien.

13 Superciliar: está ubicado en las cejas y comparte con el piramidal para detonar enojo.

14 Buccionador: permite la succión y la alimentación. Entre maseteros, mejilla, elevador de la nariz y orbicular de los labios.

15 Cuadrado del mentón: da expresión de abatimiento o descontento, actúa en la apertura y cierre de la boca y en el beso. Centro del mentón.

16 Borla del mentón: es igual que el anterior. Quijada.

17 Transverso: da firmeza a la nariz y ayuda a dilatar las fosas nasales. Sobre el tabique de la nariz.

## Seres Naturales

Se entiende por seres naturales los que nos rodean y forman el conjunto de la naturaleza, como las piedras, plantas, los astros y los animales.

Los seres naturales se clasifican en seres inorgánicos o minerales. Son los que no tienen vida, como las rocas, los metales, etc.

Seres orgánicos o vivos son los animales y las plantas, es decir los que tienen vida. Los seres orgánicos o vivos presentan las siguientes características generales: tienen vida; es decir nacen, crecen, se multiplican y mueren. Para vivir y desarrollarse se nutren de alimentos que toman del exterior los asimilan y transforman en su interior y expulsan al exterior las partes no aprovechables y los residuos.

Están formadas por células: los seres vivos salvo algunas excepciones, están formados por multitud de células, las cuales se agrupan formando tejidos que a su vez constituyen los órganos (hígado, pulmones, corazón) y los aparatos (respiratorio, digestivo, etc.), que realizan distintas funciones vitales.

## La Materia Viva.

Los seres vivos están formados de materia viva, la cual es una variada y compleja mezcla de sustancias orgánicas e inorgánicas en constante actividad.

A las sustancias que constituyen la materia viva se le denomina principios inmediatos y se clasifican en los dos grupos ya indicados (orgánicos e inorgánicos).

Los esenciales principios inmediatos son: Inorgánicos:

Agua: entra en una proporción media del 60% aproximadamente de la materia viva.

Sales Minerales: entra en proporciones variadas pero muy pequeñas.

Orgánicos: son todos los que se forman dentro de los seres vivos, como en los huesos y tejidos. Las sustancias orgánicas se clasifican en los siguientes tres grandes grupos:

1 Hidrato de Carbono o Glúcido: este grupo lo forma el almidón o fécula; los contiene en gran cantidad las semillas (trigo, maíz, arroz) y los tubérculos (papa, yuca, zanahoria, etc.).

Azúcares: glucosa o azúcar de uva, sacarosa o azúcar de remolacha, etc.

Celulosa: constituye fundamentalmente las paredes de las células vegetales.

2 Grasas o Lípidos: este grupo lo constituyen los aceites vegetales, extraídos principalmente de la aceituna, soya y cacahuete.

3 Proteínas y Albuminoides o Prótidos: este grupo, cuyas sustancias constituyen los principios inmediatos de las células, lo forman:

Caseína: se encuentra principalmente en la leche y el queso.

Albúminas: abunda en el huevo y las carnes.

Vitaminas: sustancias necesarias para la vida y el desarrollo de los seres vivos.

Fermentos y Hormonas: controlan y dirigen todos los procesos, reacciones y transformaciones de los seres vivos.

## Composición del Cuerpo Humano.

Agua: 60 al 65 %

Proteínas: 15 %

Grasa: 15 %

Minerales: 5 %

Hidrato de Carbono: 1.5 %

Vitaminas y otros: 0.5 %

## Células.

Es la parte más pequeña de la materia viva, por ello, la célula nace, crece, se multiplica y muere.

O sea deducimos que la célula es la unidad anatómica y fisiológica de todo ser vivo, dentro de los seres vivientes podemos encontrar unicelular o pluricelular.

## Constitución de las Células.

La célula está formada por una masa viscosa, llamada protoplasma, en cuyo seno alberga la vida.

El protoplasma, y por tanto la célula consta de las tres siguientes partes fundamentales:

**1 Citoplasma:** es la más viscosa ya citada, de consistencia variable, incolora y transparente, similar a la clara del huevo, que a su vez está constituida por lípidos, prótidos, sales minerales y agua.

En el citoplasma podemos encontrar:

**Vacuolas:** son unas cavidades en cuyo interior se encuentran sustancias menos densas que en el resto del citoplasma.

Cuando el contenido de las vacuolas es totalmente líquido reciben el nombre de jugos celulares.

**Deutoplasma:** son diversos productos que se obtiene de la actividad del protoplasma. Cuando quedan atrapados dentro del citoplasma se llaman inclusiones.

**Condrioma:** conjunto de granitos y filamentos denominados condriosomas, que son los encargados de elaborar pigmentos, enzimas y proteínas entre otros productos.

**Centrosoma:** corpúsculo estrellado situado cerca del núcleo formado

por: el centríolo o cuerpo central esférico. También encontramos la centrosfera o parte que envuelve al centríolo.

Aster o Filamentos que irradian de la centrosfera dando al centrosoma su aspecto estrellado.

Plastos, son los que en las células de las plantas elaboran el pigmento de coloración verdosa llamada clorofila.

## **2 Membrana Celular.**

Capa externa del citoplasma y de la célula a la que envuelve y asila.

## **3 Núcleo.**

Es un corpúsculo esférico situado dentro del citoplasma y separado de éste por una membrana (nuclear). En el núcleo se encuentra:

**Retículo Nuclear:** es la parte más importante y está dividida en un número determinado de elementos llamados cromosomas, que están constituidos a base de cromatina. Los cromosomas tienen forma de V o J.

**Jugo Nuclear:** es la sustancia que llena el núcleo y donde se hayan suspendidos los cromosomas.

**Nucleolos:** corpúsculos que contienen pieratina y colorante ácido de anilina.

## **Características de las Células.**

Hay innumerables clases de células, unas muy similares a otras y con acusadas diferencias entre si.

Las células pueden tener distintas formas, redondeadas, alargadas, estrelladas, poligonales, aplastadas. Etc.

En general las células son de tamaño microscópico por lo que no se pueden observar más que con un potente microscopio.

Para medir las células se emplea la micra y la mayoría de ellas miden entre cinco y diez micras, aunque como ya lo hemos dicho las hay mucho mayores.

Hay células vegetales de veinte o más centímetros por ejemplo.

## Funciones de las Células.

Las funciones comunes de todas las células son las siguientes:

**Función de Nutrición:** esta función tiene como objetivo conservar la vida y desarrollarse. Se alimentan absorbiendo los alimentos disueltos; por ejemplo, las células de los animales se nutren de las sustancias o alimentos que lleva la sangre. La función de nutrición comprende dos procesos:

**Catabolismo:** es un proceso destructivo y posee las fases de respiración y excreción

**Anabolismo:** es un proceso constructivo y comprende la toma de las partículas o sustancias alimenticias hacia el interior, fenómeno llamado fagocitosis, la digestión de dicha sustancia y su asimilación posterior.

**Función de Reproducción:** una de las más importantes misiones de todo ser vivo es el perpetuar la especie. Las células se multiplican partiéndose en dos trozos, ya sea directa o indirectamente.

La división directa o amitosis se produce al estrangularse el citoplasma, dando lugar así a las células hijas. Para que esta división tenga lugar y pueda realizarse en cada caso es necesario que exista una serie de factores importantes, temperatura apropiada, hormonas necesarias y suficientes, cierta sustancia de tipo nutritivo, oxígeno, etc.

La división indirecta o mitosis tiene diversas formas por bipartición múltiple o expolaración.

En la "gemación", las células hijas se reproducen con verrugas disformes en la célula madre.

En bipartición o cariocinesis, la célula madre se divide en dos células generalmente iguales.

Múltiple o expolaración se produce múltiples células hijas dentro de la célula madre.

**Función de Relación:** la realizan las células moviéndose, o sea trasladándose de un sitio a otro, a sí se comunican unas con otras y con el ambiente que las rodea.





Enciclopedia Encarta, M.I. Walker/Science Source/Photo Researchers, Inc.

## CLASE 6

### ANATOMIA FACIAL. Segunda Parte.

#### La Piel.

Es el órgano más grande y sensible que tenemos y tan vital como puede ser el corazón y los pulmones. A diferencia de estos es visible, pero igualmente se ve afectada por el paso del tiempo. El desgaste se puede retardar o disminuir gracias a los tratamientos, en el instituto de belleza el cuidado de la piel será uno de los principales objetivos.

No en vano es motivo de gran interés conservarla tersa y lozana, condición inherente para mantener un aspecto joven y atractivo.

La piel de una persona adulta tiene aproximadamente quince (15) mil centímetros cuadrados y peso de cinco (5) kilogramos.

Una piel bien tratada y cuidada suaviza las facciones y rejuvenece a cualquier persona.

Una de las máximas prioridades de una buena profesional de la belleza es el cuidado de la epidermis, por lo tanto es aconsejable tener un profundo conocimiento de las características de la piel.

#### Funciones de la Piel.

La piel realiza una serie de funciones fundamentales, para la vida y la salud, como ser:

1 Albergar, el sentido del tacto, la sensación de dolor, presión, frío o calor.

2 Actuar como reguladora de la temperatura del cuerpo.

La regularización la harán las glándulas sudoríparas, a cargo de las cuales está también el mantener la acuosidad del organismo.

3 Absorber oxígeno, luz y agua imprescindible para la vida celular.

4 Eliminar, sustancias nocivas, que también es un proceso propio de las glándulas sudoríparas.

5 Proteger el cuerpo de la acción exterior. La protección que ejercen la queratina, la melanina y el pelo como elemento primordial.

## Fisiología de la Piel.

En esta parte se analizan las distintas capas que componen la piel.

- 1 Epidermis o Capa Superficial.
- 2 Dermis o Capa Intermedia bajo la Epidermis.
- 3 Hipodermis o Capa Subdermis.

**Epidermis:** es la capa más superficial y por lo tanto es el estrato protector de las capas inferiores, de naturaleza más vulnerable.

Los estratos de los que se componen la epidermis son de interior a exterior:

- 1 Capa Basal o Germinativa.
- 2 Cuerpo Mucoso de Malpighi.
- 3 Capa Granulosa.
- 4 Capa Lúcida.
- 5 Capa Córnea

A continuación se explica la función y composición de cada uno de los estratos que componen la epidermis.

1 Capa Basal o Germinativa: es la capa inferior y la que da origen a los estratos superiores, por lo que recibe también el nombre de germinativa. La capa basal está formada por células cilíndricas o en forma de cubo cuya misión es la de reproducirse continuamente. Esta reproducción se efectúa división. Las células al dividirse se empujan entre ellas accediendo a los estratos superiores y produciendo esta constante renovación celular. La reproducción celular completa tiene un tiempo aproximado cada treinta días. Esta capa colindante con la dermis contiene una sustancia colorante llama melanina, que se produce en mayor cantidad bajo la acción del sol, lo que da lugar al bronceado característico del verano o el producido por los rayos UVA (ultravioletas). La cantidad de melanina que labora cada organismo es distinta y determina el color de la piel de cada individuo.

2 Cuerpo Mucoso de Malpighi: este estrato es inmediatamente superior al germinativo o basal y lo constituye de seis a ocho hileras de células que toman la forma de mosaico.

La consistencia del cuerpo mucoso de Malpighi varía en cada zona de nuestra piel.

De forma poliédrica, se transforma a medida que asciende a la capa superior. Esta transformación se basa en el progresivo aplanamiento de las células.

3 Capa Granulosa: en esta capa se elabora la grasa de la epidermis. Está constituida por estratos en un número que varía del uno al cuatro. En el citoplasma de estas células se produce una sustancia semisólida que es la que labora la grasa característica de esta capa de la epidermis.

4 Capa Lúcida: está formada por una fina hilera de células transparentes, finas e incoloras, en las que apenas se aprecia el núcleo celular. El núcleo de las células del conjunto de la epidermis va desapareciendo progresivamente a medida que los estratos son más externos. La queratina que se encuentra en estas células hará que se resequen y pasen a formar la capa superior, la cornea.

5 Capa Córnea: Consta de quince a veinte capas de células las cuales carecen por completo de núcleo y que están las unas superpuestas a las otras como las tejas de un tejado, dando lugar a la formación de la queratina blanca. Esta capa de la epidermis evita la evaporación del agua de la piel que ya está impregnada en la grasa. El espesor de esta capa córnea es también distinto según la zona del cuerpo, por ejemplo en las palmas de las manos y los pies mucho más gruesa y en las mejillas y los párpados es más fina.

En el extremo de la capa córnea encontramos la cara descamante, que no es otra cosa que el estrato que crean las células queratinizadas frotando suavemente un área de nuestro cuerpo, por ejemplo, en el antebrazo vemos como estas células se despegan de la piel, son las llamadas células muertas.

**Dermis:** la función más importante de la dermis es la de nutrir la piel; da ahí la importancia de llegar a ella en los tratamientos estéticos. En esta capa se encuentra:

- 1 Las glándulas lubricantes de la piel, es decir las sebáceas.
- 2 Los músculos erectores del pelo.
- 3 Las terminaciones nerviosas de los corpúsculos encargados del sentido del tacto.
- 4 Los folículos pilosos.
- 5 Las ramificaciones sanguíneas y linfáticas que provienen de la capa

profunda.

La dermis o tejido conjuntivo es elástica y fibrosa y reacciona activamente ante fenómenos internos o externos que la agreden. Esta capa de la piel está estructurada en dos estratos, la dermis papilar en forma de entrelazado firma y resistente. Como ya hemos señalado anteriormente esta membrana forma tejidos conjuntivos, fibras elásticas y colágeno; tiene un gran valor en los tratamientos estéticos ya que en ella se labora el proceso de nutrición, hidratación y regeneración de la piel.

**Hipodermis:** capa inferior de la piel que está totalmente cubierta por una tupida red de vasos sanguíneos y cuya primera misión es la de engrasar, formando y almacenando la grasa básica para el equilibrio de la piel. Por esta razón la elaboración de grasa, la hipodermis que nos aísla del frío y del calor, protegiendo la piel de las agresiones térmicas al tiempo que almacena elementos nutritivos para los otros estratos.

En la hipodermis aparecen las glomérulos, glándulas donde se forma el sudor de las glándulas sudoríparas.

**Glándulas Sebáceas:** se hayan extendidas por toda la piel y su función es la de rodear el pelo con grasa, protegiéndolo de los elementos térmicos externos. Están situadas en una vaina excretora del pelo sobre la raíz del mismo y la grasa se evacua por el mismo conducto por el que se expulsa el pelo excepto en dos zonas, la aureola del pezón y los bordes de los labios.

**Glándulas Sudoríparas:** existen dos clases de glándulas, las ecrinas y apocrinas. Las ecrinas se extienden por todo el tejido epitelial, tienen forma espiral y su grado de acidez es menor que el de la piel, entre cuatro y seis Ph (potencial de hidrógeno). El sudor se evacua a través de esta glándula directamente al exterior, acumulándose en las manos y los pies. Su función es mantener una temperatura constante en el cuerpo actuando permanentemente.

Por el contrario las glándulas sudoríparas apocrinas se concentran en zonas concretas del cuerpo humano, como las axilas, los genitales, ombligo, etc. Estas glándulas poseen un mayor grado de alcalinidad y por ellas se

eliminan toxinas. Es decir, que además de tener una función reguladora de temperatura del cuerpo son parte importante de la limpieza de los órganos internos.

**Terminación Nerviosa de la Piel:** son las que reflejan la sensibilidad cutánea. Gracias a ellas podemos sentir frío o calor, presión, dolor, además de la denominada sensibilidad táctil.

Su posición en la piel varía según la función que realiza, así algunas terminaciones nerviosas se encuentran en la dermis u otras en la epidermis.

Al sentir calor los vasos sanguíneos superficiales se expanden y ayudados por el sudor el cuerpo mantendrá su equilibrio térmico. Con el frío el proceso será inverso, es decir los vasos sanguíneos se contraen para impedir el paso del frío a través de la piel.

Los puntos sensibles al frío son más abundantes en nuestra piel y hay zonas donde el sentido del frío es más agudo como en la yema de los dedos, los labios y la punta de la lengua.

**Vasos Sanguíneos:** en la dermis y en la capa inferior encontramos mayas de venas y arterias comunicantes. Bajo los estratos que forman la piel se encuentran el plexo subdermico, que contiene dos redes de vasos sanguíneos. Unos se expanden hacia las glándulas sudoríparas, los folículos pilosos, etc., mientras que los otros emergen a las capas más superficiales de la piel.

**Espesor de la Piel:** Como ya se ha visto en los distintos estratos de la piel, el grosor de esta no es uniforme en todo el cuerpo.

El espesor de la piel lo determinan las glándulas sudoríparas y de la otra el aumento de la epidermis debido a la constante presión que en una zona concreta se realiza, como la planta de los pies.

La capa córnea engrandecerá su volumen en estas áreas sobre la que se ejerce mayor presión al objeto de aumentar la protección de los tejidos cutáneos.

Resumiendo, la piel se autoproteje, endureciendo y fortificando las zonas que más lo requieren por el contacto con objetos, suelo, etc.

## Clasificación de la Piel.

La piel en cuanto a la estética se refiere, se clasifica en tres grandes grupos que debemos matizar debido a la variedad de tipos intermedios de la piel.

Los tres grandes grupos en los que de manera clásica se ordenan son:

- 1 Piel Normal.
- 2 Piel Seca.
- 3 Piel Grasa.

Ahora bien, esta clasificación es válida para la elección de algunos productos de belleza, pero no en los tratamientos. En estos concretar la clase de la piel es fundamental.

Además de esta clasificación todas estas pieles pueden presentar otras anomalías a sí como por ejemplo tener zonas grasas o secas con lo cual su diagnóstico sería una piel mixta grasa o mixta seca. Una clasificación más completa de la piel es la que incluye otros aspectos como por ejemplo:

- 1 Piel deshidratada.
- 2 Piel sensible.
- 3 Piel desvitalizada.
- 4 Piel gruesa.
- 5 Piel fina.

Para tener una idea básica de los tres grandes grupos explicaremos sus características más comunes.

**Piel Normal:** es el ideal de piel por su aspecto liso, naturalmente coloreado, con poros cerrados y un aspecto general aterciopelado. Estas condiciones, de gran equilibrio y perfecto desarrollo de las células se suele dar en los niños que aún no han alcanzado la pubertad.

Los cuidados de este tipo de piel debe limitarse a una buena limpieza y atenciones muy suaves.

**Piel Seca:** carece de la suficiente grasa y humedad. Su aspecto es excesivamente terso, falta de elasticidad.

Presentará con más facilidad arrugas sobre los labios, bolsa debajo de los ojos y las llamadas patas de gallo.

Trastornos internos y externos, emotivos provocan este resecamiento de la piel que pueden corregirse mediante la aplicación de cremas nutritivas y una correcta alimentación, ingiriendo en mayor proporción alimentos frescos como vegetales y frutas eliminando el café, el tabaco y las bebidas alcohólicas, es un cutis carente de brillo.

**Piel Grasa:** la característica más visible de la piel grasa son los poros abiertos y cutis brillante. Se trata de una piel gruesa en la que las glándulas sebáceas tienen un mayor volumen.

La piel grasa puede provocar problemas cutáneos como los puntos negros (comedones), pequeños furúnculos y una gran proporción de acné. Necesita muchas atenciones y una dieta equilibrada en la que no entran alimentos grasos.

El reposo físico y una buena respiración colaboran en su mejoría.

Al ser una piel más gruesa es más resistente al frío y menos propensa a las arrugas.

Cabe añadir a esta primera clasificación los cutis mixtos. Como Su nombre lo indica son pieles que comparten distintas zonas.

El cutis mixto más frecuente es aquel que en el área central - frente, nariz y mentón - (zona T), es de tipo graso, mientras que - mejillas, cuello y piel alrededor de los ojos son pieles normales o secas.

## Subdivisión del Tipo de Piel.

**Piel Deshidratada:** se trata en un estado temporal de la piel más que de una clase de piel. Es una piel deteriorada por factores externos climáticos, por problemas psicológicos o bien por falta de agua.

Se observa en esta clase de piel arrugas o surcos por la frente, alrededor de los ojos y los labios.

Esta pérdida temporal de hidratación provoca que la piel este flácida, reseca y áspera al tacto.

**Piel Sensible:** puede ser de dos tipos grasa o seca, generalmente su problema es la falta de protección que tiene ante el ambiente externo (frío, aire, lluvia, etc.).



Es un tipo de piel que se irrita fácilmente y esto debe tenerse en cuenta al aplicar tratamientos estéticos ya que generalmente ocasiona enrojecimiento e hiperemia en este tipo de cutis.

**Piel Asfixiada:** llamamos piel asfítica a aquella que por falta de riego sanguíneo o por aplicación incorrecta de productos cosméticos de tipo astringente ha cerrado completamente el folículo pilo - sebáceo.

La reacción de la epidermis a esta acción es la de producir pequeños quistes de color blanco, especialmente la zona de las mejillas. Al tacto es rugosa y áspera.

**Piel Desvitalizada:** la piel es el pulso de nuestra vida y, por ello, una enfermedad, la pérdida continua de peso o simplemente el paso de los años quedará patente en ella.

La piel en todos estos casos puede volverse ajada y flácida debido especialmente a la disminución de secreciones como la sudoral y la sebácea.

Agredida por tales causas la piel presentará arrugas en las zonas de expresión, resequedad y falta de elasticidad.

**Piel Fina:** se distingue por su sensibilidad a los cambios climáticos, por su suave tacto, poros cerrados y por la rápida aparición de rojeces y reacción ante tratamientos excesivamente fuertes.

**Piel Gruesa:** reconocemos a simple vista una piel gruesa por la abertura de sus poros, por tener un aspecto menos delicado. Este tipo de piel admite mejor los tratamientos como el Peeling y tiene una mayor facilidad para absorber la contaminación exterior.

