

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

INTRODUCCIÓN

La estética/cosmética facial y corporal se enmarca en Colombia en la definición establecida por la normatividad sanitaria para prácticas y actividades de embellecimiento facial y corporal, Ley 711 de 2001. Por la cual se reglamenta el ejercicio de la ocupación de la cosmetología y se dictan otras disposiciones en materia de salud estética, Resolución 2263 de 2004. Por la cual se establecen los requisitos para la apertura y funcionamiento de los centros de estética y similares y se dictan otras disposiciones:

- "Son todos aquellos procedimientos faciales o corporales que no requieran de la formulación de medicamentos, intervención quirúrgica, procedimientos invasivos o actos reservados a profesionales de la salud"
- "Son todos los procedimientos no invasivos que se utilizan para el embellecimiento del cuerpo humano con el fin de limpiarlo, perfumarlo, modificar su aspecto y protegerlo o mantenerlo en buen estado, con o sin la utilización de productos cosméticos".

Los Centros de Estética y los Spa, Son los establecimientos donde realizan procedimientos estéticos como:

- Masaje manual estético.
- Tratamientos cosméticos faciales y corporales.
- Depilación por métodos no invasivos.
- Bronceado de la piel por métodos no invasivos.
- Maquillaje facial y corporal por métodos no invasivos.
- Higiene facial y corporal.
- Procedimientos con aparatología de uso en estética.

Los centros de estética y belleza pueden prestar estos servicios anteriormente mencionados más los servicios de cosmética ornamental siempre y cuando tengan las estilistas y manicuristas certificados.

MARCO LEGAL

- **Reglamentación general**
 - ✓ Ley 9 - Julio de 1979: Por la cual se dictan medidas sanitarias - Código Sanitario Nacional.
 - ✓ Resolución 2400 de 1979: Disposiciones sobre vivienda, higiene y seguridad industrial en establecimientos de trabajo Estética facial y corporal
 - ✓ Ley 711 – Noviembre de 2001: por la cual se reglamenta el ejercicio de la ocupación de la cosmetología y se dictan otras disposiciones en materia de salud estética.
 - ✓ Decreto 1294 – Abril de 2004 - Ministerio de la Protección Social : por el cual se reglamenta el artículo 14 de la Ley 711 de 2001, en cuanto a la elección democrática de los representantes del sector privado que integran la Comisión Nacional del Ejercicio de la Cosmetología y se dictan otras disposiciones.
 - ✓ Resolución 2263 - Julio de 2004: Por la cual se establecen los requisitos para la apertura y funcionamiento de los centros de estética y similares y se dictan otras disposiciones.
 - ✓ Resolución 3924 – Diciembre de 2005 – Ministerio de la Protección Social - por la cual se adopta la Guía de Inspección para la Apertura y Funcionamiento de los Centros de Estética y Similares y se dictan otras disposiciones.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lips</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

- **Bioseguridad**
 - ✓ Resolución 2827 – Agosto de 2006 – Ministerio de la Protección Social - por la cual se adopta el Manual de bioseguridad para establecimientos que desarrollen actividades cosméticas o con fines de embellecimiento facial, capilar, corporal y ornamental.
- **Gestión de residuos**
 - ✓ Decreto 351–Febrero de 2014- Ministerio del Medio Ambiente – Ministerio de Salud: Por el cual se reglamenta la gestión integral de los residuos hospitalarios y similares.
 - ✓ Resolución 1164 de 2002, manual de procedimientos para la gestión integral de residuos hospitalarios y similares.
- **Equipos - dispositivos médicos (Aparatología estética)**
 - ✓ Decreto 4725 – Diciembre de 2005 – Ministerio de la Protección Social: Por el cual se reglamenta el régimen de registros sanitarios, permiso de comercialización y vigilancia sanitaria de los dispositivos médicos para uso humano.
- **Cosméticos**
 - ✓ Decisión 516 de 2002 - Comunidad Andina de Naciones (CAN): Armonización de Legislaciones en materia de Productos Cosméticos.

Objetivo

El objetivo de este manual es contribuir a que todo el talento humano involucrado en la prestación de servicios y funcionamiento del Centro de Estética, minimicen los factores de riesgo químico, físico y biológico relacionados con los procedimientos prestados al usuario y que determinan la aparición de enfermedades.

Alcance

Este manual lo debe cumplir el establecimiento y el talento humano que desempeñe el oficio de la estética facial y corporal con el fin de prevenir efectos adversos para la salud, debido a los factores de riesgo a los cuales se encuentran expuestos, esto incluye a los usuarios del servicio de esta actividad económica.

PROCEDIMIENTOS - DESCRIPCIÓN

- **Bioseguridad**

Ante el comportamiento epidemiológico de la infección y la contaminación en los establecimientos de belleza (estética facial, corporal) es necesario que se conozcan, adopten e implementen las técnicas y procedimientos seguros que garanticen el control de los riesgos ocupacionales, con mayor intervención en el riesgo biológico como principal factor deteriorante en salud. En la misma medida se requiere estructurar programas que promuevan la protección del trabajador en estos establecimientos y usuarios, frente al riesgo de adquirir y/o transmitir contaminación biológica, virus, bacterias, hongos, parásitos y otros patógenos durante los procesos que se realizan en el desarrollo de los servicios de estética facial y corporal.
- **Objetivo**