### **Problemas Especiales.**

A continuación detallaremos los problemas especiales derivados de los estudios anteriormente.

El funcionamiento de las glándulas ya sea seboreicas o sebáceas, garantiza el perfecto funcionamiento del proceso de nutrición y purificación de la piel. Su mal funcionamiento puede acarrear problemas de diversas índoles.

Por ejemplo el mantenimiento de una hidratación equilibrada de la piel podrá

retrasar la aparición de las arrugas.

Su aspecto similar pero de causa muy distinta es el caso de la piel alópica. Esta piel tiene un aspecto tirante producido por el mal funcionamiento de las glándulas sebáceas, esta piel estará falta de grasa, elemento básico para su protección.

La flacidez o atonía de la piel tiene su origen en la pérdida de elasticidad por problemas de salud, pérdida repentina de peso o por envejecimiento de la piel. Esas mismas causas son las que provocan la aparición de arrugas en la piel, aunque estas pueden ser motivadas por enfermedades.

Otro problema derivado de los elementos que componen la piel es la couperose. La telangiectasia, nombre científico de la couperose, se encuentra en los ángulos y aletas de la nariz y en las mejillas frecuentemente y se trata de pequeñas ramificaciones sanguíneas producidas por la mala circulación, por los contrastes de temperatura y otros fenómenos fisiológicos.

## Masaje Facial.

Activa las células de la piel, estimula la circulación periférica, la tonicidad de los músculos, elimina paulatinamente las líneas de expresión, contrarresta los efectos del estrés y el envejecimiento prematuro.

A continuación técnicas del masaje facial:

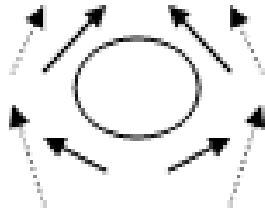
1 Cinco puntos en la cara más el cuello de crema hidratante, uno en la frente, la nariz, ambas mejillas mentón, cuello y escote. **La crema se debe aplicar en cantidades menores de modo de no dejar residuos en el cutis y se pueda absorber toda.** (Cutis graso con protector solar).

2 Diez movimientos en forma de abanico en cuello y pecho (hacia fuera) ↘ ↙ una mano a la vez hasta completar los diez.

3 Diez movimientos de vaivén de la barbilla hacia fuera. Una mano a la vez, hasta completar las diez. ← →

4 Diez movimiento de amasamiento de oreja a oreja por la barbilla y mandíbula ( maxilar inferior). Las dos monos a la vez en la misma dirección, hasta completar las diez.  $\longleftrightarrow$

5 Diez movimientos en el orbicular de los labios hacia arriba con los dedos pulgares, luego teclado con la yema de los dedos de igual manera. Las dos manos a la vez, hasta completar los diez. Las flecha lisas indican los movimientos con los dedos pulgares y las flechas de puntos indican los movimientos de teclado con la yema de los dedos, la cual se hace dando leves golpecitos hacia arriba.



6 Diez movimientos de abanico de adentro hacia fuera en las mejillas, las dos manos a la vez, hasta completar las diez.



7 Diez movimientos de extremo a extremo en el transverso y elevador de la nariz, con los dedos del medio y anular, hacia arriba. Los dos a la vez hasta completar las diez.



8 Diez movimientos en el orbicular de los párpados hacia adentro, con los dedos anular, luego teclado con suaves golpecitos de igual forma, hacia adentro.

9 Diez movimientos en círculos en las sienes, con los dedos medio y anular, hacia adentro

10 Diez movimientos en frontal (fricciones) apoyando los dedos índice, medio y anular.



## CLASE 7

### AFECCIONES Y TRATAMIENTOS. Primera Parte.

#### Advertencia en Tratamientos Faciales.

En los tratamientos faciales el principal protagonista es la piel o, mejor dicho, la epidermis de las persona que siguen dichos tratamientos en el instituto de belleza. Cuando la piel está sana y fuerte, su cuidado no ofrece dificultad alguna, siempre que se tomen las precauciones normales; pero con frecuencia la piel es delicada, tiene alguna afección, está castigada por el uso abusivo de cosméticos inadecuados, etc., por lo que en estos casos exige un cuidado especial.

Debemos tener en cuenta en todo momento las siguientes contraindicaciones:

Cuando hay alguna afección cutánea, el tratamiento normal puede ser perjudicial, por lo que hay que aplicar uno especial para cada caso, si existe, o desistir de hacer ningún tratamiento.

En caso de acné profundo, es necesario el tratamiento y consejo médico ya que si hay una gran infección esta podría propagarse por todo el cuerpo.

Si hay inflamación en la cara, con rojeces, no es conveniente de belleza hasta que desaparezca la hinchazón.

Si hay couperose, debemos evitar el frío y el calor sobre la epidermis, y aplicar compresas humedecidas con una loción descongestionante.

En los tratamientos faciales de belleza debemos recordad siempre las siguientes normas:

Es muy importante la asepsia en todos los tratamientos para evitar infecciones o contagios.

Cuando extirpemos comedones, el instrumento o pinza debe desinfectarse previamente en antiséptico.

Si hubiera algún granito reventado, lo desinfectaremos también aplicando sobre él una gasa humedecida en alcohol.

Nunca debemos extirpar los granitos, ya que en este caso dejaríamos

cicatrices en la piel. Los desinfectaremos con alta frecuencia o rayos ultravioleta.

En este apartado se tratarán las afecciones cutáneas más usuales. Con estos conocimientos se pretende que la esteticista reconozca y diferencie una enfermedad cutánea de otra.

Sin embargo, la esteticista no deberá diagnosticar una enfermedad y proceder a su tratamiento, sino que actuará como eficaz intermediario entre la cliente y el dermatólogo.

Con ello demostrará a una y otro su valía profesional y sus conocimientos se verán apreciados y respetados tanto por la cliente como por el especialista.

La esteticista ayudará en lo posible en el tratamiento de estas afecciones cutáneas, ya que algunas requerirán únicamente la visita a un médico de cabecera o serán simples problemas temporales.

Las afecciones más frecuentes las hemos dividido en tres apartados:

1 Afecciones Primarias.

2 Afecciones Secundarias.

3 Otras Alteraciones Cutáneas.

**Afecciones Primarias:** se denominan afecciones primarias las alteraciones de la piel que se observan en la primera fase de una enfermedad.

Pueden tener una o más cavidades o tener un contenido sólido.

**Afecciones de Contenido Sólido:** se conocen como afecciones de contenido sólido aquellas que en su interior no contienen ninguna sustancia líquida. A este grupo pertenecen las máculas.

**Mácula:** es una diferenciada coloración de la piel con aspecto de mancha, como las pecas o lunares planos. Se trata de una afección de carácter estético.

Las pecas se originan por concentraciones de melanina en punto de la piel. Son de tamaño mínimo (de una cabeza de alfiler), redondas y de color rojizo moreno, que se manifiesta con más intensidad bajo los efectos de los rayos solares.

Son más propensas a las pecas las personas rubias y pelirrojas. Para

impedir su brote suelen emplearse cremas a base de quinina o sulfamidas. Un buen remedio casero consiste en friccionar suavemente las pecas con zumo de limón, tres veces al día.

Los lunares o lentigos son manchas de la piel tan generalizadas que puede asegurarse que no existe persona que no tenga alguna.

Su color va del marrón claro al negro carbón; su tamaño es muy variable e incluso pueden ser pilosos, es decir, con pelo.

En ocasiones, por su situación y tamaño, son atributos de belleza que se procuran realzar al maquillarse. Cuando no ocurre así pueden eliminarse por medio de electrocoagulación, único remedio eficaz que se conoce.

**Afecciones de una o Varias Cavidades:** Se trata de afecciones que adoptan la forma de cavidades, situadas encima o por debajo de la piel, que contienen líquidos -sangre, pus, grasa, etc.-. Pertenecen a este grupo las siguientes afecciones cutáneas: ronchas o habones y pápulas.

**Ronchas o Habones:** son prominencias o elevaciones de la piel originadas por la acumulación de líquido en la epidermis como reacción a un agente nocivo.

Suelen provocar picor o escozor, su tamaño es variable y la piel que las recubre, elástica.

Su tonalidad varía según el tipo de piel del individuo y el factor que ha originado la lesión es de origen inflamatorio. La elevación de la piel puede tener causas visibles; picada de un insecto, rozadura con plantas como las ortigas o elementos inorgánicos como el plástico.

**Pápula:** es una elevación o un tumorcillo eruptivo que se presenta en la piel, en muchos casos parecida a la roncha, que habitualmente está motivada por causas alérgicas.

La medida de una pápula es variable y se presenta en grupos o de forma aislada. Cuando la pápula desaparece no deja ninguna señal en la piel.

Las pápulas se clasifican en:

**Ampolla:** cavidad que contiene suero líquido, generalmente incoloro y que está situada sobre la piel. Las ampollas provocan escozores y tensión en la piel.

**Vesícula:** son inflamaciones redondas y la forma de la superficie es variable según la enfermedad que la produzca: umbilicada si se trata de varicela, esférica si proviene de un herpes o en forma de media

circunferencia en el caso de eccema. Igual que la ampolla, es una cavidad del tamaño de una lenteja que se diferencia de ésta en que la cavidad está situada bajo la piel.

**Pústula:** es una vesícula cuya cavidad está llena de pus, generalmente originada por inflamaciones.

**Quiste:** se distingue de las anteriores en que su cavidad no está llena de líquido, sino que en su interior el contenido es consistente: sebo, suero, etc. El más común, desde el punto de vista de la estética, es el quiste sebáceo.

Las afecciones que hemos visto hasta ahora están englobadas en las primarias y a continuación trataremos las afecciones cutáneas secundarias.

**Afecciones Secundarias:** describimos a grandes rasgos las que se consideran como más comunes.

**Cicatriz:** es la huella que queda de una herida o una llaga y que es consecuencia de la pérdida de continuidad de un tejido, en este caso de la piel. La cicatriz toma el mismo tamaño que la herida que la provoca.

Toda herida profunda o mal curada puede causar cicatriz. Los elementos punzantes, el bisturí de una operación quirúrgica, la herida de un accidente, son agentes causantes de cicatrices.

Actualmente, y gracias a la cirugía plástica, las cicatrices se disimulan mejor o se desvían hacia zonas del cuerpo en las que son mucho menos visibles.

**Tatuaje:** es asimismo una afección de la piel y se manifiesta por la tinción o teñido de ciertos poros, quedando luego la marca producida por el tinte. El teñido puede ser accidental o realizado intencionadamente en forma de dibujos, como es costumbre en ciertos países y entre ciertos individuos.

En algunos países del continente africano se secciona o dividen determinadas zonas del cuerpo, como la cara, con fines estéticos o religiosos, impidiendo luego que los tejidos cicatricen normalmente para que queden las señales.

**Escama:** todas las pieles sufren en general su desgaste o descamación en mayor o en menor grado, proceso que no es apreciable a simple vista. Estas escamas que habitualmente se desprenden de la epidermis son apenas perceptibles. A veces esta descamación es más manifiesta, como en el caso



de la caspa, que no es más que la caída de células muertas del cuero cabelludo.

Esta descamación es más visible en las pieles secas que no se tratan convenientemente, produciéndose en las piernas el efecto de "piel de lagarto" que las afea notablemente.

Las escamas tienen un color variable y pueden ser secas o grasientas.

Costra: cuando en alguna zona del cuerpo se produce alguna herida, es el mismo organismo el que reacciona y cierra la lesión, siempre que su extensión no pase de ciertos límites.

Esta reacción del organismo origina una aglomeración de sustancias de la sangre en la zona de la herida, con el fin de impedir la infección e ir curando la lesión de modo natural.

Este cúmulo de sustancias es lo que se denomina costra, que se desprenderá al desaparecer la herida.

**Callosidad:** se trata del aumento de la formación de la capa córnea o exterior de la epidermis, ocasionada por el roce o presión en los pies, manos, rodillas, etc.

Las más frecuentes son las de las manos, debidas al trabajo rudo o a la práctica de algún deporte, como la pelota vasca, y la de los pies, por el roce de los zapatos.

## CLASE 8

### AFECCIONES Y TRATAMIENTOS. Segunda Parte

#### Afecciones (Otras Alteraciones Cutáneas).

##### Afecciones de los Labios.

Consiste en la localización, en los labios, de pequeñas ampollas, sueltas o más bien grupos. Las ampollas suelen presentarse después de un breve periodo en que se nota una sensación de calor local en el punto preciso.

Generalmente, estas ampollas se revientan al cabo de pocos días; a continuación se forma una costra que poco a poco va secándose, sin dejar huella.

Esta forma de herpes recibe normalmente el nombre de "calentura", probablemente porque su aparición es muy normal tras algunas enfermedades febriles. Pero, con mayor regularidad, estas calenturas son causadas por desarreglos gastrointestinales, como indigestiones o intoxicaciones.

Aparte de atacar a la causa productora, esta forma de herpes se cura cuidando de la limpieza y asepsia de la parte afectada, aplicándole líquidos o pomadas desinfectantes y evitando tocarlas o sobarlas, para que no se irriten.

##### Afecciones de Ojos.

Nunca se insistirá suficientemente acerca de los cuidados que deben prodigarse a los ojos, órganos de la visión, y a toda la zona circundante.

**Irritación de las Párpados:** vamos a fijarnos especialmente en las afecciones más frecuentes de los párpados que, tratándose de una epidermis sumamente delicada, es, sin embargo, objeto de grandes maquillajes.

Aunque los fabricantes de productos para maquillar los ojos han de atenerse a reglas higiénicas muy severas, hay epidermis especialmente predisuestas, que no soportan el rimmel o las sombras. Cuando la hinchazón

o alguna infección se produce como efecto de los cosméticos, no hay más remedio que prescindir de ellos.

Pero hay también otras causas que dan lugar a trastornos en la región de los párpados y en los mismos ojos.

**Irritación del Globo Ocular:** el blanco de los ojos puede perder su brillo y blancura debido a trastornos hepáticos e intestinales.

Por otro lado, el humo, el cansancio, el leer durante demasiado tiempo o con luz inadecuada, el insomnio, los resfriados y cualquier malestar físico notable contribuyen a estropear la belleza de los ojos. Resulta, pues, de primera importancia el procurar hacer una vida higiénica, para mantener la belleza de los ojos, tan importante.

Si la esteticista observa signos de cansancio en los ojos de su clientes, hará bien en añadir unos baños de ojos o compresas de agua fría, antes de entrar en la fase de maquillaje.

La ausencia de vitamina A hace que se seque algo la conjuntiva, de modo que hay que suplir esta carencia por medio de alimentos adecuados y de medicinas.

**Bolsas Bajo los Ojos:** se forman porque se infiltra un suero acuoso (y no grasa, como es frecuente creer), debajo de la dermis. Esta anomalía se debe en muchos casos a trastornos hormonales, del hígado, de los riñones o de la circulación y, evidentemente, se hacen necesarios los cuidados de un médico, aunque los cosméticos pueden mejorar la apariencia externa pero nunca serán la solución en caso de existir trastornos fisiológicos. Son productos apropiados para estos casos los sueros, los aceites y cremas antiarrugas, las máscaras vegetales. Pero hay que tener cuidado con los productos astringentes, que pueden resultar perjudiciales en zona tan delicada.

Como último remedio está la cirugía estética, una de cuyas prácticas más logradas es la de hacer desaparecer las bolsas bajo los ojos.

**Hinchazón de los Párpados:** en cuanto a los párpados superiores, es frecuente que se inflamen a causa de defectos en la visión (astigmatismo, hipermetropía, miopía, etc.). En este caso la hinchazón se evita con el uso de gafas apropiadas o lentes de contacto.

Otras veces la hinchazón de los párpados se debe a deficiencias del organismo, tales como insuficiencia de tiroides o trastornos hepáticos o

renales, antes citados. Pero lo más frecuente es que la hinchazón de los párpados sea producida por un exceso de trabajo.

**Orzuelos:** para terminar, diremos que el orzuelo, tan frecuente en algunas personas, es un pequeño divieso que se forma en el borde del párpado, debido a una infección de las glándulas lacrimales de los párpados. También puede ser causada por estreñimiento o agotamiento. En caso de orzuelo, son aconsejables los apósitos calientes que ayudan a que madure y también lavados con una solución de ácido bórico al 4%. Las compresas que se apliquen mojadas en esta solución no deben dejarse durante mucho tiempo, porque pueden ayudar a irritar.

## Las Cicatrices y La Estética.

En principio, todas las cicatrices son estéticas, puesto que el tejido nuevo que ha de reemplazar al que se rompió nunca llega a tener las mismas características que el original, por lo que siempre habrá una diferencia en el color y la textura de la piel. No obstante, los cirujanos han conseguido realizar suturas tan perfectas que apenas dejan huella visible.

Pero las heridas traumáticas con desgarro y las producidas por quemaduras, hay que tratarlas especialmente para que cicatricen lo más perfectamente posible.

**Cicatrices Antiestéticas por su Forma:** una vez formada la cicatriz, es posible tratarla, por lo que será fundamental acudir al consejo de un dermatólogo.

Las cicatrices pueden ser antiestéticas por su forma o por su color. Dentro del primer grupo, las cicatrices pueden ser; hipertróficas, adherentes, atróficas y deprimidas. Por su color pueden ser congestivas, hipercrómicas y acrómicas.

A cada tipo de cicatriz o deformidad corresponde un tratamiento que expondremos brevemente.

**Cicatrices Hipertróficas:** la hipertrofia es un aumento excesivo del volumen de un órgano. Las cicatrices hipertróficas son por tanto las que se caracterizan por un aumento de la carnosidad en el lugar de la cicatriz. Suelen ser consecuencia de heridas traumáticas o de quemaduras en las que el proceso de cicatrización ha sido lento por causa de infecciones,

tratamientos inadecuados o problemas debidos a la localización de la herida.

Este tipo de cicatrices están constituidas por tejido fibroso, de escasas células y poco riego sanguíneo. Su tamaño y forma pueden ser muy variados: desde una pequeña línea saliente parecida a un cordón del color de la piel normal, hasta gruesas tiras entre cruzadas que alteran totalmente la forma del miembro o región corporal. Si se dan en la cara, cuello, antebrazos y manos, constituyen un gran problema cuya solución no es fácil.

Si la cicatriz es pequeña y la zona lo permite, lo mejor es recurrir a la cirugía, que puede extirparla y hacer aparecer en su lugar una suave cicatriz apenas perceptible. Si la cicatriz es grande, habrá que recurrir a la cirugía plástica, con injertos de piel de otras partes del cuerpo.

En los casos en que no se pueda recurrir a la cirugía, debe aplicarse un tratamiento a base de masajes, que puede emplearse solo o bien como complemento de otros procedimientos, como inyecciones de sustancias de las que esté necesitada la piel.

**Cicatrices Adherentes:** son las que comúnmente se llaman cicatrices viciosas y son debidas a quemaduras o infecciones crónicas profundas y extensas. Según en las regiones en que se sitúen, pueden dificultar algunos movimientos de los miembros o deformar los rasgos de la cara.

Igual para las cicatrices anteriores, el tratamiento deberá ser una combinación de masaje y aplicación de sustancias por procedimientos físicos o químicos.

En cuanto al tratamiento quirúrgico, una vez eliminada la piel deforme, habrá que acudir a injertos y a rellenos, puesto que en estas cicatrices suele faltar volumen. En tal caso resulta muy efectiva la infiltración de una sustancia llamada novocaína (que se usa como anestésico local) combinada con masajes. Este tratamiento va ablandando el tejido de la cicatriz e hidratándolo.

**Cicatrices Atróficas:** la piel de las cicatrices atróficas es más delgada que la normal, brillante y lisa con pliegues finos. Algunas enfermedades de la piel dejan este tipo de cicatrices y también ciertas quemaduras. La única solución para estas cicatrices está en la cirugía, completada con plástica si es necesario.

**Estrías Atróficas:** son un caso especial dentro de las cicatrices.

Se las llama también estrías del embarazo. Son atrofiaciones cutáneas

lineales en forma de huso u onduladas en las que la piel, que puede adquirir color rosa pálido, nacarado o violáceo, es delgada, fina, plegada y blanda. Suelen medir de uno a varios centímetros de largo y de dos a diez milímetros de ancho. Generalmente acostumbran a ser paralelas unas a otras.

Por lo general se presentan en regiones muy diversas: pared del vientre, hombros, pechos, nalgas, caderas, muslos, rodillas, etc., según las causas que las originen, que van desde el embarazo y la lactancia hasta los ejercicios violentos, la obesidad o el desarrollo demasiado acelerado de la adolescencia. También pueden producirlas ciertas enfermedades infecciosas o los tratamientos a base de cortisona. No existe tratamiento para estas estrías atróficas.

**Cicatrices Deprimidas:** se producen después de heridas quirúrgicas, de fístulas o de enfermedades destructivas de la piel. Si son de gran tamaño, no habrá más remedio que extirpar toda la lesión y rellenar el hueco que queda con tejido adiposo y celular. Si las cicatrices son pequeñas, como las que deja la viruela, lo único que cabe hacer es rebajar los bordes salientes con toques de ácido tricloroacético o fenol. También puede intentarse reactivar el fondo de la cicatriz por aplicación de masajes y quimioterapia.

**Cicatrices Antiestéticas por su Color:** son las denominadas congestivas. Deben su color subido a un gran cúmulo de nuevos vasos sanguíneos. Si estos vasos son grandes, tendrán que destruirse por procedimientos químicos, y si no lo son, suelen ser eficaces las fricciones suaves con nieve carbónica.

Las hiperocrómicas, o de color también subido, deberán ser tratadas como si fueran manchas de la piel, a base de cosméticos cubrientes, o bien basándose en aplicación de rayos ultravioleta junto con un producto sensible a la luz.

Las acrómicas, o de color escaso, deben tratarse como las manchas pálidas de la piel. El procedimiento es igual al del caso anterior, utilizando los productos apropiados.

**Procesos de Cicatrización:** como hemos indicado, el proceso de cicatrización tiene como agente el tejido conjuntivo.

En su constitución y sus funciones intervienen muchos factores, tanto

de tipo general del organismo entero, como de tipo local, propios de la parte donde se asienta la cicatriz.

De esta diversidad de factores depende también la diversidad de cicatrices que pueden producirse. Otro factor decisivo para la formación de la cicatriz es la naturaleza del proceso causante de la misma. Un estado general deficiente (infecciones o intoxicaciones crónicas, trastornos del metabolismo de las glándulas endocrinas) puede dar lugar a cicatrices muy irregulares, de formación lenta y peor apariencia. Lo mismo ocurre cuando la persona afectada por una herida padece trastornos circulatorios, infecciones, hinchazones o epidermis afectada por alguna deficiencia anterior a la herida reciente.

**Cicatrices Resultantes de Operaciones Quirúrgicas:** en caso de intervenciones quirúrgicas, el corte de la epidermis se realiza en condiciones de especial seguridad, desinfección y cuidado. Se toman todas las precauciones para que la piel no pierda apenas sustancias esenciales y luego se sutura correctamente, de modo que la reparación de la epidermis se realiza en óptimas condiciones, sin complicaciones de infecciones o supuraciones.

En estos casos, en un paciente sano, la cicatriz que queda es lisa, sin relieve, de color rosa pálido o blanquecino y tiende a borrarse a medida que pasa el tiempo. Es el tipo ideal de cicatrices, que no presentan mayores problemas. Se dice entonces que la cicatrización se ha efectuado "por primera intención".

**Cicatrices con Complicaciones:** la cicatriz resultará antiestética, viciosa, debido a las alteraciones ya mencionadas, de orden general o local, o a la pérdida de sustancias debida al traumatizarse el organismo. También, si la herida es muy extensa, o si se da una supuración, retrasándose por ello el proceso de curación. En esta segunda forma de cicatrización se habrá de poner remedios más difíciles si se quiere lograr una apariencia mejor.

Es este el caso de casi todos los traumatismos bruscos, debidos a accidentes, quemaduras o enfermedades que destruyen la epidermis. Concretando, la mayor diferencia entre una cicatriz correcta y sencilla y otra viciosa o deforme está en el tiempo que dura la cicatrización y en la extensión de la superficie abierta, que deberá ser reemplazada por tejido nuevo.

## Cicatrices Antiestéticas.

Las cicatrices que quedan en la superficie de la piel prácticamente para siempre y que tanto afectan a la estética del cuerpo, son hoy día una gran preocupación para la mujer, ya que se ha hecho totalmente normal la exhibición de casi todo el cuerpo en playas y piscinas.

Por ello, si hace unos años no se daba importancia al hecho de que una herida dejara cicatrices en lugares que normalmente iban a estar ocultos bajo la ropa, hoy se hace necesario un esmero especial y no queda más remedio que someterse a tratamientos que ayuden a disminuirla o hacer desaparecer las deformaciones que se hayan producido en accidentes, operaciones quirúrgicas u otras circunstancias.

Las cicatrices pueden ser consecuencia, como hemos indicado, de operaciones quirúrgicas o de otros tratamientos bruscos, como quemaduras o desgarramientos por caídas, golpes, accidentes varios, etc. Y también pueden producirlas ciertas enfermedades que destruyen la epidermis porque son ulcerosas.

**Por qué se Forman las Cicatrices:** para que llegue a formarse una cicatriz es necesario que, en algún momento, se haya destruido la totalidad de la capa dérmica. Si no llega a destruirse entera, la capa basal se encarga de restaurar los tejidos sin dejar cicatriz.

La cicatriz es en realidad un tejido nuevo que se forma en el lugar donde ha habido una rotura total; pero un tejido nuevo que no posee todas las propiedades de epidermis normal ni ejerce tampoco todas sus funciones.

La piel cicatriza gracias al tejido conjuntivo, y cuanto mejores sean las condiciones de este tejido conjuntivo, menos malformaciones tendrán las cicatrices.

Las deficiencias en el estado general de salud o la falta de ciertas sustancias contribuye a que las cicatrices se formen con mayores deformidades.

El tejido nuevo de que se forma la cicatriz es siempre fibroso e imperfecto, menos elástico, con menos glándulas cutáneas. En resumen, la cicatriz es una atrofia de la piel.



## Las Alergias.

Es un estado de exagerada sensibilidad del organismo, producida por la acción de una determinada sustancia específica. Se manifiesta por reacciones anormales de determinadas partes del organismo (principalmente del aparato respiratorio, del sistema nervioso o de la piel) cada vez que actúa la sustancia alérgica, aunque sea en cantidad mínima.

Las sustancias fueron descubiertas en un principio como reacciones frente a determinados alimentos. Posteriormente, se observó que la alergia era provocada por diferentes agentes, como bacterias, medicamentos, plantas, etc., al ser tocados, ingeridos o inhalados por la persona alérgica.

La alergia puede presentarse a cualquier edad y sin distinción de sexos, y con frecuencia se manifiesta ya en la infancia la predisposición a ella.

**Productos Alérgicos y Síntomas:** son múltiples los productos que pueden conducir al organismo a este estado especial de alergia. Por ello, muchas veces resulta sumamente difícil encontrar el producto que causa la hipersensibilidad del organismo.

Las sustancias de origen animal que provocan más casos de alergia son las plumas, las pieles y las lanas; entre las de origen vegetal las más alérgicas son el polen y los hongos.

Son distintos los tejidos que se sensibilizan por la alergia, según las personas y la forma de producirse, aunque fundamentalmente estas reacciones son similares en todos los casos.

Los síntomas dependen en cada caso del tejido sensibilizado; por ejemplo, tenemos que: en la piel: eccema o urticaria, en la mucosa de la nariz: fiebre del heno, en los bronquios: asma.

**Formas de Alergia:** son tres las formas o tipos de alergias según la manera de producirse: por inhalación, por ingestión y por contacto.

**Alergia por Inhalación:** es la producida por sustancias inhaladas u olfateadas como, por ejemplo, humos, polvo de plumas o de pieles y, sobre todo, polen de las flores; tipo de alergia este último que produce asma o fiebre del heno.

La fiebre del heno se caracteriza por tener síntomas similares a los de un resfriado común, mientras que el asma se manifiesta en forma de

accesos con respiración difícil y anhelosa, tos y expectoración.

Se dan casos, aunque no son frecuentes, de personas alérgicas al olor de alguna loción o cosmético o al aroma de determinado perfume.

**Alergia por Ingestión:** cualquier alimento puede originar alergia, pero hay algunos que son especialmente alérgenos, mientras que otros apenas si lo son. Son alérgenos la leche, la fresa o fresón, el trigo y, muy particularmente, los pescados y los mariscos.

También ciertos productos farmacéuticos, como la penicilina, y las bebidas alcohólicas, son causantes de alergias por ingestión.

Este tipo de alergia se distingue por causar prurito o picor en la piel, urticaria, estornudos y accesos asmáticos.

**Alergia por Contacto:** el caso más conocido de alergia por contacto (la inmunidad a ella es más una excepción que una regla) es el que causan las ortigas al tocarlas por descuido o por desconocimiento. Salvo en algún raro caso, el contacto con las ortigas causa a las personas picor e irritación de la piel y, frecuentemente, urticaria o eccema. Naturalmente en estos casos no se trata de alergia, sino de los efectos de una planta venenosa.

Algunas personas son alérgicas a determinados tipos de jabones, otras a ciertas clases de cosméticos, productos químicos, pomadas, etc. Tampoco es rara la alergia a ciertas clases de tejidos como la lana y, especialmente, a las fibras sintéticas (nylon, tergal, etc.).

**Tratamientos contra la Alergia:** el diagnóstico y tratamiento de las alergias es complicado y difícil. Por un lado, no se conoce muy bien el fenómeno de la alergia; por otra parte, muchas veces resulta difícil determinar qué producto o sustancia es la causante de la alergia, condición necesaria para poder aplicar el tratamiento adecuado a cada caso.

Como ya hemos dicho antes, se considera que la predisposición a la alergia nace con la misma persona, opinando muchos especialistas que dicha predisposición es hereditaria. Por ejemplo, es frecuente el caso de alergia a la penicilina entre los niños pequeños que les ocasiona una reacción que, en ocasiones, conduce a un fatal desenlace.

El proceso a seguir para el diagnóstico y tratamiento es el siguiente:

Identificación de la sustancia alérgica; cuando se trata de un producto, hay que hallar cuál de sus componentes es el alérgeno.

Evitar que la persona alérgica se ponga en contacto con dicha

sustancia en lo sucesivo, o por lo menos, evitarla en lo posible.

Seguir el tratamiento que el médico recete (sueros o vacunas inmunizadoras, fármacos que en dosis progresivas libren de la enfermedad alérgica, etc.).

En ocasiones es muy difícil evitar el contacto con la sustancia alérgica, como en el caso del polen, especialmente si la persona alérgica vive en el campo. Otros casos resultan más fáciles de evitar: el contacto, con plumas, pelo, etc.

En estética se plantea muchas veces el problema de que una cliente sea alérgica a un cosmético determinado. En este caso, habrá que dejar de emplear este producto con dicha clienta, sustituyéndolo cuando sea posible por otro que cumpla la misma función. También es muy importante tranquilizar a la cliente, quitando gravedad al caso y orientándola convenientemente para que no vuelva a sufrir otra reacción alérgica.

**Alergia de Origen Psíquico:** existe otro tipo de alergia causada por motivos psíquicos y que produce, con sólo observar determinado objeto, sustancia o animal, todo un estado de alergia. En este caso es necesario el consejo de un especialista en la materia, es decir, de un psiquiatra, ya que puede existir una alteración mental causada por un trauma psíquico.

**Prurito o Picor:** el prurito es una reacción de la piel, caracterizada por un malestar que puede ser más o menos intenso. Se manifiesta en forma de un fuerte picor.

**Causas del Prurito:** las causas que pueden dar lugar al prurito son diversas; entre las más frecuentes tenemos:

Trastornos orgánicos: insuficiencia hepática y renal, diabetes, hipertensión, etc.

Trastorno emocional o psíquico: angustia, inseguridad económica o laboral, etc.

## Dieta inadecuada.

### Alergia.

**Tratamiento:** el tratamiento de esta afección es difícil frecuentemente, dado que para ello primero hay que conocer su origen y esto, como hemos indicado, a veces resulta prácticamente imposible

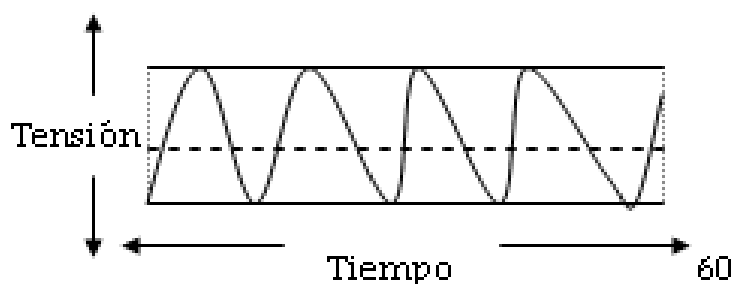
determinarlo.

Por ello, en ocasiones, es necesario acudir sucesivamente a la consulta de doctores de distintas especialidades, hasta localizar la causa original. Logrado esto, el mismo médico pondrá el tratamiento que crea mejor.

## CLASE 9

### APARATOLOGIA.

#### Altafrecuencia (Corriente Alterna).



Dicha corriente circula alternativamente en un sentido y en el contrario, y cambia su intensidad a un ritmo de 50 ó 60 veces por segundo.

La corriente alterna es usada en instalaciones eléctricas domésticas e industriales, como ser altafrecuencia o radiofrecuencia (banda de onda corta o media), infrarrojos, ultravioletas, etc.

La electricidad produce distintos fenómenos biológicos según la forma en que se explica y sus características de frecuencia, intensidad, etc., por ejemplo es bien conocido el hecho de que una descarga eléctrica pueda matar a una persona o producirle quemadura.

A partir de la generalización de la energía eléctrica para el alumbrado de usos industriales, su aplicación se ha ido extendiendo a la medicina y a la cirugía.

Hoy en día es utilizada en los institutos de belleza y estética para los diferentes tratamientos, especialmente, para la corriente de alta frecuencia.

La corriente de alta frecuencia atraviesan el cuerpo pasando de electrodo a electrodo y produciendo unas chispas largas y frías sobre la piel. Cuando los electrodos son cuarzo como los que se usan en dermatología, se producen rayos ultravioleta, este es el motivo por el que el aparato de alta frecuencia se le llama también rayos de ultravioletas. Las chispas que saltan de los electrodos a la piel ocasionan un ligero cosquilleo. Cuando se

emplean electrodos de cristal al vacío, al pasar por su interior la corriente de alta frecuencia, dichos electrodos se iluminan en un tono violeta azul (rayos ultravioleta).

Si el electrodo de cristal contiene en su interior gas de neón entonces el tono que adquiere al iluminarse es anaranjado.

## Electrodo de Neón.

### Luz Naranja.



Desbacterizante.

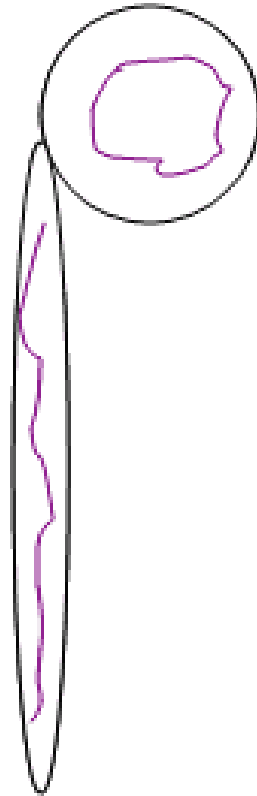
Cicatrizante.

Desinflamatorio.

Oxigenante.

Usos: acné, edema de piel, rosáceo, limpieza de cutis, hidrataciones.

## Electrodo Violeta.



Tonificante.

Estimulante.

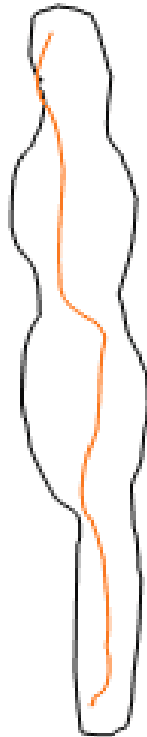
Oxigenante.

Regenerador.

Cicatrizante.

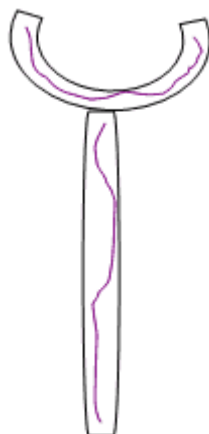
Usos: hidrataciones en general, flacidez del tejido, atonía muscular, estimuladora de la glándula sebácea.

**Electrodo Ondulado**  
**Naranja.**



Cicatrizante para casos de acné o vasitos rotos.

**Electrodo T para el Cuello.**  
**Violeta.**



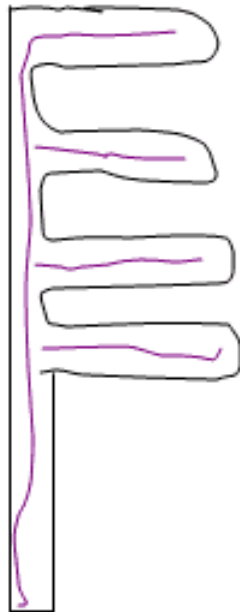


Tonificador del cuello.

Hidratación del cuello.

### Electrodo en Forma de Peine.

Violeta.



Para la calvicie.

Caída del cabello.

Estimulante del folículo piloso.

### Intensidad de Potencia.

Según los casos, en el uso de los electrodos tanto violetas como naranjas la potencia es:

1-4: acné, heridas leves, cicatrización en general.

4-8: hidrataciones y estimular glándulas sebáceas, para penetrar productos en la piel.

8-10: atonía muscular y de tejidos.

La aplicación de la corriente de alta frecuencia varia según el tipo de electrodo que se emplea y la forma en que se utiliza, chispeamiento directo,

masajes, etc.

**Chispeamiento Directo:** en éste caso se pasa el electrodo lentamente por toda la cara y cuello dándole la graduación adecuada. Está indicado en los casos de pieles grasas, se hace una aplicación de uno o dos minutos antes de poner la mascarilla.

También está indicada en los casos de pieles flácidas, en este caso se aplica una gasa fina en la superficie cutánea para que así el chispeamiento estimule los músculos. La graduación será suave también se aplica antes de la mascarilla.

Activa las terminaciones nerviosas y la circulación sanguínea.

**Masaje con Distintos Electrodo:** se efectúa apoyando el electrodo correspondiente directo y suavemente sobre la piel del paciente, sus efectos son sedantes y anticongestivos. Con esta modalidad se consigue que la crema que se aplique después penetre plenamente en la piel y así aprovechar al máximo sus propiedades.

**Electrodo Circular Plano:** sirve para dar masaje circular por toda la cara.

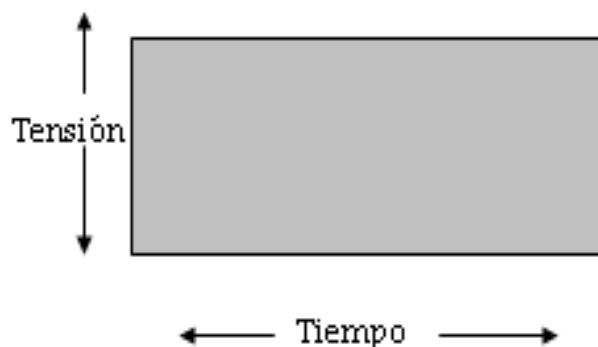
**Electrodo Curvado de Horquilla (T):** es para aplicarlo en el cuello especialmente los casos de doble mentón.

**Electrodo con Punta:** para disecar granitos e imperfecciones en casos de acné purulento o pustuloso.

En todos los casos y con medida de precaución, antes de aplicar el electrodo pertinente en la cara del paciente hay que colocar encima un dedo, mientras se realiza el masaje puedes retirar el dedo que hace contacto con el electrodo. AL retirar o levantar el electrodo de la cara, previamente hay que volver a colocar el dedo sobre dicho electrodo.

Si no se toma esta precaución de colocar el dedo sobre el electrodo, saltaría del electrodo a la cara del paciente ases de chispa, la lluvia de chispas no representa ningún peligro pero puede asustar al paciente.

## Corriente Continua. (Galvanica).

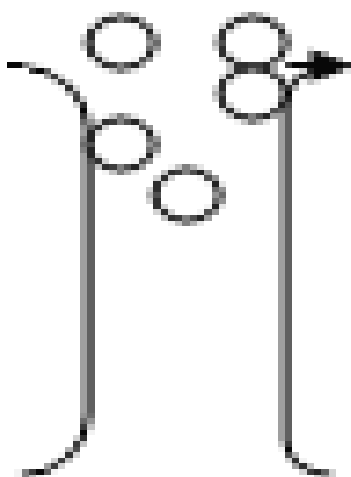


La corriente continua es porque se mantiene en la misma tensión e intensidad en todos los puntos del circuito, uno no la siente porque no tiene ondas. La corriente Galvanica es continua.

El nombre Galvanica lo adopta de su descubridor Luis Galván.

Ionización Molécula del producto:

Epidermis colágeno, elastina, reticulina.



**Ionización:** (iontoferesis, ionoferesis), actúa por medio de iones, que solo contiene las sustancias acuosas (agua, lo contiene), dichos productos se les llama serum biológico. La ionización se utiliza para penetrar sustancias en la piel, como colágeno, elastina, vitaminas, fitoterapia o reticulina. Los electrodos de metal son exclusivos de la corriente Galvanica.

### Aplicación de la Ionización.

- 1 El paciente debe estar desprovisto de metales.
- 2 Conexión del aparato de corriente Galvanica a la red eléctrica.
- 3 Aplicación del serum biológico por todo el rostro del cliente.

4 Humedecer con agua salada el electrodo positivo.

5 Se le dará al aparato la graduación adecuada según la sensibilidad del cliente, o sea hasta que note una sensación de cosquilleo y sabor a metal.

La graduación oscilará según el caso entre 1 a 3 miliamperímetros.

6 Pasaremos lentamente el polo positivo por todo el cutis hasta que penetre todo el serum biológico.

7 Si después de haber penetrado el producto sobra algo todavía, se efectuará una segunda aplicación con el resto, repitiendo los mismos movimientos anteriores desde el principio al fin.

Duración máxima de cada sesión de 10 minutos.

**Nota:** el electrodo negativo en la mano del paciente. Después de apagada la red se retiran los electrodos.

## Desincrustación:



Sustancias alcalinas para estabilizar la piel al pH 5.5

## Proceso de Desincrustación.

1 Se ponen los mandos a cero de modo que el miliamperímetro no marque nada.

2 La varilla o terminal del polo positivo se le entrega al cliente. Previamente la cliente debe despojarse de joyas, dulceras y demás metales.

3 Aplicamos el electrodo negativo en la cara del cliente, previamente debe mojarse el electrodo por medio de un algodón en la loción desincrustante.

4 Una vez aplicado el electrodo negativo en el rostro, se mueve el mando regulador de intensidad poco a poco, hasta que el paciente note una sensación de cosquilleo y sabor a metal.

5 Normalmente la intensidad media que en ese momento marcará el miliamperímetro es de 1,5.

6 Pasaremos el electrodo negativo por todo el rostro con suaves y lentos movimientos de rotación insistiendo en las zonas más grasas.