Generar la cultura del auto cuidado de la salud en las personas expuestas a factores de riesgo biológico, mediante la implementación de procedimientos estandarizados y actividades de capacitación continua para así ofrecer un ambiente adecuado, una atención eficiente al usuario, protección a la población usuaria y racionalización de los costos.
- **Objetivos Específicos**

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lips</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

- ✓ Capacitar al personal expuesto en: Factores de riesgo biológico, Normas de Bioseguridad y Técnicas de Limpieza y Desinfección.
 - ✓ Generar compromiso en las diferentes áreas de trabajo para el uso de los elementos de protección personal y la aplicación de las normas de bioseguridad.
 - ✓ Estandarizar los procesos de limpieza y desinfección.
 - ✓ Ofrecer a nuestros usuarios un ambiente seguro.
 - ✓ Optimizar los recursos asegurando excelente calidad en la atención.
 - ✓ Minimizar la accidentalidad por factores de riesgo biológico.
- **Alcance**
El concepto de bioseguridad se debe aplicar en todas las áreas del establecimiento y por todo el talento humano del mismo; esto incluye la protección al usuario.
La bioseguridad, es la parte de la salud ocupacional que comprende el conjunto de medidas preventivas destinadas a mantener el control de factores de riesgo ocupacional, logrando la prevención de impactos nocivos, asegurando que el desarrollo o producto final de dichos procedimientos no atenten contra la salud y seguridad de las personas que desempeñan el oficio de la estética facial y corporal, de los establecimientos respectivos, usuarios y el medio ambiente.
 - **Sistema de precauciones universales**
Estas son el conjunto de técnicas y procedimientos destinados a proteger al personal que conforma el equipo de salud de la posible infección por microorganismos patógenos, durante las actividades de atención a pacientes o durante el trabajo con sus fluidos o tejidos corporales.
Las precauciones universales parten del siguiente principio:
 - ✓ Todos los usuarios y sus fluidos corporales independientemente de su aspecto o motivo por el cual haya entrado al establecimiento, deberán ser considerados como potencialmente infectantes y se deben tomar las precauciones necesarias para evitar que ocurra cualquier transmisión.
 - **Líquidos de precaución universal**
Los líquidos que se consideran como potencialmente infectantes son:
 - ✓ Sangre aunque no se vea
 - ✓ Semen
 - ✓ Secreción vaginal
 - ✓ Leche materna
 - ✓ Cualquier otro líquido contaminado con sangre
 - Para que la transmisión de los microorganismos, patógenos pueda ser efectiva es necesario que el microorganismo viable proceda de un individuo infectado o de la contaminación de los equipos, herramientas, elementos y utensilios.
 - Las normas de bioseguridad son aplicables a todas las personas que se desempeñen en estos oficios, quienes deben asumir que cualquier paciente o usuario puede estar infectado por algún agente biológico potencialmente infectante o contaminante: bacterias, virus, hongos, parásitos. Por lo tanto, deben implementarse todas las técnicas y procedimientos encaminados al control del riesgo biológico.
 - Evitar el contacto directo o indirecto con la piel, mucosas y con los agentes biológicos anteriormente mencionados, en TODOS los usuarios, por lo tanto se debe implementar el uso del **ELEMENTO DE PROTECCION PERSONAL (E.P.P)**, que consiste en el empleo de precauciones de barrera biológica y química tales como:

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lips</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

- **Protección respiratoria:**
 - ✓ Tapabocas desechable de material repelente y trama cerrada indicada (no superior a 10 micras de tamaño de poro)
 - ✓ Mascarillas con filtros específicos para solventes orgánicos y bases amoniacaes o respiradores de libre mantenimiento (con capa de carbón activado para bajas concentraciones, menores al TLV), en preparación, mezclas y aplicación de productos químicos.
- **Protección visual:**
 - ✓ Careta visor a utilizar en procedimientos en estética facial de referencia para profesionales de la salud.
 - ✓ Debe ser utilizada la protección visual mediante gafas, monogafas o caretas que impidan salpicaduras o proyección de partículas.(el uso de careta no omite el tapabocas)
- **Protección Auditiva:**
 - ✓ Debe ser utilizado protector auditivo de espuma tipo tapón o silicona tipo tapón, en todos los procedimientos, técnicas y prácticas con equipos que generen ruido y que cumplan con las curvas de atenuación según el caso.
- **Protección extremidades superiores "manos":**
 - ✓ El uso de guantes de látex, nitrilo o neopreno entre otros como barrera biológica y química, según el procedimiento técnico o práctica a realizar.
- **Ropa de trabajo:**
 - ✓ Preferiblemente en tela repelente de una o dos piezas, bata manga larga o 3/4 y calzado apropiado para el desempeño de la actividad, adicionalmente en procedimiento de estética facial y corporal cofia o reddecilla.
 - ✓ El uso de ropa de trabajo como barrera. de protección .debe ser usada en todos los procedimientos, técnicas y prácticas de estética facial, corporal y ornamental.

Lavado de las manos

Es la forma más eficaz de prevenir la infección o contaminación cruzada. Se realiza con el fin de reducir una biocarga potencialmente patógena y evitar la diseminación de microorganismos infectantes. Se debe realizar siempre y el uso de métodos de barrera no evita su ejecución.

Manejo cuidadoso de elementos cortopunzantes.

Durante la manipulación, limpieza y desecho de elementos corto punzantes, todo el personal dedicado a la estética facial y corporal deberá tomar rigurosas precauciones, para prevenir accidentes laborales.