7 Toda esta operación hay que hacerla siempre sin levantar en ningún momento el polo negativo.

La desincrustación sirve para liberar el folículo piloso del exceso de grasa acumulada en él.

Para ello pondremos en contacto con la epidermis los polos del aparato de la corriente Galvanica en su fase de desincrustar.

Mediante esta corriente el polo negativo produce sosa y por electrolisis emulsiona el sebo, dando lugar a una saponificación o conversión del sebo en jabón, consiguiendo una limpieza profunda del folículo.

Este tipo de terapia es conveniente para las pieles grasas, seborreicas, acnéicas y mixta grasa.

## CLASE 10

### CUIDADO CORPORAL.

#### Peeling Corporal. (Velo de Novia).

Protocolo:

Preparar la camilla con plástico.

Tener agua en un recipiente grande (conveniente tener agua y desagüe en la cabina).

Con el paciente boca arriba colocamos leche limpiadora, retiramos con gasa (es para limpiar toda la zona a trabajar).

Exfoliamos con cepillito exfoliador o estropajo (retira las células muertas).

Mascarilla corporal: arcilla, algas, etc. (20 minutos)

Colocamos crema hidratante con masajes suaves.

Luego aplicamos el mismo procedimiento con el paciente boca abajo.

En cada paso vamos retirando con agua limpia y gasas.

#### Depilación.

Es una técnica que permite desprender el vello desde su raíz y así retardar su crecimiento.

Entre las diferentes técnicas encontramos:

1 Láser.

Es un método muy costoso y no depila vello cano.

2 Electro depilación.

Elimina los vellos uno a uno por medio de una pinza y carga eléctrica.

3 Electrólisis.

Se inserta una aguja con corriente en cada poro con corriente eléctrica.

4 Depilación con cera.

Cera fría: de melcocha, caramelo, azúcares. La desventaja es que no abre poros y por lo tanto irrita la piel.

Cera caliente: forma foliculitis, porque es reusable.

Resina sintética: Beauty Image: Española.

Higie Depil: Española.

Akayú: Colombiana.

Mediterrané: Italiana.

**Nota:** la depilación del vello no es definitiva, aún no existe un sistema que acabe con el vello totalmente.

## Implementos para Trabajar la Depilación.

Camilla.

Sabana desechable.

Algodón.

Papel absorbente.

Baja lengua (paleta de madera).

Pinza de cejas.

Antiséptico.

Talco.

Aceite aromatizados.

Olla para depilación con termostato.

Resina.

Cinta para desprender la resina de la piel.

(Todos estos implementos son de fácil adquisición en un centro de distribución de estética).

**Nota:** Si se mancha la camilla o cualquier recipiente limpiar con aceite y si es en la ropa o telas hervirla.

## Protocolo:

Se aplica antiséptico para limpiar la zona.

Talco para desprender bien la resina.

La textura de la resina al colocarla en la olla de depilación debe ser como la miel, ni muy dura, ni muy líquida.

Se aplica por secciones, hacia el crecimiento del vello y, se coloca la cinta y se desprende en contrario al crecimiento del vello.

Para depilar la rodilla doblamos la pierna.

Luego el procedimiento boca abajo.

En las axilas se hace en dos partes dependiendo del crecimiento del vello.

En la línea del bikini se coloca papel absorbente sobre la ropa interior y se coloca la resina en la zona y se retira en contra del crecimiento del vello.

Lo que quede en la depilación se retira con pinza.



## Diez Secretos para una vida sana. Sin estrés, gastos o complicaciones

A veces pensamos que para mantenerse saludable y bello!!! hay que invertir mucho tiempo y dinero. Para ser sincera esta era la visión de la belleza hace muchos años, pero esto ha cambiado.

En nuestro tiempo la belleza es salud y bienestar y la salud y el bienestar son belleza.



Como nos sentimos bien por dentro, o sea en el ámbito espiritual y físico, esto se refleja en nuestra piel, ojos, pelo y en fin en como lucimos. Cuando nos ponemos a pensar que tenemos que bajar de peso (o subir), hacer ejercicio, tomar vitaminas, relajarnos, tomar agua etc., etc., la lista se hace interminable y nos agobia. Como reacción natural no hacemos nada, nos inmovilizamos. Recuerda las grandes hazañas se comienzan y terminan un paso a la ves.

A continuación te explicamos 10 actividades sencillas para mejorar tu vida, salud y belleza un paso a la ves. Es fácil incorporarlas a la vida diaria.

**Siempre come desayuno.** El desayuno es considerado por muchos la comida más importante del día. Con las carreras matutinas que casi todos padecemos es difícil a veces alimentarnos bien. Una taza de café con pan no es un buen desayuno. El desayuno debe proporcionarnos energía y vitalidad. Debe incluir todos los grupos alimenticios y ser bajo en grasa. Un buen desayuno te ayudara a concentrarte mejor durante el día.

**Muévete.** La importancia del ejercicio físico nos es recordada constantemente, pero con tanto que hacer no es fácil hacer ejercicio. Uno de los ejercicios más completos es caminar. Al caminar movemos todos los músculos y nos relajamos. Una caminata diaria por 20 o 30 minutos te

ayudara a relajarte, dormir bien, y tener músculos firmes. Si no puedes ir al gimnasio, o no te gusta ir, caminar es una opción fácil y efectiva. Si prefieres algo más exótico baila (con pareja o sin pareja), monta bicicleta, nada o practica yoga con un video.

**Toma un baño energizante.** Ha veces pensamos que para relajarnos y tener una piel corporal bella y suave hay que ir a un spa. La forma más fácil de cuidarte la piel es durante el baño. Usa una esponja natural o un estropajo natural para aplicarte el jabón de esta forma estarás exfoliando tu cuerpo, activando la circulación y dándote un masaje ligero. Siempre aplícate crema después del baño especialmente en áreas propensas a la sequedad como las piernas.

**Estírate.** Trata de estirarte durante el día. Ya sea durante tu caminata, o por las mañanas y tardes. Unos pocos segundos de estiramiento eliminaran estrés muscular y te energizaran. Sencillamente párate, levanta los brazos y trata de alcanzar el cielo

**Duerme.** La falta de sueño es catastrófica para la salud y belleza. Trata siempre de dormir las horas necesarias.



La bella durmiente seguramente tenia una piel exquisita. Pues el sueño tiene un efecto positivo en nuestra belleza y salud. Solo imagínate como te sientes cuando no duermes bien, sin energía, a veces irritada, es difícil concentrarse y en fin cuantas cosas mas. Y como bien sabes también se nota en tu aspecto físico, las ojeras son el síntoma más evidente, pero también la piel se pone opaca, pierde su brillo natural, los ojos pueden ponerse rojos y la apariencia en general es diferente.

Ahora imagínate que pasa cuando te acostumbras a no dormir bien o no dormir lo suficiente por largos periodos de tiempo. Los efectos de la falta de suficiente sueño son dañinos. No creas que al no dormir estas engañando a tu cuerpo, a tu cuerpo nadie lo engaña por mucho tiempo.

### ¿Que es el sueño?

Es un proceso dinámico (aunque parezca lo contrario), durante el cual la mente esta activa. Hay varias etapas durante el sueño y cada una de ellas es importante y en cada una de ellas la actividad mental es diferente.

### Los Efectos de la Falta de Sueño

La falta de sueño no es broma es prejudicial para la salud. ¿Cuánto tiempo debes dormir? La respuesta depende de cada individuo. En términos generales los médicos recomiendan de 7 a 8 horas para los adultos y 9 horas para los adolescentes.

### Los efectos en la piel

La falta de sueño produce radicales libres que causan el envejecimiento prematuro. La piel pierde su brillo y lozanía natural tornándose opaca. Durante la noche el cuerpo elimina desechos, se recupera del estrés diario y descansa. Cuando no dormimos lo suficiente estas funciones se alteran. La piel como dijimos antes expresa este ataque luciendo opaca, con ojeras (al no eliminar desechos) y envejeciendo. Una persona que trasnocha frecuentemente ya sea por trabajo, placer o sencillamente por no poder dormir tiene una piel que no irradia salud y envejecerá prematuramente.

### Otras Razones Para Dormir

Para mantenerse joven. Los efectos de la falta de sueño son similares al envejecimiento. Los niveles de cortisol y glucosa aumentan esto puede provocar alta presión, diabetes y obesidad. Estos efectos son similares a los del envejecimiento El dormir suficiente te mantendrás más calmada y joven. Esto es el resultado de una investigación en la Universidad de Chicago

**Aguas.** El agua es el liquido vital. Alimenta la piel y tus órganos internos. Trata de mantener agua cerca de ti en todo tiempo así te será más fácil tomarla.

## La importancia de tomar agua

Todas sabemos de los famosos ocho vasos de agua. Hemos leído acerca de ellos, el doctor nos lo ha recomendado y nuestras amigas hablan de ello.



## ¿Que tienen de especial ocho vasos de agua al día?

El agua es el líquido vital para la vida. En asuntos de belleza no es menos importante humecta la piel desde adentro, elimina toxinas, mantienen nuestro cuerpo saludable y hace que la piel luzca radiante

Ocho vasos al día es una forma de simplificar la cantidad de agua que necesitamos. La cantidad realmente varía dependiendo del clima donde vivimos, nuestro nivel de actividad física, y si estamos todo el día en lugares con aire recirculado como aire acondicionado y calefacción. En condiciones normales ocho vasos son la cantidad adecuada de agua, pero si nuestro clima es muy caliente o si hacemos mucho ejercicio hay que tomar más. Si el clima es seco, ocho vasos podrían no ser insuficientes.

Asegúrate de ingerir las vitaminas necesarias. Si no te es posible asegúrate toma una cápsula de multivitaminas al día.

## Sonríe.

La sonrisa es la expresión de la felicidad interna (aunque también la hay fingida). Trata de tomar un problema a la vez. Cuando sientas que el estrés te agobia respira profundo, recuerda que es más fácil cometer errores cuando se tiene estrés y confusión.

Muéstrale tu mejor cara a la vida. Cada día haz algo para crear un mundo mejor. No tienes que hacerte voluntaria e irte al África a alimentar a los más pobres. Con actividades pequeñas como sonreírle a un desconocido o dando el paso a alguien que camina de prisa, cediendo el asiento en el tren,

poniendo la basura en su lugar y no desperdiciando energía estas contribuyendo a crear un mundo mejor.

### Medita u ora.

La comunión con el ser supremo nos ayuda a mantenernos sanos mentalmente, fortalece nuestro espíritu y nos ayuda a conocernos mejor. Con 5 minutos al día notarás una gran diferencia.

### Consejos Prácticos Para Meditar

1- El estado mental de la mañana es ideal para meditar. Lo mismo sucede al atardecer. La temperatura ambiental y la energía a esas horas es ideal para sumergirse en el estado de serenidad y contemplación que requiere la meditación. La hora de la meditación debe ser seleccionada con cuidado, debes seleccionar una hora en la que tengas tiempo para hacerlo, recuerda la meditación requiere que estemos tranquilas.

2- Es importante establecer una rutina de meditación. Para esto hay que seleccionar un lugar especial (un sofá, la cama o cualquier otro lugar) y una determinada hora. Se debe meditar siempre a la misma hora y en el mismo lugar. De esa manera estamos aprendiendo a que a esa hora vamos a entrar en un periodo de calma para nosotras mismas. Recuerda el habito hace al monje.

3- Antes de comenzar un periodo de meditación es importante mentalmente decirle a nuestro cuerpo y nuestro ser: calma, olvida el pasado, olvida el presente, olvida el futuro. Esto hace que nos condicionemos para concentrarnos. No es fácil al principio pero con un poquito de practica se logra.

4- Si te sientas para meditar trata de sentarte con la cara al norte o al este. Esta es una practica yoga para beneficiarse de la energía en esas direcciones. Siéntate cómoda en una posición en la estés relajada.

5- Si te es posible debes tener un cuarto especial para meditar. De esta manera puedes usar ese espacio para crear un ambiente bonito, lleno de calma y tranquilidad, poner flores frescas, incienso y mantenerlo fresco y ordenado. Este será tu refugio.

6- La primera actividad a la hora de meditar es respirar profundo, debes estar conciente de tu respiración. La respiración puede ser rítmica: primero inhalas, luego sostienes el aire y finalmente exhalas, trata de mantener en mismo tiempo en cada actividad. Recuerda la respiración mantiene el flujo de prana (energía vital).

7- No es fuerces la mente a pensar en algo rígidamente, respira y trata de concentrarte en la respiración deja que la mente se tranquilice poco a poco.

8- Selecciona un punto focal en el cual concentrarte, puede ser el punto medio entre tus cejas o el corazón. El punto focal debe siempre ser el mismo. Este punto tiene la función de hacer que tu mente se concentre sin esforzarte. Trata de enfocar tus pensamientos en ese punto, imaginariamente visualízalo.

9- Si deseas puedes usar un mantra (la palabra que se repite constantemente) si tienes un mantra personal úsalo de lo contrario puedes usar cualquier mantra. Uno de los mantras más usados es OM.

10- La practica perfecciona, si practicas estos pasos u otras técnicas de meditación veras como esto brinda tranquilidad a tu vida. No esperes resultados inmediatos, la meditación toma tiempo. Empieza con unos minutos e incrementa el tiempo paulatinamente.

### Elimina Toxinas

El agua es la mejor arma para eliminar toxinas. Si ingerimos suficiente agua estamos continuamente eliminado las toxinas que se acumulan. Comienza tu día tomando una taza de agua caliente con jugo de limón. Esto ayuda a que el cuerpo elimine las impurezas acumuladas durante la noche.

Algunos alimentos como las comidas procesadas especialmente las ricas en grasas saturadas son dañinas para la piel. Las grasas saturadas incrementa el numero de radicales libres y hacen que envejezcamos más rápido. un ejemplo de estas comidas son las golosinas que consumen los niños como los tostitos, churritos, papitas fritas y donas. Los aceites de maíz y algunos quesos son igualmente dañinos.

## REMEDIOS CASEROS PARA EL CUERPO

En este lugar podrás encontrar todas las prácticas, que por cierto son muy sencillas, para de esta forma conservar la belleza de la piel.

### Alergias Cutáneas

Si eres de esas personas a las cuales determinadas sustancias químicas (pinturas, etc) o bien, el contacto con vegetales (berenjenas, etc) te causan alergias, de forma tal la piel se enrojezca. Te recomiendo para aliviar estas manifestaciones, aplicar yogur natural con miel (la dosis que les recomiendo es una cucharada de miel cada 4 de yogur) sobre la zona afectada, dejar que se seque y luego lavar con agua tibia.

### Anillos atascados

A todas las mujeres nos ha ocurrido alguna vez que un anillo de oro se nos quede atascado en el dedo, si ya has probado todo (jabón, aceite) y el anillo no quiere aún salir, es muy efectivo que pruebes el método alternativo de urgencia antes de que se interrumpa la circulación: mojar el dedo en alcohol, luego introducirlo en un recipiente con mercurio (se puede conseguir en farmacias), eso sí, hay que saber de antemano que el anillo se va a romper, pero por lo menos se recuperará el dedo sano y a salvo.

### Antiarrugas

Te aseguro que si quieres conservar tu cutis en forma extraordinaria, debes confiar en la zanahoria como aliada esencial, además de incluirla en tu alimentación, puedes utilizarla como crema, para ello tienes que obtener a través de la licuadora un zumo de zanahorias, tomar como desayuno cada mañana, es preferible guardar un poquito de él y aplicarlo luego sobre el rostro, una vez que se haya secado se enjuaga con agua tibia. La zanahoria posee antioxidantes en gran cantidad que retrasarán el envejecimiento de la piel.

### Antimosquitos personal

Tengo para darle un remedio excepcional para evitar las picaduras de mosquitos tan frecuentes en las noches de verano, colocar en la almohada o bien llevar en los bolsillos unas semillas de eucalipto (machacadas).

### Baño recuperador

Si tu tienes uno de esos días en que es imposible continuar, pero debes seguir, es muy bueno en vez de atiborrar tu cuerpo con cafeína, sumergirte en una bañera con agua bien caliente a la cual le habras añadido un puñado

de sal gruesa (actúa como relajante y descongestionante) y 1 litro e infusión de menta (posee principios activos mentol, menteno, limoneno que funcionan como estimulantes).

### Bolsas bajo los ojos

Si quieres saber el origen, te comento que estas molestas bolsas pueden ser producidas en la mayoría de los casos por acumulación de líquido en los tejidos, y otras tantas por falta de sueño, si tu deseo es mejorarlas y reducir la hinchazón, debes colocar sobre ellas diariamente un emplasto de manzana cocida machacada y dejar actuar 40 minutos.

### Callosidades

Si tienes tus pies atormentados por callos es muy bueno que pruebes este remedio: diariamente cocer dos rodajas de cebolla y dos dientes de ajo en poquísima agua durante 3 minutos, machacar los ingredientes, y luego de obtenida una pasta extender sobre las callosidades, envolver con una gasa y dejar actuar durante 1 hora.

### Crema exfoliante

Si necesitas librar a tu piel de las células muertas que se fueron acumulando, nada mejor que preparar una crema casera con agua tibia y harina de avena integral (ya que esta contiene propiedades desinfectantes y protectoras, además de realizar una tarea abrasiva).

### Espinillas

Si tienes hijos en la pubertad y padecen estos granos, mejor que aplicarles las cremas disponibles en el mercado, es aplicarle sobre el rostro durante  $\frac{3}{4}$  de hora todos los días, un pan integral completo remojado en leche caliente. Este preparado tiene propiedades desinfectantes y astringentes.

### Estrías

Este mal tan padecido por la mujeres puede mejorarse si es que colocamos diariamente sobre la zona afectada emplasto de zanahoria rallada mezclada con leche de almendras (debe ser mezclada hasta obtener una pasta fina que pueda ser fácilmente aplicada). Es preferible dejar que se seque sobre la zona, sino puedes taparla con una gasa y dejar actuar el mayor tiempo posible.

### Grietas en las manos



Yo he lavado toda mi vida la vajilla e incluso la ropa con mis propias manos, para poder conservarlas en buen estado y evitar la grietas me unto las manos con una pasta lograda de la siguiente forma: mezclar un par de cucharadas de aceite de oliva con una patata cruda rallada.

### Grietas en los pezones

Si tu eres de las mujeres que durante la lactancia sufre agrietamientos es muy útil untar los pezones con una clara de huevo batida, una vez que la primer capa se seca se sobrepone otra hasta 3 capas, este procedimiento se repetirá todos los días.

### Manchas en el rostro

Si por efecto del sol o el frío se producen en el rostro manchas alérgicas, se puede solucionar aplicando sobre la zona dañada media hora dos veces por día un emplasto de hojas de berros machacadas.

### Labios agrietados y resecos

Si sufres agrietamiento de los labios en épocas de intenso frío, puedes realizar una mascarilla con mezcla de yogur natural y unas gotas de limón, dejarla actuar durante aproximadamente  $\frac{3}{4}$  hora y enjuagar con agua tibia.

### Leche limpiadora

Si quieres obtener una excelente leche limpiadora casera, deberá mezclar en la batidora medio vasito de leche, un poco de miga de pan y 6 trocitos de nabo. Una vez obtenida una consistencia líquida, aplicar sobre el rostro como se hace habitualmente. De esta forma la piel lucirá fresca y limpia.

### Manchas de tabaco

Si fumas y en tus manos aparecen manchas de nicotina puedes eliminarlas frotando los dedos con un algodón embebido en ginebra.

### Manos ásperas

Si tus manos, como consecuencia del trabajo diario, se resecan y son ásperas al tacto, puedes intentar suavizarlas sumergiéndolas en agua caliente con sal durante algunos minutos, luego secarlas y untarlas con una yema de huevo mezclada con dos cucharadas de aceite. Una vez que esta mezcla se seca se debe enjuagar con agua tibia.

### Maquillaje perfecto

Si prefieres lucir un maquillaje más natural y evitar los brillos excesivos, puedes recurrir a este sencillo truco, antes de maquillarte espolvorea tu

rostro con un algodón empapado en polvo de arroz (para ello basta con triturar un poco de arroz en una picadora).

### Mascarilla para lograr una piel fina

Si tu tienes que lograr un cutis fino y suave en pocos días nada mejor que día por medio una mascarilla compuesta de leche, miel y poquito de arcilla en polvo.

### Mascarilla para pieles grasas

Si tienes piel muy grasa lo mejor es aplicar todas las mañanas una mascarilla confeccionada con pulpa de ciruelas machacadas, durante 1 hora, (ya que la ciruela tiene efecto astringente y tonificante y por ello normaliza la secreción sebácea de las glándulas).

### Ojeras

He aquí el mejor consejo para eliminar las ojeras más profundas, producto de una mala noche, verter dos cucharadas de aceite vegetal sobre una zanahoria rallada, luego de mezclar bien, aplicar sobre los ojos cerrados, cubriéndolos con dos rodajas de pepino fresco, durante 30 minutos y retirar.

### Pecas

Si quieres reducir la cantidad de manchitas que se generan en las zonas de la nariz, pómulos y mejillas, una forma es untarse todos los días con zumo de fresa y limón el rostro y dejar actuar durante media hora.

### Puntos negros

Si pretendes limpiar la piel de esos horribles puntos negros nada mejor que realizar una mascarilla hecha con yogur natural, un chorrito de limón y apenas unas gotas de vinagre natural. Dejar actuar media hora y lavar con agua tibia. Con el transcurso de pocos días los puntos negros desaparecerán.

### Tapones en los oídos

Si crees que estás perdiendo la audición, además de consultar a un otorrino, puedes comprobar que no tengas tapones en los oídos, ya que está comprobado que los mismos disminuyen hasta en un 50 % la audición, si tienes para eliminarlos, puedes ablandarlos con aplicaciones de aceite caliente cada tres horas, al día siguiente basta con irrigar el oído con agua caliente con una jeringa sin aguja. Repetir cuantas veces es necesario hasta extraer toda la cera acumulada.

## SETENTA RECETAS PARA ADQUIRIR UNA GRAN PERSONALIDAD Y TRIUNFAR EN LA VIDA

- 1- Crea que usted puede tener éxito: y lo obtendrá. (Éxito es sentirse realizado y poder hacer muchas cosas en favor de los demás).
- 2- Crea. La Biblia dice que la fe puede mover montañas. Crea y usted moverá montañas de temores, frustraciones, preocupaciones y fracasos y las arrojará al mar de la tranquilidad.
- 3- Quienes creen que pueden mover las montañas, lo hacen. Los que creen que no pueden, no pueden. Poca gente cree que puede mover montañas y por eso poca gente lo logra. Usted puede obtener el éxito creyendo que lo va a obtener. " Si cree, todo es posible para usted", dijo Cristo (Marcos 9,23).
- 4- La actitud positiva trabaja en favor del éxito. Actitud positiva es creer. "Sí puedo triunfar. Los éxitos también se hicieron para mí. Yo fui creado para triunfar y no para fracasar". Tener actitud positiva produce energías y habilidades para triunfar.
- 5- Si usted cree que le es posible subir a lo alto: No encontrara los escalones para subir. Piense en el éxito y triunfará. Piense en el fracaso y fracasará.
- 6- El cómo hacerlo siempre llega a las personas que creen que si pueden triunfar. La seguridad de que sí vamos a obtener el éxito nos lleva a buscar y a encontrar los medios para obtenerlo. Y obtiene que personas importantes nos ayuden con su confianza.
- 7- La mayoría de la gente no tiene fuerte creencia de que va a triunfar en la vida y por eso no triunfan. Para vencer es necesario creer que podemos vencer.
- 8- La creencia en que se conseguirán grandes resultados es lo que ha conseguido los grandes inventos, los libros famosos, los grandes negocios, los apostolados formidables, los éxitos políticos.

**9-** Crea que tendrá éxito y los tendrá. Crea en el fracaso y fracasara. Charlando con personas fracasadas se les oye decir: "Yo ya sabía que eso no iba a dar resultado". La actitud "no creo que resulte", Produce fracasos.

**10-** El no creer en el éxito es un poder negativo. Cuando la mente duda y no cree en que podemos triunfar, esto atrae razones para apoyar el fracaso. El no desear realmente el éxito es la causa de muchísimos fracasos.

**11-** Los que han triunfado no era superinteligentes, ni "súper cualquier cosa más". Si no súper confiados en sí mismos o en la ayuda de Dios. Creyeron que podían obtener lo mejor, y lo obtuvieron. "Dichoso el que confía en Dios, será fuerte como una montaña".

**12-** Es bueno admirar a los que han triunfado, pero no hay que rendirles culto como si fueran personas distintas a nosotros. Usted puede también obtener triunfos como ellos. Ellos creyeron que podían obtener mejor, y lo obtuvieron. Observe cómo son las actitudes de las personalidades triunfadoras: son actitudes positivas: creyeron que el éxito era posible, y fue posible. En eso es en lo que sí son superiores a nosotros: en que tuvieron fe en el éxito y la fe les trajo el triunfo. Jesús decía: "Según sea tu fe, así serán las cosas que te sucederán" (Mateo 8,8). Esto lo decía de la fe en El, pero se cumple muy bien siempre que se habla de la fe.

**13-** Los que creen que valen poco, obtienen poco. Los que creen que no pueden hacer grandes cosas, no las hacen. La creencia en el éxito es el termómetro que marca los triunfos que vamos a conseguir. Observe a los mediocres: el termómetro de su propia esperanza en el éxito se refleja en sus palabras, en sus obras y en sus fracasos. A estos desconfiados sí que habría que repetirles la frase del Señor a Pedro cuando se hundía entre las olas por su temor: ¿"Por qué dudaste, hombre de poca fe?(S. Mateo 14,32).

**14-** Los que creen que pueden hacer grandes cosas, las hacen. Examinemos la vida de las personas que van avanzando en progreso. Tienen pensamientos positivos. Están seguros de un porvenir triunfante. Creen que el buen Dios los trajo al mundo para que participen de sus propios triunfos, y no para ser unos fracasados.

**15-** Una persona es el producto de sus propios pensamientos. Suba el termómetro de sus esperanzas, y subirá la cantidad de sus triunfos.

16- Hay que hacer que la mente trabaje en favor nuestro y no en contra nuestra. Me comparé, dice uno, con los que triunfaron, y me di cuenta de que no eran más superdotados que yo. Entonces porque pusieron su mente a trabajar en su favor, y ella les produjo iniciativas, anhelos de triunfo, seguridad de conseguir sus metas. Yo en cambio tenía mi mente ocupada en llevarme hacia el abismo con sus pensamientos negativos, llenos pesimismo y desesperanza.

17- Crea en usted y en el poder de Dios: y las cosas buenas se irán sucediendo. Haga un simple experimento. Consiga un evangelio y señale allí las promesas hechas por Dios a los que creen en su poder y en su bondad. Se va a quedar boquiabierto al saber las maravillas que están hechas para usted pero que no ha conseguido por una sola única razón: no ha creído usted en el inmenso poder de su padre: Dios.

18- La mente es una fabrica de pensamientos. Pero tiene dos jefes: el señor Triunfo y el señor Derrota. El señor Triunfo fabrica pensamientos positivos: razones para convencerlo a usted de que su vida tiene por fin el obtener éxitos a montones. Y el señor Derrota fabrica pensamientos negativos. Se especializó en decirle a usted las razones por las cuales todo le va a resultar mal. Triunfo y Derrota son muy obedientes. Usted llama al señor Derrota y éste le dice: "Este es un día malo, usted es de mala suerte, la gente tiene mala voluntad para con usted, etc. ... y como el señor Derrota es tremendamente eficaz, lo convencerá a base de pensamientos negativos de que usted fracasará, porque ya fracasó otras veces.. Que la gente dice de usted... que usted no sirve para esto..

Pero si usted llama al señor Triunfo, él también empieza a producir pensamientos positivos: "Este es un día estupendo. La salud anda bien. La gente tiene muy buena voluntad. ...etc. Usted le dice: "Me encuentro en una situación difícil: señor Cajero de mis pensamientos: que me aconseja? Y el señor Triunfo le dice: "Recuerde que otras veces ya triunfó... que la gente tiene confianza en usted... que hay muchos que hablan bien de sus buenas cualidades, etc., etc.

Ahora bien: ¿Para qué llame usted al Cajero derrota si él sólo le tiene pensamientos tristes? La única Solución acertada es despedir al señor derrota. Usted no lo necesita. El no le puede ayudar en nada. Échelo a la calle. Y emplee al señor Triunfo. Él le tiene toda una colección de pensamientos optimistas en su depósito de la mente. Utilice los consejos del señor Triunfo hora por hora y minuto por minuto. Esto le hará gran bien.

**19-** Hoy aparecen en el mundo mas de un millón de probabilidades para gente que desea triunfar: sea usted uno de ellos. No sea de esos que van gateando por la vida creyendo que nada pueden obtener. Sea de los que creen que Dios preparó triunfos para ellos. El primer paso que no puede ser evitado, para poder triunfar es: crea en la ayuda de Dios. Crea en usted mismo, y triunfará. "Si Dios está con nosotros, quién podrá contra nosotros" (San Pablo).

**20-** Tres medios para obtener el poder de la creencia en el triunfo.

Siempre piense en el éxito, nunca piense en el fracaso. Cuando se le presente una situación difícil no piense nunca "probablemente perderé". Diga más bien "venceré". Cuando alguien triunfa no piense nunca " soy un descalificado. Yo no lograré lo que él obtuvo" Piense más bien: "Yo también tengo probabilidades, yo también puedo". Al pensar en probable éxitos su mente crea planes que los producen, pero si imagina el fracaso, su mente produce pensamientos que lo atraen.

Recuerde que usted es mejor de lo que cree ser. Los afortunados no son superhombres. El éxito no exige tener una superinteligencia. Las gentes exitosas son por lo general personas ordinarias, pero que ha desarrollado la creencia de que sí pueden triunfar, y creen en el buen resultado de lo que hacen. **NUNCA SE VENDA A USTED BARATO. NUNCA SE VENDA A BAJO PRECIO!** Usted vale mucho más de lo que se imagina.

Crea en grande. Si piensa en metas reducidas obtendrá realizaciones mínimas. Si se propone metas grandes, obtendrá éxitos grandes.

**21-** Invierta en sí mismo: El mejor modo de gastar es ahorrar. Invierta en educación, en instruirse cada día mas, en conseguir ideas nuevas, en presentarse mejor. En planear lo que hace. Dedique un rato de cada día para formarse: leyendo, meditando, consultando, examinando las razones de sus fracasos, lo planes para triunfar el como tratar mejor a los demás, etc. Ese rato puede ser su mejor inversión para el futuro.

**22-** Cúrese de la escusitis: La gente fracasada sufre de una enfermedad, pensamientos apagados: excusitis. Cuanto más afortunada es una persona menos excusas busca para decir que el fracaso es muy probable.

Las personas mediocres buscan muchas razones para excusarse por lo que no hacen. Las personas prósperas echan fuera las excusas que les podrían invitar a no actuar. Beethoven habría podido excusarse en su sordera para no componer música. Milton podía excusarse en su ceguera para no escribir poesías. Marco Fider Suárez podía excusarse en su total pobreza y abandono (hijo de una lavandera pobrísima) para no aspirar a ser presidente de la República. Bolívar podría excusarse en sus 17 derrotas primeras, para no aspirar a ser el Libertador de América. Pero no admitieron excusas. Creyeron que el éxito era posible de obtener, y lo obtuvieron.

La excusitis es una enfermedad que se agrava si no se ataca. Al principio la víctima de la excusitis se da cuenta de que la "excusa" que le mueve a no hacer para conseguir el éxito, es una mentira. Pero como los pensamientos se fortalecen más a medida que se ven fertilizados por la repetición, la pobre persona llega al fin a convencerse de que sí en verdad esa excusa es la razón de sus fracasos. Y acepta como verdad esa gran falsedad. Por eso, procedimiento numero uno: Vacúnese contra la excusitis, enfermedad de los fracasos.

**23-** Hay muchas excusas: pero las principales son cuatro:

Mi salud no es buena: Es la razón para que muchas personas no hagan lo que les iba a traer los éxitos que necesitan. Piense en las personalidades que podían usar estas excusas para no actuar y no las usaron. San Pablo sufría de paludismo y nadie lo detenía en sus grandes actividades por extender la religión. Pasteur tenía medio lado casi paralizado, y no descansó un momento hasta que logró descubrir las vacunas. San Juan Bosco sufría dolores continuos de cabeza, en las muelas, y sus piernas muy hinchadas, y así fundó cuarenta colegios. Roosevelt tenía poliomielitis y gobernó la nación más poderosa, los Estados Unidos.

Los médicos dicen: "El tiempo perfecto de salud completa, no existe. Cada uno falla en algo". "Las personas-éxito no se rinden ante estas fallas".

Schlinder escribió uno de los más provechosos y hermosos libros de este siglo: "Como vivir 365 días". Se lo recomendamos. Hace más bien su lectura que tomarse un tratamiento de vitaminas. Y allí dice: "tres de cada cuatro camas en el hospital están ocupadas por personas que padecen

IEACE: Inclinación Emocional A Creerse Enfermas". No estarían en el hospital si se hubieran acostumbrado a no hacer caso a la excusa de la mala salud.

Amigo: Usted no vive para estar enfermo. Diga como aquel optimista: " Me propongo vivir hasta que me muera. No voy a permitir que la vida y la muerte se mezclen en mí. Mientras viva en esta tierra no me voy a creer muerto". O como aquel mutilado, a quien le cortaron un brazo en la guerra, "más vale tener un solo brazo y vivir contento, que tener dos brazos y vivir siempre triste". PIENSELO USTED UN LARGO RATO!

Vacunas contra la excusitis de salud:

a) Nunca hable de mala salud. Es una mala costumbre. Mientras más hable de sus achaques, más se le agravan. Y eso aburre a la gente. Lo hace aparecer como centrado en sí mismo. Como un niño viejo. Captará un poquito de compasión pero ninguna admiración. La próxima vez cuando le pregunten: ¿"Cómo está?", Responda alegre, " Muy bien, gracias a Dios". Eso le hará sentirse más sano, y su pensamiento alegre le fortifica.

b)Agradezca a Dios esa buena salud que usted tiene. No deje para apreciarla cuando ya la haya perdido. Muchos bienes dejaron de recibirse porque no se le agradecieron al buen Dios. "Me sentía triste--decía uno-- ,por mis zapatos rotos, hasta que vi uno sonriendo y ese no tenía pies". Mejor que andar quejándose de lo que a su salud le falta, viva agradeciendo la salud que sí tiene. El agradecer a Dios lo que Él le ha dado, es una vacuna contra nuevas enfermedades. Piense en el valor inmenso de esos ojos, esos oídos, esos pies, ese cerebro y corazón que usted tiene, y alabará al cielo por los tesoros que le ha regalado!

**24-** La excusitis de la falta de inteligencia: "Yo no soy tan inteligente, por eso no puedo obtener esos triunfos".

Esta excusa la decimos en silencio. Casi nunca en público. Pero la aceptamos. Creemos en este mal, por dos razones:

1-Subestimamos nuestro propio poder cerebral.

2-Sobreestimamos el poder cerebral de los que sí triunfan. Nos vendemos a muy bajo precio. Renunciamos a emprender obras importantes porque "eso requiere un poderoso cerebro", y viene luego otro, que no es más inteligente que nosotros, pero que sí se atreve, que no tiene ese miedo, y hace esas obras y triunfa.



Lo que importa no es cuánta inteligencia tiene usted, sino cómo la emplea. Ojalá vuelva a leer esta frase tan importante.

El sabio Teller decía: " Lo importante para triunfar en el estudio no es tener súper memoria o superinteligencia, sino tener un gran interés y entusiasmo para el estudio". Interés y entusiasmo. Recuérdelo amigo!

'Trabajar, proyectar, perseverar, sin desanimarse trae más premios que tener una poderosa inteligencia, pero no atreverse a actuar. Porque La constancia es el 95% de lo que después se llama habilidad.

No sea usted de esos suicidas que gastan todo su poder cerebral en averiguar "por qué y cómo se puede fracasar?"

Tienen la misma inteligencia que los demás, pero no se atreven a hacer uso de su inteligencia.

Uno no es más porque es más inteligente, sino porque hace trabajar más la inteligencia que tiene.

Remedios: Nunca crea que usted vale poco. Nunca crea que los demás valen mucho más que usted. Eso es mentira.

Cuando usted vea a alguien que triunfa, piense enseguida: "El vale mucho. Eso es verdad. Pero yo no valgo menos que él. Bendito sea Dios!

**25-** La excusitis de la edad: Usted solamente tiene la edad que cree tener. Algunos creen que pasados los 50 o 60 años ya se acabó la edad de los triunfos. Olvidan que la vejez verdadera no empieza antes de los 80. Hoy la sicología divide la vida humana así: Niñez hasta los 12 años; juventud hasta los 25; edad adulta de 25 a 50; y edad madura (madurez, lo mejor de la vida) desde los 50 a los 70.

Piense en los que obtuvieron grandes éxitos después de los 60. Juan XXIII fue Papa a los 80, y qué gran Pontífice. León XIII escribió el más famoso documento en favor de los obreros a los 90 años. Adenauer levantó a Alemania de su máxima miseria a superpotencia mundial, cuando él ya tenía 70 años. Churchill ganó la Segunda Guerra Mundial, cuando ya había cumplido 70.

Recuerde: Usted sólo tiene la edad que cree tener. Créase joven y se sentirá joven y actuará como joven. Solamente será demasiado tarde cuando usted piense que ya es demasiado tarde para dedicarse a actuar.

**26-** Excusitis de la suerte: Fulano sí triunfó porque tuvo suerte, en cambio yo....

Suerte no es, en el mayor número de los casos, sino trabajo cuidadosamente planeado y pacientemente ejecutado. Esa es la "suerte" que ha hecho triunfar al Vaticano, a la General Motors, al Kremlin, y a esas grandes compañías que usted conoce.

No busque usted suerte en los que triunfan. Busque las causas que han producido ese buen efecto: preparación, planeación, optimismo, lucha. Tuvieron contrariedades pero no hicieron como el fracasado que desiste ante la dificultad. Ellos las aprovecharon para aprender, y no se desanimaron ni desistieron.

**27-** No sueñe en éxitos conseguidos sin esfuerzo. El éxito llega haciendo cosas. Desarrollando aquellas cualidades que Dios nos dio. No basta con desear triunfar. Hay que hacer todo lo posible por conseguirlo. "Un hombre no es más que otro, si no hace más que otro" (Cervantes).

**28-** Destruya el miedo: El temor es el enemigo número uno de su éxito. Le impide aprovechar las oportunidades de triunfar. El miedo causa enfermedades de triunfar. E impide hacer aquello que iba a obtener el triunfo.

Al miedo lo destruye la confianza. Y toda confianza es adquirida. Nadie nace con confianza. Usted consigue confianza haciendo cosas que van contra lo que usted teme.

David venció a Goliat porque tuvo confianza: en sí mismo y en la ayuda de Dios.

**29-** La acción cura el miedo. La indecisión y el aplazamiento lo hacen crecer. Anote esto en sus apuntes: la acción cura el miedo. Hable con esa persona que usted teme tratar. Verá que es menos difícil de lo que usted se imaginaba.

Tiene temor por su apariencia? Vístase mejor.

Temor a un examen? Gaste en estudiar el tiempo que gasta en inquietarse.

Temor a cosas que no están bajo su control? Corte el jardín, vaya a cine, juegue con los niños.

Temor a la gente? Recuerde que, aunque los demás valen mucho, usted no vale menos que ninguno de ellos.

**30-** Deposite pensamientos positivos en el banco de su memoria. Todo el mundo tropieza con situaciones colmadas de estorbos y desalientos. Pero las personas negativas piensan en eso al levantarse, al acostarse y a todas horas. Ponen su habitación mental en ese nido de hormigas que se llaman: los pensamientos tristes y negativos. Eso es como echarle arena al carburador de su carro. ¿Cómo quiere marchar bien? Los pensamientos y recuerdos negativos producen un desgaste innecesario, dañan su motor mental, y le traen complejo de inferioridad y frustración.

En cambio las personas positivas buscan a cada momento, pensamientos que les devuelvan la confianza y procuran recordar solamente experiencias placenteras y buenas. Esto les aumenta la salud de su cuerpo y les llena de ánimo y alegría.

**31-** Cuento las bendiciones que ha recibido de Dios. Este es un método que ha sacado del pesimismo a millones de personas. La fórmula milagrosa es ésta: "Escriba 20 razones que usted tiene para dar gracias a Dios" Verá! se quedara maravillado! Usted ha recibido tantos dones, que el vivir desanimado es una mentirosa ingratitud.

Pase revista a los motivos que tiene para vivir contento. Recuerde sus pequeñas victorias. Sea agradecido con su Creador.

"Cada día escriba tres razones que tiene para ser feliz", le dije a una persona y cambió totalmente de vida.

**32-** No fabrique un museo de horror para vivir en el. Hay personas que se van fabricando un museo de espantos y allí ponen la habitación de su mente. Recuerdan todo lo ingrato, todo lo molesto, y lo van repitiendo en su memoria hasta convertirlos en monstruos que los tiranizan. Y la mayor de las veces esos recuerdos son de cosas que no son tan graves como las imaginamos.

Un medico decía: " No habría necesidad de médicos para la salud mental si la gente atendiera a este consejo: destruya los pensamientos y recuerdos tristes y negativos, antes de que ellos se conviertan en monstruos mentales".

**33-** No dedique su cerebro a buscar medios de humillarse, de castigarse, de disminuirse antes usted mismo. Eso es matarse a sí mismo. Se escandaliza de que en el mundo cada año un millón de personas trata de suicidarse y 300.000 lo logran? Como? Mirando con pesimismo todo lo que hacen y todo lo que son. Colocan un lente oscuro ante sus ojos y todo lo ven

negro. Pero cómo es que está creyendo que usted no vale nada, no sirve para nada, no es nada, sí usted, sí usted! fue hecho a imagen y semejanza de Dios?

Cuidado: Usted puede llegar a ser lo que piensa que es. Como usted piensa, así actuará. Si continuamente se da palizas mentales, diciendo: no valgo para nada! que éxitos puede esperar?

**34-** Redacte cada día su propio comercial: o sea qué hice de bueno? que me sucedió de agradable? que buenas cualidades tuve hoy? El trabajo que estoy haciendo vale la pena. Trabajo con ánimo. No estoy perdiendo el tiempo. Tengo un futuro animador! creo en la felicidad! Hablaré de la felicidad. Creo en el progreso. Soy un tipo de buenas ideas: pues a cultivarlas y a llevarlas a la práctica!

T. Smith decía: "Antes de fabricarme mis propios comerciales para venderme caro a mí mismo, yo me creía inferior a todos y viví triste. Ahora creo que valgo algo, que soy capaz de algo, que puedo vencer y venceré. Ahora soy mucho más feliz.

Seleccione las cualidades que usted tiene, los triunfos que ha obtenido. Recuérdelos. Eso le hace provecho!

La Coca-cola la venden porque cada día le hacen avisos comerciales. Si dejan de hacerle propaganda no se vende. Así usted si deja de recordar los valores que tiene, será un Don Nadie.

Volviendo positivo su pensamiento, volverá positiva su vida. Pregunte a las personas que tienen éxito y verá que ellas se venden a sí mismas a alto precio. Piensan bien de sí mismas.

**35-** Hágase estas preguntas

1o. En una preocupación: se preocupará por esto una persona importante? Perdía el ánimo por esto?

2o. Mi lenguaje: Es el de una persona de éxito?