- **Recomendaciones:**
 - ✓ Desechar los elementos corto punzante una vez utilizados, en recipientes de paredes rígidas y resistentes a la punción, los cuales deben estar situados lo más cerca posible al área de trabajo, para su posterior desecho.
 - ✓ No desechar elementos corto punzantes en bolsas de basura, cajas o contenedores que no sean resistentes a perforación.
 - ✓ Evitar tapar, doblar o quebrar elementos corto punzantes, una vez utilizados.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lips</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

Limpieza y Desinfección

Estas actividades son diarias con una frecuencia de dos veces en el horario de apertura de la droguería y semanalmente se realiza una limpieza y desinfección profunda de la unidad sanitaria y de techos, paredes, pisos, otras superficies como escritorios, estantería, vitrinas, mesas, estibas plásticas etc.

Normas de Limpieza y Desinfección Generales:

Conceptos básicos:

- Debemos proporcionar a los usuarios un medio ambiente limpio y seguro, libre de polvo, papeles, cartones y residuos orgánicos.
- Establecer horarios de limpieza, colocarlos donde todo el personal pueda verlos. Se deben cumplir estrictamente
- Siempre usar guantes (preferiblemente multiusos gruesos) para las labores de limpieza.
- Alistar el recipiente para el agua, adicionar esta y luego el producto utilizar según el caso (detergente, desinfectante, etc.).
- Lavar las superficies de arriba hasta abajo, para que los residuos caigan al piso y se limpien al final. Limpiar primero el techo, las lámparas, luego los estantes las mesas y escritorios, por último el piso.
- Cambiar las soluciones limpiadoras cuando se vean sucias. Si una solución esta muy sucia tendrá menos posibilidades de destruir los microorganismos patógenos
- El aseo de superficies de trabajo, pisos, paredes, equipos, etc., se realiza en húmedo. Esto evita que el polvo o pelusas que se depositan en las superficies horizontales queden en suspensión en el ambiente y se transformen en un vehículo de transporte para los microorganismos.
- Es importante recordar que al remover la suciedad, también estamos removiendo microorganismos. Remover la suciedad es lo más importante en el aseo, independiente si usamos desinfectante o no.
- El uso de detergente es muy importante durante el aseo. El detergente tiene como misión y objetivo la emulsión, humectación de la suciedad y disminuir la tensión superficial del agua, que nos ayuda a la penetración. Utilizamos detergentes que traen desinfectantes y están especialmente diseñados para realizar la limpieza en un solo paso. Debemos destacar que lo importante es la remoción de la suciedad.
- No olvidar que durante el proceso de limpieza ocupa un lugar importante la fricción mecánica para remover la suciedad o los restos orgánicos.

Al comenzar el día / al terminar el día

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lips</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

- Se hace una inspección visual para realizar una limpieza previa a la hora de mayor actividad en el establecimiento. Se recomienda el aseo de las superficies horizontales (incluyendo pisos), estas incluyen superficies de trabajo como vitrinas. Se utiliza una solución con detergente y agua que remueve la suciedad y el material orgánico, esta disuelve o suspenden la grasa, el aceite, para que se puedan ser removidas, luego pueden ser utilizados productos como limpia vidrios para las vitrinas y espejos, también desinfectantes con aromatizantes.
- La limpieza entre las labores del día incluye aseo del piso, alrededor del establecimiento, para esto se deben utilizar elementos de ayuda como recipientes de aseo, uno con detergente / desinfectante y la otra con agua limpia, para enjuagar los paños las veces que sea necesario. Trapeador limpio. El personal encargado debe estar equipado con elementos protectores como guantes, pecheras
- Se incluyen en el aseo aquellas superficies que fueron utilizadas y otras superficies que tienen suciedad visible (superficies de las vitrinas). Este aseo debe realizarse con paño limpio humedecido en solución detergente desinfectante y limpia vidrios.
- Cada vez que se cambia el envase de los dispensadores de jabón antisépticos para aseo, las partes no desechables, deben ser lavados en forma adecuada y secados con alcohol, esperando hasta que éste se evapore completamente. Una vez secos, debe colocarse la nueva botella de lavador quirúrgico de manos. Los dispensadores pueden contaminarse y transformarse en un reservorio de gérmenes (revisar el depósito de las toallas desechables).

Aseo y limpieza semanal

- Este aseo incluye la unidad sanitaria (Se utiliza para esta área una solución de hipoclorito al 0.5 % y se deja actuar por 10 minutos este proceso busca destruir y/o inactivar los microorganismos patógenos), pisos, paredes, techos, equipos no móviles (vitrinas, estantería), comenzando con el techo y paredes para luego continuar con los pisos.
- Debe retirarse la mayor cantidad de muebles y equipos del establecimiento para despejar el área de aseo.

Limpieza de salpicaduras

- Deben limpiarse inmediatamente para evitar accidentes
- Siempre usar guantes, balde, escoba y recogedor (en el caso de ruptura de algún recipiente), elementos absorbentes, trapero o paño de limpieza, preparar una solución con detergente o desinfectante según el caso.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lips</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

- Utilice el material absorbente, limpie de afuera hacia dentro con el paño de limpieza si es una superficie como vitrinas, mesas, escritorios, paredes, estantería, etc. Si la salpicadura es en el piso utilice el traperero.
- En el caso de elementos cortopunzantes como restos de vidrio, deben disponerse adecuadamente en recipientes de paredes rígidas y resistentes de acuerdo al PGIRS de la droguería
- Debe comunicar inmediatamente a su jefe inmediato.

Recomendaciones.

- Mantener en buen estado las zonas del mostrador o de alto tráfico.
- realizar un aseo en húmedo de alta frecuencia (2-3 veces al día).
- aplicar en buena forma los detergentes y desinfectantes de pisos.
- Evitar la acumulación de polvo y suciedad.
- Siempre disuelva los productos como detergentes, desinfectantes, etc. En agua
- No mezclar detergentes, desinfectantes u otros productos como ácidos.
- Si usted percibe un fuerte olor desagradable después de preparar las soluciones, salga del área y busque ayuda inmediatamente.
- Si las soluciones le producen nauseas, irritación de los ojos, lagrimeo, cefalea y dificultad respiratoria, abandone el área y busque ayuda inmediatamente.
- Lea siempre las etiquetas de los productos utilizados para el aseo y desinfección y siga sus instrucciones y recomendaciones.
- Diferenciar los elementos de aseo y desinfección de las áreas del establecimiento, los de la unidad sanitaria y los del área de procedimientos

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

TRATAMIENTOS CORPORALES

Masajes Relajantes

- **Definición:** El masaje relajante es una técnica manual milenaria que existe en casi todas las culturas. Aunque en algunas se ha profundizado más en ella como es el caso de las orientales, por lo que son muy conocidos y apreciadas sus escuelas de masajes.

Existen variedad de técnicas pero casi todas tienen en común unos pases muy suaves y un proceso de relajación que resulta casi placentero. A diferencia de los masajes terapéuticos que trabajan sobre zonas muy sensibles por la dolencia a tratar, con lo que a veces es inevitable producir más dolor para curar.

- **Objetivo:** La función básica y principal del masaje relajante como su nombre indica es relajar, no tratar dolencias, aunque indirectamente provoquen mejoría en problemas musculares leves:

- ✓ Ayuda a personas estresadas.
- ✓ Alivia a quien esté padeciendo un proceso de ansiedad.
- ✓ El contacto que proporciona un masaje relajante también es muy beneficioso para personas con depresión.
- ✓ Para las personas que pasan muchas horas sentadas o de pie y puedan tener problemas leves de circulación o retención de líquidos, ya que los pases estimulan estas cuestiones.
- ✓ Mejora la comunicación con la pareja y la relación en general.
- ✓ Ayuda a paliar dolores musculares leves como lumbalgias, cervialgias, etc. (en caso de no ser leves mejor el masaje terapéutico)

- **Alcance:** Está indicado para todos los usuarios del SPA

- **Cuidados, precauciones, riesgos, contraindicaciones:** El masaje relajante al no ser nada agresivo no tiene contraindicaciones en sí mismo, pero hay casos en los que no conviene aplicarlo. Por ejemplo: Abstenerse las personas con cáncer linfático debido a que puede facilitar que las células malignas circulen por el torrente linfático a otras zonas.

En caso de padecer de hipotensión y no tener la tensión controlada ya que este tipo de terapia manual ejerce un efecto hipotensor muy conveniente en el caso de la hipertensión pero totalmente negativo en el otro supuesto. Y lógicamente cuando existen lesiones en la piel u hongos contagiosos por contacto.

- **Descripción:** Este tipo de masaje fija su atención en descargar la tensión acumulada, se aplica de manera lenta y con una presión firme y progresiva. Cualquier persona con un mínimo de conocimientos de masaje y buen sentido común puede aplicarlo. Siendo su efecto la relajación y la disminución del tono muscular, a través de un contacto no agresivo por parte de la persona que lo aplica.

Lo más importante a la hora de realizar este tipo de masajes es actuar sobre los puntos de tensión del receptor, realizando las maniobras en las áreas de tensión (a veces llamados «nudos»), que principalmente se ubican en la espalda, músculo trapecio, erectores de la columna y musculatura masticadora. También hay que tener en cuenta, que quien realiza los masajes, este tranquilo y relajado, así podrá influir positivamente en el resultado del masaje, y lograr el objetivo deseado. Una de las formas más empleadas del masaje relajante es el masaje sensitivo.

El equipamiento para este procedimiento son sillas y camillas de masajes tienen un fácil uso, una fácil limpieza y desinfección, la superficie acolchada, y un soporte

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

para la cabeza que permite al cliente respirar con facilidad mientras está acostado boca abajo. Una almohada ortopédica puede ser utilizada para corregir la posición del cuerpo.

Las sillas ergonómicas tienen una función similar a una mesa de masaje. Las sillas y camillas pueden ser modelos fijos o portátiles. con la menor ropa posible y el paciente cubierto con toallas. Por lo general se aplica un aceite para suavizar los pases de las manos, los más efectivos son:

- ✓ Aceite de coco
- ✓ Aceite de oliva
- ✓ Aceite de almendras
- ✓ Aceite de macadamia
- ✓ Aceite de sésamo
- ✓ Aceite de nuez
- ✓ Aceite de mostaza.

Con una música suave y relajante a un volumen tenue que acompañe la sesión o en silencio el masajista recurrirá a pases muy suaves quizás en algún caso un poco más profundos pero intentando que no sea molesto. La sesión completa dura unos 40 minutos o cerca de 1 hora.