3o. Mi conversación: Es la de una persona de importancia?

4o. Cuando pierdo mi sangre fría: Se pondría furiosa una persona importante por esto que a mí me enfada tanto?

5o. Mis bromas: Son las de una persona de importancia?

60. Mi apariencia: Es la de alguien que se cree importante?

**36-** La persona importante no se pregunta: Puedo hacerlo mejor? porque sabe que sí puede hacerlo mejor. Lo que se pregunta es: "Cómo hacer mejor lo que hago?".

Qué tal que la Ford, la Chrysler, la Nissan, etc., dijeran: "Ya los carros que producimos son perfectos. El año entrante no habrá cambios". Hasta las momias de los museos fruncirían sus cejas de descontento.

"Puedo hacerlo mejor" es una frase que obra magia. Cuando usted se pregunta "Como hacer mejor lo que hago?", su poder creativo se conecta con una inteligencia, y los medios de hacer mejor las cosas van surgiendo como por encanto. Esta es una poderosa receta: Usted tiene que hacer mejor lo que hace! Usted puede hacerlo mejor!

**37-** Los líderes gastan mucho más tiempo pidiendo consejo que repartiendo consejos. Cuanto más valiosa es una persona, más apta es para estimular a los demás a hablar. Cuanto más egocéntrica es, más se dedica a sermonear a todos. Los líderes es una fábrica humana de decisiones. Pero para fabricarlas debe conseguirse los materiales consultando, recibiendo sugerencias. Las soluciones no llegan hechas, pero se van formando al consultar a los que saben.

Escuchar a la gente aporta ideas para obtener éxitos. No aprendemos nada hablando. Pero no hay límite para lo que podemos aprender preguntando y escuchando.

Estimule a otros para que hablen. "Hábleme de su experiencia.. Que cree que debería hacerse en este caso?..".

No hay medio más seguro para que la gente guste de usted como darle la facilidad de hablar.

No sea dogmático. Nunca diga "segurísimo, sin duda, esto es así, crean o no crean...". Eso no gusta a nadie. Diga más bien: "que opinan de esto?" Pida pareceres y terminará usted pensando mejor.

Pasteur decía: " Si no me hubiera reunido con otras personas para preguntarles qué opinaban ellos, nunca habría hecho los inventos que he logrado, ni se me hubieran ocurrido las ideas por las cuales ahora todos me felicitan".

La mente que se alimenta solamente de lo que ella produce, se halla muy pronto totalmente desnutrida.

Carnegie mandó poner sobre su tumba este epitafio: " Aquí tace uno que triunfó porque supo rodearse de hombres más inteligentes que él".

**38-** Elimine tres frases de su pensamiento y de su vocabulario: "imposible". "No dará resultado". "No puede hacerse", y reemplácelas por "Puedo hacerlo mejor". "Cómo hacerlo mejor". "Todo lo puedo en Cristo que me fortalece" (Rom.8). Y verá que las soluciones van llegando.

**39-** "Encomiende a Dios sus proyectos y se le cumplirán sus buenos deseos" (Sagrada Biblia, Salmo54). Si alguno carece de sabiduría que la pida a Dios, y El se la dará, dice el apóstol Santiago. Esto lo han comprobado millones de personas, desde el rey Salomón que le pidió al Altísimo que lo iluminara para llegar a ser un gran gobernante, y lo obtuvo, hasta el negociante de nuestros días que antes de hacer un negocio pide luces a Dios y consigue "changas" y le libra de errores fatales para su comercio. Para los momentos de angustia, el rey David dejó este mensaje: "Si el afligido invoca al Señor, Él lo escucha y lo ayuda a superar sus angustias (S.33)

**40-** Lea esto por lo menos cinco veces: "Una persona que piense que su trabajo es importante, lo hará mejor".

Hágase un comercial acerca de lo importante que es el trabajo que usted hace. Los que no saben se reirán de esto. Pero los que conocen la magia de pensar en grande, saben que esto es un secreto para ser feliz y triunfar.

Tenga cuidado con la gente que es negativa; que vive diciendo que no vale la pena dedicarse a este trabajo. La amistad con personas que creen que el triunfo no es posible es peligrosa. Sus consejos son veneno. Lo que usted hace sí vale la pena, y sí le puede traer éxitos. Ya lo verá!

**41-** El obstáculo numero uno es: Pensar que los triunfos están muy lejos, más allá de nuestro alcance. Hay una frase desastrosa. Dice así: "No haga la prueba porque es imposible". Esta frase paraliza.

**42-** Hay tres clases de gentes:

Primer grupo:

3a clase: los mediocres que creyeron que ellos no eran buenos para grandes cosas y se quedaron en la mediocridad.

Segundo grupo:

2a clase: los que sí se esfuerzan, planean y trabajan, pero luego se convencen de que "obtener un mayor éxito ya es imposible". Y se quedan ahí a mitad de camino.

Tercer grupo:

1a clase: los que nunca se rinden, no dejan que el pesimismo les dicte lecciones. No creen que la rendición es el camino mejor. Viven y respiran éxitos. Miran adelante, y exclaman con San Pablo: " Si Dios está con nosotros, quien podrá contra nosotros?"

No es cierto que usted desea pertenecer al tercer grupo, a la primera clase? Piense positivamente y lo va a obtener!

Un niño dice a un fracasado: "Yo quiero ser un gran hombre", y el otro se sonríe de lástima. Pero dígalo a un gran jefe de empresa, y él es sonreír de alegría, porque sabe que sí es posible.

**43-** El negativo posee cerebro para ser cinco veces mas de lo que es: Pero sus ideas negativas lo tienen amargado a su mediocridad. No deje usted que las ideas de miedo, de pesimismo, destruyan sus planes. El oficio de esas ideas es impedir que usted prograse. Las ideas negativas y tristes son falsas. No consulte a los pesimistas. Puede ser fatal!

**44-** Use el poder supremo de pensar: El silencio, la soledad, producen resultados. Use el silencio y la soledad para liberar su poder creativo. Úselos para encontrar soluciones. Dedique todos los días un poco de tiempo sólo para pensar, para hablar con usted mismo.

Los grandes jefes están sumamente ocupados pero dedican horas y horas en la soledad, sólo a pensar.

Jesucristo, Moisés, Mahoma, Buda, Confucio, San Agustín, Napoleón y Bolívar, etc., dedicaban horas y horas a la soledad, a pensar.

Cervantes, Hitler. , Leen y tantos otros hombres famosos descubrieron sus célebres ideas en la soledad de una cárcel. Roosevelt descubrió sus inventos políticos en la paz de una clínica, casi paralizado.

Si no hay silencio y soledad para pensar, se produce un apagón en la mente.

No sea usted un "señor: no puedo estar solo". Recuerde que los grandes desarrollaron un superpoder en el silencio.

Todo el que dedica horas a la soledad descubre nuevas ideas y se conoce mejor a sí mismo.

Dedique unas horas a pensar, y verá que se despeja el horizonte. Y el subconsciente se conectará con su memoria y describirá el paso importante que tiene que dar.

Recuerde: El principal oficio del líder es: pensar. La mejor preparación para llegar a ser líder es dedicar horas y horas a pensar, a buscar soluciones. La mente de las va a dar!

**45-** Hay magia en el pensar en grande. Cuidado: que sus pensamientos no se vuelvan pequeños al chocar con dificultades. Si se achican, usted pierde.

Cuándo la gente crítica quiera echarle a usted hacia abajo, piense en grande!

Si usted piensa que es de segunda clase, lo es. Si usted piensa que está enfermo, lo está de verdad!

Piense en grande, lo bastante para no desanimarse.

Venza esa tendencia natural a venderse a bajo precio.

**46-** Cuidado con un pensamiento veneno: Se llama: "Chisme". La conversación "chisme" es 0.0 positiva y 100/100 negativa. Pregúntese:

1o. Esparzo rumores acerca de otras gentes?

2o. Tengo siempre cosas buenas que decir de los demás (De los demás se habla bien o no se habla).

3o. Juzgó a los demás solamente a base de hechos que me constan, o creo cualquier rumor que andan repartiendo?

4o. Mantengo las confidencias que me hacen? o soy de los que no saben guardar un secreto? (Que temibles son éstos!).

5o. Me siento culpable de haber dicho algo en contra de otros? (La fama es lo más sagrado de una persona).

Cristo dijo: "De toda palabra dañosa que diga una persona, tendrá que dar cuenta a Dios. Por tus palabras te salvarás o por tus palabras te condenarás" (Mt. 12,37).

**47-** Cuando le provoque discutir piense en esto: En verdad este asunto es de tanta importancia que valga la pena perder una amistad por discutir?



Recuerde que nunca se gana nada con discutir, y siempre se pierde.

Piense lo suficientemente grande para comprender que las discusiones no le permitirán llegar a la altura que desea.

Cuando dos personas discuten, pronto empiezan a sentir una gran amargura interior. Para que amargarse la vida discutiendo?

Pregúntese: "prefiero una victoria en la discusión, o la buena voluntad de esa persona?". Porque cuando usted contradice y discute, puede obtener una victoria teatral, pero nunca la buena voluntad de la otra persona (Franklin).

48- Trate a todo el mundo con dignidad: Nunca use el sarcasmo. Jamás rebaje a nadie. Sea humano. Trate de ser muy humano en todo lo que hace y en todo piense. No se arrepentirá de serlo! Recuerde que su primer deseo debe ser alegrar la vida de los demás.

La felicitación es el más poderoso incentivo que usted puede dar a los demás. Y no cuesta casi nada.

Alabe a la gente. Siempre agrada la alabanza.

Dijo el Divino Maestro sobre la Ley de Oro del buen trato: "Tratad a los demás como vosotros deseáis que os traten a vosotros. Todo el bien que deseáis que os hagan los demás, hacédselo vosotros a ellos" (Mt 7,12).

49- Hay gran diferencia entre el que obra sin ton ni son, y el que busca un fin determinado. Por eso trácese una meta bien definida. Piense claramente en lo que usted desea ser y obtener. Esto le dará gran eficacia en su acción.

Dos hombres empiezan a trabajar. El uno tiene definido qué es lo que desea ser y lograr. Su subconsciente le va diciendo en cada ocasión, "haz esto para lograrlo", "No hagas aquello, que te lo impedirá". Su meta bien definida le va diciendo lo que debe leer, lo que hay que hacer para no dejarse desanimar por las dificultades. La visión mental de lo que desea conseguir le va llenando de ánimos y nuevas ideas. En cambio el otro no se ha propuesto nada concreto. Sus metas son vagas. Y como carece de metas, carece también de las ayudas automáticas que le iban a dar su subconsciente para lograrlas.

Estudie a las personas que han triunfado: Verá que ellas están totalmente dedicadas a un objetivo. Bolívar en Pativilca, muriéndose de fiebre y casi abandonado, oye que le preguntan: "Y ahora que hacemos?" "Triunfar, triunfar". Es su única respuesta. Él tenía una meta definida: libertar a América. Y la obtuvo. Pasteur busca una vacuna para que la gente

se libre de enfermedades. Todo se opone a eso. Pero él desea conseguirlo y al fin lo logra. San Juan Bosco era pobrísimo, huérfano, sin posibilidades de estudio, pero tiene una meta bien definida: quiero "fundar una obra que ayude a los estudiantes pobres". Y trabaja para ello 47 años, y cuando muere tiene ya colegios para pobres en los distintos continentes del mundo.

Ríndase a su meta: deje que le obsesione. Ella le dará la instrumentalización automática que usted necesita para alcanzar su ideal.

Planee sus metas, y sus ideales se irán realizando. No tenga miedo de pensar en grande. Recuerde siempre nuestro lema: "Hay magia en el pensar en grande". Póngase tareas. Los estudiantes trabajan más, y los vendedores venden más, cuando se les pone una determinada tarea para hacer. Vivir sin metas es aburridor.

**50-** No juzgue a nadie antes de haber andado un kilómetro con sus propios zapatos. Para conseguir que los otros hagan lo que usted desea que hagan, debe ver las cosas a través de los ojos de ellos. Ahí está el secreto para influir en los demás

Hoy esta muy de moda la empatía: ponerse en el sitio del otro. Ver las cosas desde la situación en que está el prójimo.

El lo que decía el gran Tobías de la Biblia: "Lo que no quieras para ti, no lo hagas a nadie".

Escriba una carta como usted le gustaría recibirla. Hay cartas que no hacen exclamar: "Si yo recibiera una carta como ésta me enfurecería". Entonces por qué no escribir de otra manera? Mírese al espejo y dígame: "Si yo me encontrara con una persona de rostro tan serio y tan frío como el mío, la amaría? Quizás (o sin quizás) no la amaría. Porque la mayoría no somos tan santos que seamos capaces de amar a quien se nos presenta con una cara de cañón antiaéreo. Entonces por qué no me esfuerzo por presentar ante los demás un rostro más risueño? El mundo es como un espejo: Me devuelve lo que yo le doy. Si le sonrío y le saludo, me sonrío y me saluda. Le hago cara agría y le insulto, me hace una cara agría y me insulta. "Como cada uno trate a los demás, así será tratado por ellos", escribió el profeta hace 2.400 años.

Ciertos vendedores y escritores han fracasado porque solamente se han preguntado: "Este artículo me gusta a mí? Y no se han preguntado: "Este le gustará a los demás?". Porque lo importante no es que los zapatos que yo vendo o los artículos que yo escribo estén de acuerdo con mis propios gustos, lo importante es que gusten a otros. Si no se quedarán sin vender.

Pregúntese al hablar en público: "¿Qué pensaría yo de lo que estoy diciendo, si estuviera allá entre los oyentes?"

Me gustaría que me dieran las órdenes como las doy yo? Me gustaría que me felicitaran en la medida en que yo felicito?

**51-** ¿Quieres no aburrirse? no deje ningún día sin plan fijo de lo que quiere hacer. Cuando un día estamos sin plan fijo se nos pasan las horas vagamente y hasta nos alegramos de que se acabe el día. Pero cuando tenemos algo fijo y determinado para hacer, entonces parece como que las cosas se van haciendo a sí mismas. Por eso, para realizar algo, debemos hacer planes de lo que vamos a hacer.

Si usted hace planes, está presionando hacia el éxito, y realizará con mucha facilidad lo que se ha propuesto realizar.

El vivir cumpliendo un plan para conseguir una meta que se ha propuesto adquirir, puede conservar joven una persona hasta los 80 años.

**52-** Tenga cuidado para no herir los sentimientos de nadie. Nunca hacer que otros se sientan pequeños o desconcertados. Alabe siempre lo bueno que hacen los demás. La felicitación es siempre el más grande incentivo que usted puede dar. Si tiene que corregir hágalo en privado, nunca en público, porque eso humilla, y usted no tiene derecho a rebajar a otro ni siquiera en un solo grado delante de los demás. Y después de corregir, vuelva a alabar por los aspectos buenos, y anime a ser mejor. Se lo agradecerán para siempre. La mayor parte de la gente que obra mal, lo hace más por debilidad que por maldad, más porque no se dieron cuenta de que aquello no debía hacerse así, que por voluntad expresada de hacer lo que no se debe hacer. Que de usted se pueda decir lo que de San Ricardo, rey de Inglaterra, comentan los que con él vivieron: "Ni siquiera al más humilde e ignorante de sus sirvientes le hizo jamás una corrección con palabras duras o humillantes".

**53-** Hágase grande, pensando en grande. Nunca cometa el crimen del auto depreciación. Recuerde: usted es mucho mejor de lo que cree que es. Reconozca sus valores. Eso no es orgullo. San Agustín repetía que la humildad es la verdad, o sea, reconocer nuestros valores, que son muchos.

Use palabras brillantes, alegres, optimistas, palabras que prometan victorias y alegrías. Esto rejuvenece el ánimo. La próxima vez que le pregunte cómo está, responda emocionado: "Muy bien, gracias a Dios".  
¿Cómo le va en su trabajo? Fantásticamente! ¿Que tal es el oficio que tiene?

Formidable! Hable así siempre, y verá que se cumple en usted lo que decía Roosevelt, el presidente: "Cada vez que pienso con optimismo y hablo con palabras de alegría, siento en mi espíritu nuevas fuerzas para triunfar"

Evite las palabras que crean imágenes de fracaso. No olvide que el fracaso no existe sino en la mente. El fracaso no existe en los planes que Dios hizo para usted. El fracaso no existe en las cosas ni en las otras personas. El fracaso sólo puede existir en la mente de usted. Aléjelo pensando que lo que está haciendo sí es importante y que "aunque fuera posible que una madre olvide a sus hijos, nunca será posible que Dios abandone a los que en El confían (Isaías).

**54-** Crea que puede ser echo. Creer que una cosa puede ser hecha coloca a la mente en movimiento para encontrar soluciones para hacerla. En una ciudad, veinte técnicos se reúnen para estudiar este tema: "Será posible acabar con los vagos?" Y nada nuevo se les ocurre. De pronto uno cambia el tema de la reunión. "Pensemos más bien en esto, qué soluciones daríamos para acabar con los vagos?", Y se les ocurrieron 78 soluciones, que fueron de gran provecho para la ciudadanía. Creyeron que algo podía ser echo.

Cuando usted cree que sí es posible, su entendimiento encuentra los modos de hacerlo. Si cree que algo puede ser echo, su mente se va a trabajar para conseguirle cómo obtenerlo. Creer que una cosa puede ser hecha pavimenta el camino para llegar a soluciones creativas. Creer que una cosa no puede ser hecha, es un pensamiento destructivo.

Si usted cree que puede encontrar medios de hacerse agradable a los demás, los podrá encontrar. Si cree que podrá encontrar soluciones a sus problemas personales, las encontrará.

William James, el gran sabio de este siglo, dice: "El más importante descubrimiento del siglo veinte es que CADA UNO PUEDE MEJORAR Y TRANSFORMAR SU VIDA SI CAMBIA Y MEJORA SU ACTITUD MENTAL.

Y añade: "Por qué muchos obtienen tan poco, y pocos obtienen tanto en la vida?". Obtienen poco los que tienen una actitud negativa.

Es nuestra actitud ante la vida, lo que determina la actitud de la vida hacia nosotros.

Mientras usted no cambie su actitud negativa, su vida no cambiará.

Cristo dijo a sus amigos de todos los tiempos: "Los he destinado a todos ustedes a que obtengan frutos, y sus frutos sean abundantes. En esto será glorificado Dios: en que ustedes obtengan muchos frutos" (S.Juan 15). Así que, cuando creemos que los demás, y sólo los demás, pueden obtener éxitos, estamos dudando de una gran promesa de Cristo hacia nosotros.

**55-** Ponga todo su interés en todo lo que hace. Los resultados vienen en proporción al entusiasmo. Entusiásmese por lo que hace y verá qué facilidad obtiene para realizarlo. Secreto para adquirir entusiasmo por un tema: ahondar en él, estudiarlo.

Averigüe datos acerca de la obra que usted hace, de la empresa en que trabaja. Quiere adquirir entusiasmo acerca de una localidad? Aprenda todo lo que pueda, acerca de ella. Verá que le fascina. Mézclese con la gente. Hágase uno de aquel lugar, y se entusiasmará.

Recuerde: Nunca se hicieron cosas importantes sin entusiasmo. Cuando dé un estrechón de manos, estréchelas de verdad. Cuando aplauda, hágalo sonoramente y no con desgano, que eso desanima al aplaudido. Cuando responda al teléfono, hágalo con un "Hola!" Que entusiasme al que está al otro lado de la cuerda. Sonría con los ojos. La gente quizá no mira a sus dientes, pero sí se impresiona con su mirada alegre y cariñosa. Acaricie con su mirada. Los santos y las grandes personalidades de la virtud eran muy severos y se absténían de acariciar con sus manos, porque sabían que eso debilitaba enormemente la pureza de costumbres y la voluntad, pero siempre acariciaban con su mirada: o sea, sabían mirar el rostro de las personas con una amabilidad, bondad y aprecio, tan agradables, que la caricia de sus ojos proporcionaba mucha mayor felicidad que todas las demás.

Sus "buenos días" son realmente buenos? Sus felicitaciones son entusiastas? El "cómo está", revela de veras interés? Un discurso pronunciado con entusiasmo puede ser recordado por muchos años, pero un discurso dicho sin entusiasmo será olvidado días antes de la próxima semana.

Un "gracias" frío no gusta a nadie. No significa nada. Que su "gracias" sea tan entusiasta que signifique "muchas gracias".

**56-** Si no puede contar buenas noticias, no cuente noticias. Esparza buenas noticias. Un día salieron a pasear la mosca y la abeja. La mosca fue al basurero y recogía millones de microbios en sus patas y fue y los depositó en los alimentos de la familia, infectando a todos. La abeja en cambio iba de flor en flor recogiendo polen y néctares, y fue esparciendo fecundidad en

las plantas y trajo rica miel para los humanos. Así, cada mañana hay personas "moscas" que buscan en la prensa y la radio y el corrillo todo lo triste, lo mafioso, lo que oprime, y lo cuentan a los demás, llenando el ambiente de ponzoñosa inquietud. En cambio, otros recogen lo positivo, lo que anima (que siempre es mucho más que lo negativo) y de ello hablan, llenando el ambiente de alegría y paz.

San Pío C, cuando era joven, estableció una multa en el comedor para el que hablara de cosas tristes o preocupantes durante la comida. Era una multa de \$10.00 para ir consiguiendo drogas para las úlceras que se forman en el estómago de quienes oyen durante la comida noticias alarmantes. Esto lo hacía con mucho sentido del humor, pero sí tenía razón en ello!

A veces oímos a la gente decir: "Traigo buenas noticias" Esto llama la atención de todos, y no sólo llama la atención sino que agrada a la gente, produce entusiasmo, favorece la digestión y proporciona sueño pacífico. Por eso cuente buenas noticias a la familia, a los amigos. Eso es como un rayo de sol en la vida de los oyentes, y neutraliza el mal efecto de las noticias tristes.