Existen diferentes tipos de masajes relajantes y algunos son más específicos.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lips</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

Exfoliación corporal

Definición: La exfoliación es un fenómeno de regeneración celular totalmente natural, a cada instante, la dermis produce células nuevas, piel nueva, se regenera asegurando su renovación permanente, también están permanentemente muriendo las células que han envejecido y se eliminan naturalmente, quedando junto a las impurezas, sobre la epidermis, estas células producen descamación y si no se eliminan impiden la buena regeneración de la epidermis y la penetración de los productos que se puedan aplicar sobre la piel, la exfoliación es simplemente una limpieza profunda que se realiza con suavidad y que proporciona con múltiples beneficios.

Este proceso implica tallar físicamente la piel con un abrasivo. Los exfoliantes mecánicos incluyen telas de microfibra, hojas de exfoliación adhesivas, exfoliantes con micro-beads de plástico, papel crepe, hueso de chabacano molido o cáscara de almendras, cristales de azúcar o sal, piedra pómez y materiales abrasivos tales como esponjas, cepillos, esponja vegetal, y las uñas nada más los exfoliantes faciales están disponibles en los productos de supermercado para ser aplicados por el usuario.

Objetivo: Eliminar la capa de células muertas e impurezas depositadas sobre la piel y permitir una mejor oxigenación de las células y proporciona una piel suave y transparente.

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA, que no tengan problemas dermatológicos.

Cuidados, precauciones, riesgos, contraindicaciones:

- ✓ Mucho exfoliante puede dañar seriamente la piel.
- ✓ Si la piel es sensible o seca, se utilizan menos productos abrasivos y se evitan los que contienen sales de mar.
- ✓ Sólo se debe usar el exfoliante sobre la piel húmeda y limpia; si lo haces sobre piel seca o sensible, puedes irritarla.
- ✓ Nunca use exfoliantes corporales para la cara, ya que son demasiado abrasivos.
- ✓ Nunca exfolies tu piel si está quemada por el sol o tiene heridas abiertas.

Descripción: Para conseguir una máxima eficacia, la exfoliación debe formar parte de un sistema de tres pasos:

- ✓ Limpiar
- ✓ Exfoliar
- ✓ Hidratar.

Eliminar la suciedad y aceite con jabón permite que la loción exfoliante elimine las células muertas de la piel, que a su vez, permite que la crema hidratante penetre, calme y suavice.

Los tres pasos son necesarios para conseguir una buena piel.

Los distintos tipos de exfoliantes proporcionan beneficios diferentes. Los exfoliantes químicos disuelven los alcances que mantienen unidad a la superficie de la piel las células muertas, mejorando la luminosidad de la piel y preparando el camino para la hidratante.

Los exfoliantes manuales (o mecánicos), que pueden ser guantes de crin, esponjas vegetales o productos granulados, desincrustan las escamas de la piel para que puedan eliminarse después con agua, limpian los poros, refinan la textura de la piel y atenúan el aspecto de las finas líneas.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

Chocolaterapia

Definición: La Chocolaterapia es una técnica naturopáticas cada vez más utilizada Estética debido a los grandes beneficios que el cacao aporta a la piel, tanto desde el punto de vista estético, como desde el punto de vista de la salud.

El chocolate que se produce con el cacao es un elemento cosmético que aporta hidratación y nutrición a la piel realizando, al mismo tiempo, una acción drenante y anticelulítica que mejora el estrés y la elasticidad de la piel. Además, aporta a la piel minerales, oligoelementos y vitaminas.

El consumo de chocolate, bien por vía oral, bien por vía tópica (a través de la piel) hace que nuestro cerebro segregue serotonina, una hormona que produce en el ser humano felicidad, tranquilidad y relax. El chocolate contribuye a aumentar la circulación, tanto la sanguínea como la linfática, produciendo al mismo tiempo una sensación relajante y de bienestar.

Esta técnica de Naturopatía Estética reconforta el cuerpo y la mente. Actúa sobre todo el sistema nervioso contribuyendo a mejorar la depresión y la ansiedad gracias a las propiedades de elementos del chocolate, como son los polifenoles o el tanino. En la parte física y estética, hidrata, nutre y tonifica la piel aportándole proteínas, aminoácidos y oligoelementos que poseen propiedades antioxidantes y contribuyen a estimular la circulación eliminando materia grasa.

Definición:

Objetivo: La Chocolaterapia tiene como objetivo principal hidratar y nutrir a nuestra piel logrando una acción de drenaje, mejorando el nivel de estrés, brindando elasticidad a nuestra piel y siendo anticelulítica. A nivel de salud nos aportará vitamina A, E y algunas del grupo B, también minerales, calcio magnesio entre otros.

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA

Cuidados, precauciones, riesgos, contraindicaciones: Las desventajas de la Chocolaterapia son las mismas que debes tomar en todo tratamiento. Es decir no contar con heridas abiertas, padecer algún tipo de afección en la piel o padecer venas inflamadas.

Descripción: El procedimiento de aplicación consiste en 3 sencillos pasos en las manos de un especialista.

- ✓ Sobre la piel limpia realiza una exfoliación acompañada de una crema o sales de baño disueltas en agua.
- ✓ Tras haber aplicado la exfoliación procede a expandir el chocolate sobre el área que desees consentir siempre en dirección contraria a la gravedad. Deja reposar entre 15 o 20 minutos cubriendo las zonas donde aplicaste la Chocolaterapia con un plástico y una manta térmica.
- ✓ Después de retirar el chocolate con ayuda de un guante exfoliante, masajea la piel limpia con aceites.

Este procedimiento beneficiara y Estimulara los sentidos, Mejorara el humor y la tranquilidad, te dará una Piel tersa y elástica y Aumenta la circulación sanguínea proporcionando Bienestar general.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

Masajes postquirúrgicos

Definición: El masaje post-quirúrgico o terapia postoperatoria es una terapia complementaria a las cirugías, que reduce el tiempo de recuperación en forma eficaz. En el SPA lo realizan fisioterapeutas expertas en Drenaje Linfático, que consiste en desplazar la linfa, que es el líquido que se halla debajo de la piel, y se encuentra acumulada por causa de la inflamación post-quirúrgica hacia los canales linfáticos para eliminar esas sustancias que retrasan el proceso de recuperación.

Objetivo: Contribuir con las terapias o masajes a disminuir el dolor y la inflamación, mejorar la cicatrización y evitar fibrosis subcutánea en liposucción, evitar contractura capsular en las mamas de aumento, acelerar la desaparición de equimosis y otros beneficios más.

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA que se hayan sometido a cirugías de lipoescultura, Abdominoplastia, Mamoplastia de Aumento

Terapia Post-quirúrgica: Lipoescultura

Descripción Terapia Post-quirúrgica Lipoescultura: El masaje consiste en una serie de maniobras especiales, no dolorosas, de una presión profunda y constante de toda el área intervenida, que permite llevar a los canales linfáticos principales la linfa, para que estos cuando se produzca el arrastre evacuen progresivamente todos los líquidos sobrantes después de la cirugía. Esto a su vez se combina con ultrasonido cuyas ondas de calor profundo se gradúan según el tipo de terapia a realizar, combinación que lleva a una recuperación rápida y eficaz. Siempre cada terapia se realiza según la evolución del paciente, aumentándose las presiones en la medida que lo necesite la persona evitando al máximo el dolor para no establecer el círculo: masaje-dolor-inflamación, que retarda mucho más le mejoría que se busca con esta terapia.

Cuando el paciente por alguna razón propia de su proceso de cicatrización desarrolla algún grado importante de fibrosis, puede contemplar la opción de la ultra cavitación, procedimiento comprobado que ejerce un excelente beneficio en la resolución de esta patología.

Descripción Terapia Post-quirúrgica Abdominoplastia: La terapia debe iniciarse en los días próximos a la intervención. El procedimiento es igual a lo descrito anteriormente, pero los primeros días solo se trabajará drenaje linfático manual y presiones en las otras áreas intervenidas, y días después se realiza presión profunda en el área abdominal; cuando esta cirugía se ha combinado con lipoescultura, se puede iniciar el drenaje linfático en el área de liposucción cerca del postoperatorio dejando el área abdominal para drenaje profundo a partir de las indicaciones del médico tratante.

Descripción Terapia Post-quirúrgica: Mamoplastia de Aumento: Consiste en maniobras de acomodamiento, drenaje linfático hacia los ganglios a axilares y supraclaviculares acompañado de ultrasonido.

Ultrasonido en terapias Post-quirúrgica: El mecanismo de acción de los ultrasonidos se basa en su capacidad de transmitir energía. Esta energía provocará un efecto térmico, así como un efecto agitador.

Se produce un aumento de la circulación sanguínea en la zona tratada, debido en parte al efecto térmico y por la liberación de sustancias vasodilatadoras. Como consecuencia se favorece la activación del metabolismo local.

Lámpara Infrarroja en terapias Post- Quirúrgica: La terapia infrarroja es un descubrimiento de hace ya varias décadas que los orientales se han cuidado de conservar y extender en el mundo. El descubrimiento fue hecho por un equipo de investigadores que constataron los beneficios de la terapia infrarroja en las personas que no lograban curar su dolor. Básicamente la terapia infrarroja consiste en aprovechar la

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

energía de la luz infrarroja en el cuerpo, con el objetivo de estimular el organismo. Mira algunos beneficios de este tipo de tratamiento.

La terapia infrarroja es muy popular cuando se trata de desintoxicar el cuerpo. El organismo de cada uno produce ácidos lácticos y ácidos grasos libres por el consumo de alimentos procesados y se ha encontrado que los rayos ayudan a la pérdida de grasa y toxinas.

Asimismo, esta terapia es efectiva para combatir la fatiga crónica, la retención de líquidos, así como la eliminación de metales pesados, venenosos y materiales cancerígenos de nuestro cuerpo.

Cuando se trata de mejorar la piel las personas recurren a la terapia infrarroja ya que esta por su efecto desintoxicante ayuda a limpiar el hígado y los riñones, también elimina el exceso de piel muerta y le entrega mayores beneficios a la dermis, claro está sin contar con la producción de colágeno que se estimula en cada procedimiento.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

Mesoterapia Virtual: Ultrasonido (sonoforesis)

Definición: La Mesoterapia virtual o Mesoterapia sin aguja representa un importante avance en la reducción efectiva de la celulitis visible.

En los últimos años han aparecido muchos tratamientos para la eliminación de la celulitis. Muchas personas no se sienten cómodas con el concepto de múltiples inyecciones, los fabricantes de dispositivos para estética han buscado la manera de ofrecer alternativas sin agujas. Es el caso de la Mesoterapia Virtual.

La Mesoterapia virtual consiste en una nueva tecnología que se basa en la innovadora técnica de Foto-Electroporación para la aplicación de los principios activos y la mejora de resultados en múltiples tratamientos faciales y corporales. La electroporación consiste en la utilización de corrientes de baja o media frecuencia que causan la apertura de los microporos de la membrana celular. De este modo se absorben los ingredientes activos a través de la piel.