Esparza buenas noticias acerca de cómo se siente usted de salud, de trabajo, de amigos, de... Los niños nunca hablan de mal tiempo, de polución ambiental, de vida cara, de futuras guerras...y el Divino Maestro enseñó que "hay que hacerse como los niños".

La gente goza al verse rodeada de personas que hablan de lo que alegra y no de lo que entristece.

**57-** Todo mundo desea ser importante. Lo estimen importante es uno de los deseos más fuertes y constantes de la persona. Demuéstreles a los demás que los considera personas importantes, personas que valen mucho. Le retornarán este favor amándolo más y demostrándole a su vez estimación.

No sea jamás de esas personas que van diciendo con su trato despectivo: "Usted no es nadie, no tiene importancia, no significa absolutamente nada para mí". Esas personas que no se interesan por los demás, son las que cosechan todos los fracasos en su trato con la gente.

Muchos miran a otra persona y piensan: "No puede hacer nada por mí, luego no es importante". Eso es egoísmo rastrero y miserable. En cambio el cristiano piensa "todo el bien que yo hago a esta persona lo recibe Cristo como echo a El mismo, porque así lo prometió": "Todo lo que hicisteis aun al más humilde, a Mí me lo habéis hecho" (S.Mateo 25,40). Ese era el secreto de San Francisco S. el cual, a uno que se admiraba de por qué lo trataba con

tantísimo respeto y cariño, siendo que de él no iba a obtener favores ni regalos, le respondió: "Es que yo sé que todo lo que hago a una persona me lo recibe Cristo como echo a Él". Haga que la otra persona se sienta importante. Este es un secreto fabuloso para el éxito social. Déjele creer que esa idea es de ella. Salúdele siempre por su nombre. Interésese por lo que habla y por sus asuntos. Cuando usted ayuda a los demás a sentirse importantes, se está ayudando a usted mismo, porque ellos le devolverán su actitud y le considerarán también importante a usted.

La gente desea estar segura de que está haciendo una buena labor. Que es importante. Por eso no crea que prodigar alabanzas debe hacerse sólo en grandes circunstancias. Ha que hacerlo toda la vida.

No pierda tiempo clasificando a las personas en importantes y no importantes. Todas son importantes. Si las clasifica como de segunda clase, obtendrá efecto de segunda clase.

La alabanza es poder. Difúndala entre los demás. Salomón decía: "Una palabra amable vale más que mil regalos".

**58-** En nueve de cada diez casos el factor don de gentes es importantísimo para el éxito. Su capacidad para entenderse bien con los demás es fuente de éxitos para el futuro. Busque el apoyo de los demás. Quizás el único muro que lo está separando a usted del éxito es el apoyo de las otras personas.

Practique el ser servicial. Dé a la gente más de lo que usted desea obtener. Sabe por qué la gente no lo trata a usted con más cariño? Porque usted no está haciendo nada especial para demostrarles aprecio y afecto. Llevar una rosa, unos dulces, invitar a un paseo... Dedique tiempo a los seres que ama.

Cada amigo que hacemos eleva nuestra vida un grado más y cuanto más simpáticos seamos, más amigos tendremos.

Se sorprenderá al ver que mucha gente que triunfa tiene un plan, inclusive escrito, para agradar a los demás.

Carter, presidente norteamericano, en su mesa de trabajo tenía siempre dos libros "la Biblia para entenderme bien con Dios, y un curso de relaciones humanas para entenderme bien con mis prójimos. Si vivo en paz con Dios y con mis semejantes, todo reslutará bien".

No se disguste por pequeñeces. Este consejo cambió totalmente el carácter agrio de un gerente, en un modo de ser muy agradable. Porque muchas veces nos disgustamos por cosas que no se merecen una cólera. Recuerde: no se disguste por pequeñeces.

Estúdiense para lograr que los elementos ásperos sean alejados de su personalidad. Nunca malogre una oportunidad para decir una palabra de enhorabuena por una buena realización de otra persona.

"Tanto más pequeña es su personalidad, cuanto más pequeñas son las cosas que le hacen disgustarse" (San Agustín).

**59-** Especialícese en ser simpático. La gente grande, aquellos que llegan a la cúspide, se esfuerzan por ser humanos, afectuosos. Se especializan en ser simpáticos.

Uno decía: "En 25 veces que hablé con cariño, recibí 25 respuestas positivas".

Hay que buscar alguna razón por la que esa persona me puede simpatizar. Si construyo una agradable imagen de ella en mi mente, antes de hablarle, le trataré con amabilidad. Si logro que la otra persona me caiga simpática, tarde o temprano también le simpatizaré yo. Y aceptará lo que digo, porque soy su amigo.

Un negociante triunfó practicando este lema: "Los clientes deben ser tratados como si fueran huéspedes de mi hogar. Si yo fuera el huésped, cómo desearía que me trataran?"

Mostrar cortesía ayuda a conservar la calma. Por ejemplo en una discusión: si trato con todo respeto, conservaré mi dominio. La cortesía es el tranquilizador más poderoso que existe en el trato con los demás. Practíquela y verá el sentimiento grato que va a experimentar.

**60-** No pretendía que las personas sean perfectas: La gran limitación de ciertas personas es que esperan que los demás no tengan defectos.

Un directivo de empresa no lograba tener paz ni estimación hasta que logró convencerse que la perfección no se halla en este mundo, y que precisamente los defectos de la gente contribuyen a una variedad provechosa en la vida. Hay que partir de estos hechos:

Nadie ha alcanzado la perfección. Algunas personas están más cerca de ella que otras, pero nadie ha llegado.

Cada uno tiene sus razones para ser diferente. Al Dios sapientísimo le gusta mucho la variedad. "Cuando crea una persona, rompe el molde. Así que no habrá dos personas iguales jamás". Usted no tiene porque aprobar los defectos del otro, pero tampoco tiene porqué tenerle antipatía por ser así. Él tiene derecho a pensar distinto de usted. Tiene derecho a ser de otro



partido, de otra religión, de otros gustos. No queramos que todos sean hechos por un mismo molde.

No sea un eterno reformador que quiere cambiarlo todo y no se contenta con nada de lo que se hace. Practique este gran lema "vivir y dejar vivir".

A la gente le gustan las personas tolerantes que aman a todos y pasan por alto sus errores.

Acepte a cada uno como es: ni 100 por 100 malos, ni 100 por 100 buenos. Todos con muchos defectos, pero deseosos de ser mejores.

"Antes acostumbraba a disgustarme por muchos detalles. Ahora me divierto con esas cosas porque veo que hacen más variada la vida. Si dejamos nuestro pensamiento incontrolado, vamos a encontrar defectos y antipatía en toda la gente. Pero si lo dirigimos a lo bueno, vamos a encontrar muy simpático a todo mundo y gozaremos mucho más de la vida"(Shwarts).

Recuerde lo que dijo Jesús: "Cómo es que se dedica a mirar la basurita que hay en el ojo ajeno, si usted tiene una viga en su propio ojo?" (S. Mateo 7,3).

**61-** Use la conversación generosa: Ella gana amigos y acerca a la gente hacia nosotros. La mayor parte de la gente habla más de sí mismo y de sus cosas, que de los demás y de los asuntos que interesan a otros. La conversación generosa es: hacer hablar al otro de sus asuntos.

La conversación generosa nos lleva a saber lo que hacen los demás, y lo que han hecho, lo que opinan y lo que desean. Conocí un gerente que tenía muchos amigos, no porque hablaba mucho, sino porque su conversación era generosa, o sea: era un buen oyente: bueno para hacer preguntas, bueno para hacer que los demás hablaran más que él. Se interesaba por lo que decían los demás. Era generoso en el elogio. Deseaba que fueran los otros los que dieran las soluciones. Cumplía lo que recomendó el apóstol Santiago: "Cada uno debe ser pronto para escuchar, pero muy moderado para hablar".

La gente "grande" monopoliza el escuchar. La gente "pequeña" monopoliza el hablar.

**62-** Consiga él habito de la acción: Lo primero que se necesita es que usted sea una persona de acción. Nada llega pensando solamente. Desde un rascacielos hasta la comida para un pobre, son resultados de una idea sobre la cual se actuó.

Los afortunados son activos. Los mediocres dejan de actuar y se esfuerzan por probar porqué las cosas no se pueden hacer.

El activo sabe que algo hay que hacer, y lo hace (por ejemplo planea una vacación y se la toma). El pasivo sabe que algo hay que hacer y no lo hace (sabe que hay que enviar una tarjeta y no la envía). El activo hace. El pasivo como no encuentra ya hechas las cosas, no actúa. Al pasivo, cobarde y perezoso, le dice la Biblia: "Le llegará la miseria y la ruina. Detrás de su pereza viene su pobreza"

Gran cantidad de planes no llegan a ser realidad, porque decimos siempre: "Lo empezaré algún día...en vez de decir "lo empezaré hoy mismo". Las cosas hay que hacerlas de una vez y si no no sea hacen.

**63-** No pase los puentes antes de llegar a ellos: A los problemas hay que hacerles frente a medida que aparezcan. El secreto del éxito no es no tener problemas. El secreto es encontrar soluciones.

León Bloy, el famoso escritor, dejó escritos unos renglones formidables: "Jamás los acontecimientos temidos por mí, han tomado el mal cariz que mi asustadiza fantasía me hizo presuponer. La Divina Providencia, con misericordia silenciosa desarrollaba su plan y he aquí el resultado: Todo se arregló de la mejor manera, mejor de lo que yo esperaba; mejor de lo que yo jamás me hubiera podido imaginar. Para Dios no hay ninguna situación insoluble, cuando con entera confianza en Él, estamos seguros de que sus planes no quieren más que nuestra alegría, nuestra completa alegría.

Por eso el rey David dijo a los que temen el futuro: "No tengan miedo: los que confían en Dios serán dichosos". Y S. Margarita decía a los que se asustaban por los problemas venideros: "Animo, la ayuda de Dios sólo dejará de llegarnos cuando a El se le acabe su poder, o sea, nunca!

**64-** Los que ahora triunfan han sido machacados por situaciones de pérdida: Un hombre se presentó como candidato al concejo y perdió las elecciones. Se presentó como diputado y fue derrotado. Se lanzó de candidato al Senado y perdió también. Y saben en qué terminó? Llegó a ser presidente de los Estados Unidos. Se llama Abraham Lincoln. Ciertas ideas de triunfo lo único que necesitaron fue una persona constante que nunca se desanimó ante las derrotas, que nunca creyó que las derrotas eran definitivas.

Los derrotados fueron noqueados por la derrota y se quedaron ahí en el suelo o salieron corriendo. En cambio los que hoy están triunfando también fueron golpeados fuertemente por los fracasos, pero se levantaron y siguieron luchando. Empezaron perdiendo diez años de ahorros en los primeros meses de negocios, pero en vez de llorar como niños, se dijeron: "Con esto estoy aprendiendo". No dejaron de jugar por haber sido derrotados. Pero se propusieron JUGAR MEJOR LA PROXIMA VEZ.

Tamerlan, famosísimo guerrero, llevaba siete derrotas seguidas. Estaba desanimado. Se recostó contra una pared y con su espada derribó una hormiga que subía por el muro. La hormiga empezó a subir de nuevo, y Tamerlan la volvió a derribar. Siete veces derribó el guerrero a la hormiga con su espada, y siete veces empezó otra vez el animalito a subir pared arriba.. Entonces Tamerlan se dijo: "No me dejaré vencer en constancia por una pequeña hormiguilla", y mandó tocar trompeta para el nuevo combate, y venció, y de victoria en victoria, llegó a ser dueño de la mitad del mundo.

Por eso Jesús decía: "Los que perseveran hasta el fin, esos serán los que consiguen la victoria definitiva (S. Marcos 13,13) y con vuestra paciencia salvaréis vuestras almas (Lucas, 21, 19).

Salvar alguna cosa de cada descalabro, aprender la lección y seguir adelante. La derrota nunca es definitiva!

Los antiguos decían: "Cuando un bobo va por un camino o se acaba el camino o se acaba el bobo". Aprenda de él esa lección.

Que lo despidieron? Ese despido puede ser la bendición más grande de su vida. No se desanime, sáquele provecho. La mente le va a dar soluciones antes de lo que usted esperaba.

Decir: Esto me sucedió por mi mala suerte, no arregla nada. Diga más bien: "cómo hacer para que este fracaso no me vuelva a suceder?". No eche la culpa a la mala suerte.

Dedíquese a buscar soluciones, y Dios y su mente se las proporcionarán.

**65-** No quiera ir al triunfo por los atajos: Fácilmente no se llega a nada importante. Edison descubrió los bombillos eléctricos después de fracasar en miles de experimentos. Moisés y su pueblo llegaron a la Tierra prometida sólo después de pasar 40 años sufriendo en el desierto. Dios no vende sus triunfos a bajo precio. Se los ofrece a quienes no se cansan de luchar, "los éxitos son de Dios, pero El se los da a los que se esfuerzan.

**66-** Dígase a sí mismo: "Hay un medio para resolver esta situación". Si usted se dice "es inútil, ya no hay modo de resolver este problema", los pensamientos negativos son atraídos como mosquitos y lo convencen de que

usted no es capaz, y queda aplastado. Crea en cambio: "Hay un medio de resolver este problema", y los pensamientos positivos brotarán dentro de su mente para ayudarlo a encontrar la solución. Su mente es una fábrica de soluciones.

Lo importante para triunfar es: creer que sí hay un medio para obtener el éxito. El alcohólico sólo será capaz de vencer su alcoholismo cuando crea que sí hay un medio para vencerlo.

Escriba las fórmulas que se le ocurren para solucionar su problema aunque no sean muy fáciles. Escríbales. De pronto, cuando menos piensa, va a encontrar la solución.

**67-** La Formula para ser derrotado es: N.S.C.E.I. "No soy capaz: es imposible". Hay que convertir toda esa energía negativa que tira para atrás, en energía positiva que echa para adelante. La fórmula mágica es: creer que sí puede. Es la frase famosísima descubierta por San Agustín hace 15 siglos: "Si otros pudieron por que no voy a peder yo? O el gran descubrimiento de San Pablo: " Todo lo puedo en Cristo que me fortalece".

**68-** Búsquele el lado bueno a la vida: No se queje de que le hayan cobrado \$500.00 por la consulta. Alégrese de que haya tenido los \$500.00 y lo necesario para los remedios. No se queje de que el mercado le haya costado \$3.000.00 Bendiga más bien a Dios porque le ha concedido los \$3.000.00 para ese mercado.

¿Recuerde: ¿Cuál es la diferencia entre el triste y el alegre, según los ingleses? Les presenta una botella de whisky hasta la mitad. El optimista se alegra por esa media botella de whisky que le regalan, pero el pesimista se entristece por la otra media que allí falta.

Es así usted en la vida? Vive amargado por lo que no hay?, en vez de alegrarse por lo que sí hay de bueno? No sea suicida! Vea el lado bueno y se curará del desaliento!

**69-** El asunto importante es: ¿adónde quiere llegar usted? La sociedad moderna no deja el futuro al azar. Lo estudia, lo planea y así obtiene grandes triunfos. Y usted sí va a dejar su futuro al azar?

Hágase una imagen de usted mismo para dentro de 10 años Visualice su futuro. Antes de empezar a caminar tiene que saber a dónde se dirige. Póngase bien claro la meta, el objetivo que ansía. Una persona no estará

haciendo mucho hasta que la meta y el objetivo por el cual trabaja posea todo lo que hay en él.

Todos tenemos deseos de tener éxito, pero pocos de nosotros nos rendimos ante nuestros deseos. Por el contrario, los asesinamos. Hágase una imagen suya, triunfante, para dentro de 5 ó 10 años. Para hacer algo grande hay que pensar en qué es eso algo grande que deseamos obtener.

Un día hice una perrera para mi perro lobo. Me quedó horrible. Consulté con un amigo arquitecto, y él me preguntó: "Hizo usted un plan antes de construirla?" "No". Pues ahí está el secreto. Nada puede resultar artístico si no se planea bien antes de tratar de hacerlo. Así nos pasa a tantos: no nos hacemos un plan de lo que deseamos conseguir, y por eso no obtenemos nada que valga la pena. Ya pensó en la imagen de usted triunfante para dentro de unos años? Colóquese a usted triunfante, dentro de un tubo de vidrio: sus obras, sus metas, sus ideales: y ahora esa meta le llenará de energías. Si antes se quejaba de tener que trabajar 35 horas semanales; en adelante trabajará feliz 70 horas cada semana, sin disgusto. (Porque la mayoría de las gentes afortunadas trabajan más de 60 horas semanales. Nadie ha llegado al éxito trabajando sólo 48 horas por semana) La cosa más maravillosa acerca de la selección de una meta es: que lo mantiene activo para alcanzar su blanco.

**70-** Hay cinco modos de suicidarse respecto al éxito.

Auto depreciación: no soy capaz, no sirvo para nada

Seguritis: si ya estoy bien así, para qué pretender algo mejor? Todo anda bien, no hay nada qué mejorar ( De veras?)

A los otros no les parece que cambiemos: ( y la crítica de las personas negativas paraliza el avance).

Me voy a retirar: el modo más fácil de fracasar es retirarse. El auto veneno más rápido es: "no hacer nada"

Dejemos para más tarde: el posponer las cosas es no hacerlas. No deje para mañana lo que puede hacer hoy. Envíe hoy mismo esa carta. Vaya a visitar esa persona. El buen ejecutivo, cuando sabe que una cosa debe hacerse la hace ya, sin dejar más tarde.

El progreso es: dar un paso más. Toda realización grande es una sucesión de realizaciones pequeñas. Los grandes no ganaron el éxito repentinamente. Cada paso, aunque parezca pequeño, es un acercamiento

hacia la meta. Escribir un párrafo después de otro y a los seis meses tiene un libro. Si le hubieran pedido de una vez todo ese escrito, e habría desanimado<sup>9</sup>. Shaw, célebre escritor, se propuso escribir 4 páginas diarias. Ahí por nueve años, ganando el miserable sueldo de \$10.00 diarios. A los nueve años era un escritor de fama mundial. No deje usted un solo día sin hacer algo en favor de ideal que sea ha propuesto, y cuando menos lo piense lo habrá alcanzado.

Secretos Psicológicos Plan de Vida

Camina alegre entre el ruido y la prisa, y piensa en la paz que se puede encontrar en el silencio.

En cuanto sea posible, y sin renunciar a tus convicciones, mantén buenas relaciones con todos.

Escucha con atención a los demás, aun al torpe e ignorante, que también ellos valen mucho.

Aléjate de las personas negativas, ruidosas y agresivas, porque te pueden contagiar su mal espíritu.

Si te comparas con los demás adquieres orgullo y desánimo, porque siempre habrá quien te supere y quien tenga menos cualidades.

Disfruta de tus éxitos y agrádeclos al Señor. Mantén el interés por tu profesión, porque ella es un verdadero tesoro. Allí están tus futuros triunfos.

Sé prudente en tus negocios. El mundo está lleno de engaños y peligros. Pero tampoco andes dudando de todo y de todos. Hay más gente buena de la que tú crees.

Acepta con respeto el parecer de quienes tienen muchos años, y consulta con interés también el parecer de la juventud. Lo viejo y lo nuevo da sabiduría.

Cuidado con demasiada soledad, demasiada fatiga o demasiado afán. Muchas angustias y enfermedades nacen fe estos tres excesos.

Procura estar en paz con Dios, vivir en paz con tu prójimo y conservar la paz de tu alma. Esto te ayudará a ser plenamente feliz.

Fin

Ahora que usted sabe el secreto del éxito, porque no empezar su propio negocio ahora! Siguiendo esos bellos consejos?.

Nunca se desanime, porque todo pasa en esta vida. Cuando se sienta desanimado y triste dígase: "esto también pasara" Y usted encontrara el secreto para vivir una vida feliz.

# CURSO DE COLORIMETRIA

## Programa del curso gratis de Tintes para el cabello

- **Clase 1:** La historia de la coloración y las tinturas para el pelo
- **Clase 2:** Génesis del pelo. Crecimiento y caída
- **Clase 3:** Factores del crecimiento capilar
- **Clase 4:** ¿Qué es el cabello?
- **Clase 5:** El color del cabello
- **Clase 6:** Seis metros cuadrados para teñir
- **Clase 7:**Cuál es el color y su altura de tono
- **Clase 8:** Poder colorante y decolorante - Tintes para el pelo

## Clase 1

### La historia de la coloración

No se sabe bien a ciencia cierta desde cuándo las personas se tiñen el cabello porque la tintura ha sido popular desde el comienzo de la historia. Es posible, que en la prehistoria las mujeres de las cavernas se hayan teñido el cabello de forma similar a la que practican algunas tribus primitivas. Hoy, sabemos que los antiguos Egipcios teñían su cabello miles de años antes del nacimiento de Cristo.

**Tinturas vegetales:** en aquellos días, los productos favoritos para tinturas eran derivados de ciertas plantas y pequeños arbustos silvestres que crecían en el desierto.

Luego en la época de los Romanos, aparecieron nuevas técnicas para el teñido y decoloración, que estaban muy de moda.

Los romanos, predominantemente morenos, quedaron asombrados ante la belleza de sus cautivos teutónicos de cabellos rubios, y decoloraron sus propios cabellos con azafrán, arsénico rojo, cáscara de nuez y cenizas de plantas a fin de recrear aquella imagen.