Esto es un método no invasivo, indoloro, y debido a esto, se obtienen resultados efectivos mediante la aplicación de productos activos, sin las desventajas de la Mesoterapia tradicional.

Objetivo: Conseguir un cuerpo más esbelto y definido a través de la eliminación de la grasas acumulada. La Mesoterapia virtual tiene múltiples beneficios ya que, además de ser indoloro y cómodo, ayuda no solo a eliminar los excesos adiposos sino que también mejora el aspecto de la piel en algunas zonas como por ejemplo en el caso de las estrías o cicatrices.

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA que deseen obtener y/o mantener un cuerpo esbelto y saludable, con un método no invasivo

Descripción: Diferencias entre la Mesoterapia tradicional y la Mesoterapia virtual

La Mesoterapia es algo doloroso, pero menos que otros tratamientos estéticos. Su versión virtual es totalmente indolora.

La duración del tratamiento de Mesoterapia dura 15 minutos mientras que la Mesoterapia virtual dura 45 minutos.

No existen efectos secundarios en la Mesoterapia virtual. En la otra, podemos encontrar algunos como por ejemplo el enrojecimiento, moratones y dolor leve.

La Mesoterapia tradicional suele costar aproximadamente el doble que en el tratamiento sin agujas.

Ultrasonoforesis o Sonoforesis

Definición: Se entiende por Ultrasonoforesis o Sonoforesis al tratamiento por medio de energía ultrasónica para la introducción de sustancias (iones activos de un medicamento o preparado químico) en el cuerpo, Griffin y Touchstone lo demostraron mediante la introducción de pomada de hidrocortisona, ratificando una penetración de 6 cm. Por terapia ultrasónica se entiende a todo tratamiento fisioterápico mediante la aplicación de vibraciones mecánicas con una frecuencia superior a 20 KHz., siendo las más usadas en el tratamiento las que oscilan entre 0,7 a 3 MHz.

Objetivo: causar un gran efecto sobre el sistema neurovegetativo, los ganglios espinales, las raíces raquídeas posteriores, el gran simpático y la acción refleja.

También provocar una analgesia regional a través de las raíces nerviosas.

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA que deseen obtener y/o mantener un cuerpo esbelto y saludable, con un método no invasivo

Descripción: Debemos utilizar un buen medio de contacto (generalmente a través del contacto directo) para evitar la absorción que los cabezales de ultrasonidos tienen sobre las pomadas que solemos utilizar, la onda ultrasónica de 1 ó 3 MHz se atenúan mucho más rápidamente que una onda de sonido común, por lo que para evitar la atenuación por reflexión de las ondas ultrasónicas se emplean líquidos o geles que evitan la introducción

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

de aire entre el cabezal de ultrasonidos y la piel, como hemos mencionado con anterioridad. Podemos utilizar las ondas ultrasónicas emitiendo de forma continua o pulsátil. La dosis media que reciben los tejidos depende de la intensidad de los impulsos, la duración de la aplicación, la frecuencia (50 ó 100 Hz.) de repetición de los impulsos y del ERA

Entre los aspectos terapéuticos de los ultrasonidos debemos puntualizar los siguientes:

- Movimiento mecánico dentro de los complejos celulares hasta el interior de las células. Este movimiento depende de la densidad de potencia aplicada y de la frecuencia utilizada, provocando un rozamiento interno de naturaleza viscosa, de características similares a las de un micro masaje, más efectos con los pulsátiles.
- Producción de calor resultante del rozamiento indicado con anterioridad, y que constituye el factor decisivo de la absorción, con los continuos obtendremos estos efectos térmicos de forma más pronunciada. Así mismo, la hiperemia en la zona capilar y pre capilar por vasodilatación arterial puede atribuirse, en parte, a la excitación de los plexos nerviosos vasculares.
- Muy útil en la introducción de fármacos con efecto sobre la circulación, entre las que encontramos la histamina, hidrocortisona, salicilil, mecolil, yodina, lidocaína, el nicotinato de metilo y otros con efectos vasodilatadores que se usan en trastornos periféricos, reumáticos y las inflamaciones asépticas. Otros fármacos que se suelen introducir son los que favorecen la cicatrización, por su acción fibrinolítica; y los fármacos con acción antiinflamatoria, usados en inflamaciones de tejidos blandos y que contienen corticoesteroides por regla general.
- Prestar atención al ERA o superficie útil o zona de irradiación efectiva, ya que es menor que las dimensiones del cabezal y que es un parámetro fundamental para calcular la dosis aportada, pese a que con la Ultrasonoforesis, no se pueden dar instrucciones específicas para la determinación de la dosis introducida a través de este modelo fisioterápico. No debemos de olvidar que en la columna cervical las raíces nerviosas están situadas a un nivel y medio más alto que la espinal; en la columna dorsal a unos 2 cm. Por encima de ésta; mientras que en la zona lumbosacra están al mismo nivel.
- La cavitación, en la aplicación sobre el organismo las concentraciones de energía pueden conducir a disgregaciones de complejos celulares fijos o macromoléculas, provocando dolor perióstico por un aumento muy acentuado de la temperatura (como ya hemos mencionado con anterioridad). La reflexión en tejidos, por lo que se emplean líquidos de acoplamiento de impedancia acústica parecida al tejido que permite un contacto, por lo menos satisfactorio, para eliminar el aire presente en el contacto. La presencia de este dolor por reflexión o cavitación, será una seria advertencia para el fisioterapeuta, ya que de producirse indicará al Profesional que deberá suspender la aplicación antes de producir lesiones irreversibles. Las quemaduras, ya que el calor intenso coagula las proteínas, destruyendo los tejidos, que se suelen producir por sobredosificación, debemos de recordar que la intensidad es inversamente proporcional a la agudeza de la patología. Vigilancia en los casos de necrosis tisular, por aumento del metabolismo en tejidos mal irrigados. Las contraindicaciones más relevantes son las mismas que la de los ultrasonidos, aunque debemos de prestar especial atención a la posible reacción de las sustancias a introducir sobre el organismo del paciente.
- El sonido se produce por vibraciones mecánicas de un medio elástico (compresiones y descompresiones), esto produce efectos mecánicos y efectos térmicos (calor).