### Algo nuevo:

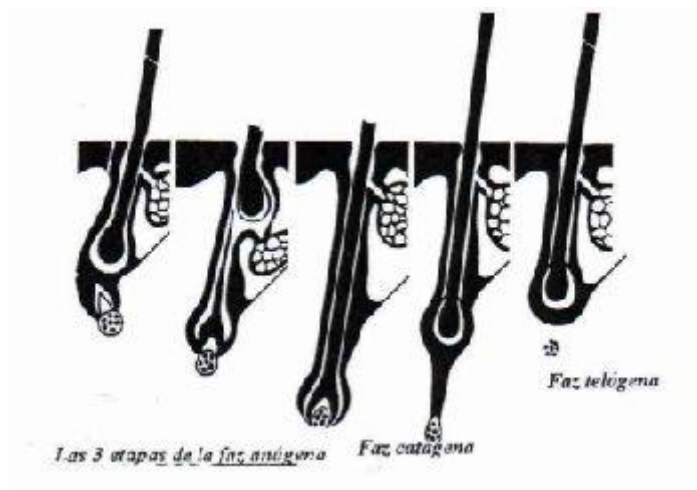
Durante los próximos siglos la tintura del cabello continuó siendo un experimento a ciegas. Recién cambió con el descubrimiento de fenilendiamina en 1885. Este nuevo compuesto podía utilizarse sólo o con sales metálicas, incrementando la gama y calidad de colores al alcance de la industria de tinturas para el cabello. El público en general no aceptaba el tinte de cabello como un cambio cotidiano, y sólo lo usaban actrices y mujeres de alta sociedad.

Los acontecimientos van a precipitarse, desde ese momento la química y la biología van a concentrar su atención sobre los colorantes sintéticos del llamado grupo "para" y durante el siglo XX a través de una investigación profunda y tenaz, entramos en la era moderna de la coloración que conocemos hoy.



## Clase 2

### GENESIS DEL PELO Crecimiento y caída



Tenemos un capital de 100.000 a 150.000 cabellos y lo normal es perder de 50 a 100 cabellos por día.

#### **FAZ ANAGENA**

Periodo de crecimiento activo.

#### **FAZ CATAGENA (3 semanas)**

Periodo de inactividad folicular.

#### **FAZ TELOGENA (2 a 4 meses)**

Periodo de reposo

### Los tres ciclos de la vida y de la caída del cabello

#### **FAZ ANAGENA:**

Periodo de crecimiento activo, hacia el fin del tercer mes de gestación de la

vida intra-uterina, sobre la frente, aparece el primer esbozo del pelo. Las células que constituyen la papila se endurecen, se multiplican, se queratinizan y forman un cono que sube hacia la superficie. Dentro del feto se produce entre el 5° y 6° mes de vida.

### **FAZ CATAGENA**

Después de la faz del crecimiento activo, el cabello sufre una involución, el folículo se atrofia y su implantación dérmica aparece mas alta.

### **FAZ TELOGENA - Periodo de reposo**

Durante este periodo el cabello termina por caer, empujado por un cabello naciente (anágeno).

### **LA MUERTE DEL PELO:**

Inicialmente el fenómeno sucede en el ámbito de la papila, que se atrofia, la nutrición de la zona germinativa no está asegurada, sus células no se multiplican.

## Clase 3

### Factores del crecimiento capilar

Las proteínas representan el único vehículo capaz de transportar y satisfacer en el organismo las necesidades vitales para producir y reproducir sus propios tejidos. Son los que aportan esa sustancia madre de la vida que se llama aminoácido. La condensación de los aminoácidos en cadenas enlazadas, forma los albuminoides naturales o proteínas. Estas son moléculas de gran peso que contienen:

- Carbono
- Hidrógeno
- Oxígeno
- Nitrógeno
- Y con frecuencia Azufre, como la proteína que forma la queratina del cabello.

La proteína que forma la queratina capilar, ofrece una estructura muy rica en elementos.

En efecto, el cabello no es sino una proteína fibrosa que forma la queratina con una estructura de cadenas alargadas y fuertemente enlazadas entre si gracias al azufre.

### VITAMINAS

Son sustancias activas que se ingieren en los alimentos, resultan imprescindibles para la realización de las funciones vitales. Las cantidades de vitaminas que necesita diariamente el hombre, es muy reducida, pero cuando es insuficiente, aparecen los síntomas de una enfermedad que se llama avitaminosis, y a la que no escapan los cabellos y las uñas.

Entre las vitaminas que tienen incidencia directa sobre la piel y el cabellos se encuentran:

"A"	"B1"	"B2"	"C"
Indispensable para el crecimiento y la regeneración de la piel	De esta vitamina depende el proceso normal del organismo La contracción muscular, la circulación y el apetito.	Su carencia es desfavorable para el crecimiento del cabello.	Es el factor esencial para la salud de la piel Su carencia se manifiesta Con atrofia de folículos y bulbo. Así como la disminución de concentración de pigmentos.
<b>Abunda en:</b>	<b>Se obtiene en:</b>	<b>Se obtiene en:</b>	<b>Se obtiene en:</b>
Aceite de Hígado de Bacalao	Granos de Maiz/Trigo	Leche	Cítricos
Zanahoria/Espinaca	Levaduras	Hígado	Yema de huevo
Manteca	Frutas	Pollo	Hígado

## Clase 4

### ¿Qué es el cabello?

Es esencial comprender la estructura del cabello y las propiedades básicas físicas y químicas. Comenzaremos identificando las dos divisiones principales del cabello:

- La raíz, que se encuentra debajo de la piel, donde encontramos el folículo piloso.
- El tallo, es la parte visible de cada hebra del cabello y es una prolongación de la raíz.

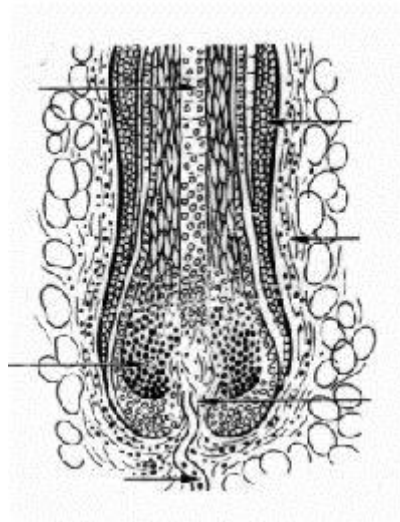
El cabello está constituido por dos elementos esenciales que son:

- La queratina
- La melanina

La queratina es la sustancia fundamental del cabello compuesta por una proteína fibrosa, que bajo un análisis elemental de su materia presenta en términos medios la siguiente composición

-

## Raíz del cabello mostrando sus partes más importantes:



Carbono		50 a 60%
Nitrógeno		8 a 12%
Hidrógeno		4 a 5%
Oxígeno		25 a 30%
Azufre		2 a 4%
Medula	>	< Cutícula
Bulbo piloso	>	< Saco fibroso
Vaso capilar	>	< Papila

### La raíz:

El folículo capilar es una pequeña hendidura tubular en la piel que sostiene la raíz de la misma manera que una maceta sostiene la tierra, el tallo y el sistema radicular de una planta. Cada hebra del cabello tiene su propio folículo. También tiene una papila: una pequeña protuberancia de tejido en forma de herradura que se encuentra en la base del folículo. La capa externa está formada por una delgada lámina de células que toman la forma del cabello. Los vasos sanguíneos proveen nutrientes para el crecimiento del cabello.

El **bulbo capilar** se encuentra por encima de la papila, adhiriéndose firmemente a ella.

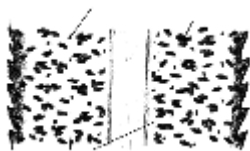
Localizadas en la pared de cada folículo se encuentran las glándulas sebáceas adheridas a cada folículo. Estas glándulas oleaginosas producen una sustancia grasa, esencial para mantener la lubricación normal del cabello, cualquier alteración en su funcionamiento causa trastornos como cabello seco o cabello graso.

**El músculo erector u horripilador** es un pequeño músculo adherido al folículo. La contractura de este músculo hace que el cabello se mantenga erguido o "se ponga de punta" cuando tenemos frío.

## El tallo piloso

El tallo piloso conocido como pelo o cabello, es una producción de la piel, formado por una proteína fibrosa llamada queratina en cuya formación intervienen los aminoácidos (\*), de ahí que todo producto que incorpore proteínas (aminoácidos de síntesis) favorece su formación.

Vista bajo un microscopio la fibra o hebra muestra tres capas de células:



**CUTICULA**  
**MEDULA**  
**CORTEZA**

**La Cutícula:** es la capa externa de la hebra. Está formada por células planas superpuestas que se encuentran en la superficie del cabello parecidas a las escamas del pescado, no tienen pigmentos y son transparentes.

Cuando hablamos de cabello dañado generalmente nos referimos a esta capa cuticular dañada.

**La Corteza o Cortex:** compuesta por láminas de células se encuentra entre la cutícula y la médula. La corteza es la capa más importante del cabello, está formada por células de forma cilíndrica firmemente adheridas entre sí, en formación alargada, provee la mayor parte de la fuerza y elasticidad del cabello.

El color natural del cabello depende de la presencia de los pigmentos alojados en su corteza.

**La Médula:** es el eje del cabello, también denominado "canal medular", no se le conoce ningún tipo de actividad decisiva en la vida del cabello.

## Propiedades físicas

La **TEXTURA** del cabello se define por el diámetro (espesor) de cada hebra. Puede ser grueso, mediano o fino. Como regla general, cuanto más fino es el cabello más rápida es su reacción a las tinturas y otros tratamientos químicos.

**DENSIDAD:** el promedio de cabellos por individuo es entre 100.000 a 150.000. La caída normal es de 50 a 100 cabellos por día

**ELASTICIDAD:** es la propiedad del cabello de estirarse más allá de su largo original y volver al mismo. Las cualidades elásticas del cabello son alteradas por el sol, el medio ambiente, excesivo calor seco y tratamientos químicos.

### **LA FUERZA DEL CABELLO O CARGA DE ROTURA:**

Es la propiedad que tiene el cabello de soportar tracciones muy elevadas sin quebrarse. Generalmente más fuerza tiene más sano es

Una sola fibra de cabello sano soportará de 60 a 100 grs, de peso.

Una cabellera sana mediana (120.000 cabellos) puede resistir hasta 12 toneladas.

Estas condiciones pueden ser alteradas por muchos factores: la edad, medio ambiente y tratamientos químicos muy enérgicos como tinturas con graduación amoniaca "no controlada".

**PODER HIDRÓFILO:** El cabello absorbe el agua, la queratina del cabello puede absorber hasta un 35% o 40% de su peso en agua, bajo la forma de uniones de hidrógeno.



## Clase 5

### **El color del cabello**

El color del cabello natural depende de la presencia de PIGMENTO, una sustancia colorante, dentro de la corteza de la hebra capilar. El pigmento del cabello natural se llama MELANINA. Al desarrollarse la hebra dentro del folículo arrastra la melanina, en forma de pequeños gránulos, a través de la corteza.

Existen infinidad de colores de cabello. Estos no solo varían entre las

personas sino también en una sola cabellera y también en una sola hebra. Este hecho parece menos complicado cuando comprendemos que esta variedad de tonos se debe a distintas combinaciones de los dos tipos diferentes de pigmentos.

### **Variedad de los pigmentos melánicos:**

En el cabello la melanina existe bajo dos formas:

- Los pigmentos difusos.
- Los pigmentos granulados.

Los pigmentos **difusos** da una coloración amarillenta cuando es poco concentrada, ligeramente rojiza cuando su concentración es bastante fuerte.

Los pigmentos **granulados** se presentan bajo forma de granos varían del marrón rojizo al negro oscuro.

Estas dos formas de pigmentos se encuentran dentro de todas las variedades de cabellos, pero en cantidades más o menos variables.

Es esta mezcla de los dos pigmentos naturales que da el conjunto de los tonos naturales del cabello.

### **Intensidad del color:**

El cabello oscuro contiene mayor cantidad de pigmento granulado y decimos que tiene mayor intensidad de color. Tonos rubios o rojizos tienen más pigmento- difuso y decimos que tienen menor intensidad de color.

La tonalidad del cabello es el grado de calidez o frialdad de un color

Podemos utilizar estos términos para describir la variedad de matices del cabello. Podemos decir, por ejemplo, que alguien tiene cabello oscuro y cálido, oscuro en intensidad y cálido en tono; o en el caso de un cabello claro y frío, claro en intensidad y frío en tono.

## **TEORIA DEL COLOR**

### **Colores primarios:**

Al mencionar el color inmediatamente visualizamos una gran gama de tonos.

En realidad hay solamente tres COLORES PRIMARIOS de los cuales se forman los demás. Los tres colores primarios son:

| AZUL | ROJO | AMARILLO |

#### Colores secundarios:

Cuando se combinan partes iguales de dos colores primarios se obtienen los COLORES SECUNDARIOS:

AMARILLO con ROJO hacen el.... NARANJA

ROJO más AZUL forman el..... VIOLETA

AZUL con AMARILLO forman el.... VERDE

Los colores secundarios son VIOLETA, NARANJA Y VERDE.

#### Colores terciarios:

Los COLORES Terciarios se forman mezclando partes iguales de colores primarios con su color secundario adyacente inmediato. Los seis COLORES Terciarios son entonces,

- Verde-Amarillo
- Azul-Verde
- Azul-Violeta
- Rojo-Violeta
- Rojo-Naranja y
- Amarillo-Naranja

No solo podemos combinar colores para obtener otros colores, también los podemos combinar para neutralizar, o contrarrestar un color de otros. Saber neutralizar y contrarrestar los colores entre sí es importante para asesorar sobre un determinado tono.

La mezcla en partes iguales de los tres colores primarios producirán NEGRO . cuando se combinan en partes desiguales formaran el MARRON el tono del marrón variará de acuerdo con las proporciones de los colores primarios. Por ejemplo mayor cantidad de rojo creará un marrón rojizo, más amarillo resultará un marron claro y si el azul lleva la mayor proporción será un marrón frio. Es importante tener en cuenta que las las leyes de color que hemos definido se refieren a pigmentos de color.

## COMO VEMOS LOS COLORES

La luz es la auténtica fuente de los colores, sin luz, obviamente, no existiría el color.

Los colores luz son de síntesis aditiva, lo que significa que se enriquecen al mezclarse formando un nuevo color.

La luz solar o luz natural es incolora, porque es la suma de todos los colores, así podemos decir que el color blanco se produce debido a la adición (suma) de los colores primarios. Su contrario es el color negro. La oscuridad es la ausencia de luz, y por lo tanto, la ausencia de color.

Si conocemos, aunque sea superficialmente, el mecanismo de una cámara fotográfica, podemos hacernos una idea bastante aproximada de la estructura y el funcionamiento del ojo humano. En una cámara fotográfica distinguimos tres partes esenciales:

- 1-OBJETIVO, por el cual penetra la luz
- 2-DIAFRAGMA, que regula la entrada de la luz
- 3-PELICULA, en la que se graban las imágenes

**Con el ojo humano podemos observar cierta similitud:**

- 1-CRISTALINO, por el que penetra la luz.
- 2-PUPILA, que ejerce una acción similar a la de un diafragma.
- 3-RETINA, que proyecta las imágenes al nervio óptico y, a través de éste, al cerebro

## Clase 6

### Seis metros cuadrados para teñir

Tomando una media de 120.000 cabellos de 20 centímetros de largo cada uno, se obtiene una superficie de 6 metros cuadrados. ¡Increíble pero cierto!.

Lo importante es que se trata de teñir 6 metros cuadrados en un apretado manojo de 120.000 diminutas superficies. Y quiérase o no, ello representa una serie de pequeños problemas de orden práctico.

Teñir una cabellera no es lo mismo ni mucho menos, que pintar una habitación o teñir un traje, porque junto a la cabellera nos encontramos con el inevitable y omnipresente cuero cabelludo (es decir el organismo, la piel, el ser humano)

Además, hay una enorme diferencia entre cabellos muy permeables y porosos que necesitan mucho producto y cabellos impermeables, la disparidad entre cabellos gruesos y cabellos finos, los cabellos gruesos dan un volumen aproximadamente del doble en peso y superficie.

No observar estos detalles puede conducir a resultados de color no satisfactorios.

Entre dos colores vecinos (situados uno al lado del otro en la Escala) existe la diferencia de un tono, debiendo entender por tono el valor o grado expresado en la altura de tono numerada.

### ¿QUÉ ES UN TONO?

#### Escala de Tonos:

- 1 - Negro
- 2 - Moreno
- 3 - Castaño Oscuro
- 4 - Castaño
- 5 - Castaño Claro
- 6 - Rubio Oscuro
- 7 - Rubio

- 8 - Rubio Claro
- 9 - Rubio Muy Claro
- 10 - Blanco (Canas)

### LOS REFLEJOS:

Los reflejos que se incorporan a la tintura o aun color no modifican sustantivamente el color pero hacen variar su altura de tono.

Así los reflejos dorados aclaran mientras que los cenizas oscurecen.

Hay tres elementos de suma importancia a considerar y controlar entre sí:

- El color natural del cabello = Su altura de tono exacta
- El nuevo color deseado = La diferencia entre ambos en la Escala.
- El poder decolorante = Poder aclarante de la tintura

ESCALA DE TONOS ESCALA DE TONOS CON REFLEJO				
4	CASTAÑO			
5	CASTAÑO CLARO			
6	RUBIO OSCURO	7,1	= 6 1/2	Oscurece 1/2 tono
7	RUBIO			
8	RUBIO CLARO	7,3	= 7 1/2	Aclara 1/2 tono

## Clase 7

### Cual es el color y su altura de tono

En principio nos plantearemos interrogantes para que sirvan como guía de la importancia que tiene en la coloración el conocimiento del color natural del cabello.

**1°.-¿Cuál es la importancia de conocer lo más exactamente posible el color natural del cabello y su altura de tono?**

**Respuesta:** Únicamente a partir del valor exacto del color del cabello, se puede determinar qué tono se puede aconsejar . Como ejemplo sencillo recurrimos a aquél en que una cliente solicita un color "dos tonos más claro que mi color natural". Evidentemente, nada podrá hacerse si no se es capaz de determinar cuál es el color natural de la cliente

**2°.-¿ Los distintos colores del cabello reaccionan también de forma distinta ante la coloración capilar?**

**Respuesta:** En todo proceso de coloración, el color natural del cabello actúa oponiéndose y frenando en lo posible la acción del agente intruso. Cuanto más oscuro es el cabello, mayor es la oposición. Es decir, cada color posee su propia característica e identidad física; así resulta que un cabello negro, por su enorme riqueza en pigmentación oscura (+pigmentos granulados), se muestra mucho más resistente y reacio a admitir en sus fibras una coloración ó decoloración extrañas que un cabello rubio cuya pigmentación es difusa y menos resistente. Hasta el punto que su oposición la dejará "sentir" oscureciendo el tono de la

tintura aportada o bien influenciándola con reflejos rojizos o dorados (pequeña venganza que se toma el pelo...)

## La importancia de las canas

Haremos un planteo de algunas preguntas que permitirán esclarecer las dudas que se puedan presentar, cuando aconsejamos un color para cubrir canas.

### 1.-¿Por qué tienen tanta importancia los cabellos blancos en todo proceso de coloración?

**Respuesta:** De la cantidad de cabellos blancos depende sensiblemente:

- La altura de tono de la tintura
- La intensidad de los reflejos
- La luminosidad de los colores

El cabello blanco (canas) debe considerarse, bajo el punto de vista coloración, como un cabello tipo, pues las fórmulas de tintura están generalmente estudiadas por y para él. Por eso tienen tanta importancia a la hora de aplicar un color.

### 2.-¿Por qué es necesario determinar el porcentaje de canas?

**Respuesta:** Conocer la cantidad de canas, es esencial para hacer una elección inteligente ; pues no es lo mismo dar color a toda una masa blanca (100% de canas) que darlo a una cabellera con 10% incluso con ningún cabello blanco.

### 3.-¿Cómo influyen las canas en el resultado de un color?

**Respuesta:** En primer lugar hay que decir que la relacion altura de tono entre un cabello blanco teñido y otro natural igualmente teñido en el mismo tono, no es el mismo grado:

- El cabello blanco queda teñido en el tono justo.
- El cabello natural queda teñido en un tono más oscuro.

Por otro lado, los reflejos toman con más intensidad y pureza en el cabello



blanco. Mientras que en el color natural suele adulterarse por la acción de los pigmentos naturales.

## Clase 8

### Cual es el color y su altura de tono

El poder colorante de la tintura es ilimitado, inclusive combinando dos tonos en la venta, se pueden crear cantidades ilimitadas de nuevos reflejos para ampliar la gama.

No ocurre así con su poder decolorante que está sometido a límites que apenas se mueven en los márgenes estrechos de 2 a 3 tonos máximo, siempre que el cabello sea natural (ni teñido ni decolorado)

La fuerza decolorante sólo puede graduarse a través del oxidante:

- **20 volúmenes:** Decoloración de  $1 \frac{1}{2}$  a 2 tonos
- **30 volúmenes:** Decoloración de 2 a 3 tonos.

Con la premisa de que la tintura puede decolorar hasta 3 tonos máximo (en cabellos normales-no duros ni impermeables-) veamos la solución que podemos dar al siguiente problema:

Se trata de una cabellera color castaño para la que se presentan dos alternativas de coloración:

- **Teñir en Rubio Oscuro**
- **Teñir en Rubio Claro**

## FONDO NATURAL

CASTAÑO



## TINTURA

Hay una diferencia de 2 tonos que la tintura puede decolorar por sí misma. Por consiguiente aplicar directamente:

**6 - Rubio Oscuro**

**¡OJO!** SI EL CABELLO FUERA TEÑIDO, ES DECIR NO NATURAL, ES NECESARIO UN BARRIDO QUE EQUIVALE A UNA DECOLORACION.-

## DECOLORANTE

Del Castaño al Rubio Claro hay una diferencia de 4 tonos que la tintura no puede decolorar por sí misma.

**NO SE PUEDE TEÑIR EN DIRECTO**

- 1º Decolorar
- 2º Teñir
- 9,1 Rubio Muy Claro