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

- La técnica de aplicación es a través de un cabezal que actúa directamente sobre la piel y un gel conductor. Se hace un movimiento continuado sobre la zona a tratar es una técnica indolora, y el paciente solo siente una leve sensación de calor agradable efectos terapéuticos de los ultrasonidos:
- Aumento de la circulación sanguínea por el efecto térmico (calor) efecto antiinflamatorio y de reabsorción de edemas (reabsorción de líquidos y desechos celulares).
- Modifica la viscosidad del medio que en el caso de celulitis esta aumentada
- Efecto analgésico y de relajación muscular
- Sobre los tejidos superficiales produce aumento de la elasticidad y favorece la penetración de sustancias farmacológicamente activas
- En los tratamientos para la celulitis el gel conductor que se utiliza, se sustituye por un gel anticelulítico haciendo penetrar de manera transcutanea todos sus componentes hacia el interior mediante un efecto llamado sonoforesis.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

Masajes Reductores

Definición: El masaje reductivo elimina la acumulación de grasa localizada y estiliza el contorno de la figura, es decir, crea una silueta más estética. Éste se realiza con una presión fuerte y una velocidad más rápida que la forma tradicional.

Objetivo: con estas terapias se busca lo siguiente:

- Es ideal para remover y eliminar la grasa no deseada
- Ayuda a disolver el tejido adiposo y la celulitis, por el calor que se genera de los movimientos especiales
- Intensifica la circulación y los procesos del metabolismo local, y ayuda a reabsorber las grasas e incrementa el consumo de calorías debido al aumento de la actividad motora.
- Se puede realizar en cualquier parte del cuerpo: cintura, caderas, piernas, abdomen y hasta debajo de la barbilla
- Beneficia la circulación sanguínea y linfática
- Se pueden reducir hasta 10 centímetros de talla en 5 sesiones; cada masaje tiene una duración de 40 a 45 minutos. Es conveniente llevarse a cabo casi todos los días de la semana para obtener resultados en menos de un mes.
- Reafirman y tonifican los músculos, por lo que compensan la falta de ejercicio
- Ayuda a la relajación de las personas, sobre todo si se realiza en un ambiente agradable, con música adecuada de fondo y aromaterapia. Alivia el estrés.
- Revitaliza y desbloquea la bioenergía de los participantes. Libera tensiones y permite superar problemas emocionales
- Contribuye a eliminar la tensión muscular

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA que se hallan realizado un diagnóstico médico previo y se encuentre en buenas condiciones de salud

Descripción: Este tipo de masajes se realiza utilizando cremas o geles específicos y poderosos movilizadores de grasas. Se masajea el cuerpo aplicando distintos tipos de presión en sesiones de 30, 45 o 60 minutos, dependiendo de la extensión del área a tratar.

La presión debe ser constante, firme y ejercida de manera correcta, para así romper los depósitos de grasa y estimular la irrigación y la posterior eliminación de toxinas. En principio estos masajes se realizan de manera manual, mas pueden acompañarse de algún tipo de aparato que facilite y coadyuve el proceso de modelado corporal.

El número de sesiones dependerá de la patología del individuo y de cómo evolucione el tratamiento. Por otro lado, a partir de la tercera sesión ya el paciente podrá ver los resultados. Con estos masajes se reafirma y se tonifica el tejido, se reducen medidas, se mejora la apariencia de la piel, se alivian tensiones y puede atenuarse la celulitis, disminuye la hinchazón y puede beneficiar los movimientos intestinales.

Maderoterapia

Definición: es un procedimiento no invasivo que utiliza instrumentos en madera anatómicamente diseñados para estimular cada zona del cuerpo sin causar lesiones en sus tejidos. por su gran efecto drenante logra el mejor y más perfecto resultado altamente visible desde la primera sesión en tratamientos corporales, faciales, de busto, anticelulíticos y relajantes. Actúa sobre los chacras y genera bienestar tranquilidad emocional y la perfecta sinergia entre mente cuerpo y espíritu.

Objetivo: Reducir los niveles de estrés, activar la renovación celular, reafirmar, tonificar el cuerpo, tratar la celulitis, reducir centímetros y modelar el contorno corporal. El tratamiento busca redibujar las formas del cuerpo a través de gestos precisos mediante diversos tipos de rodillos de madera.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA que se hallan realizado un diagnostico medico previo y se encuentre en buenas condiciones de salud

Descripción: La sesión de Maderoterapia empieza con un masaje que permite preparar la piel y remover la grasa acumulada. A continuación, el terapeuta aplica aceites esenciales con propiedades reductoras y vuelve a masajear al paciente y, para finalizar, se realiza el masaje con los accesorios de madera.

Los instrumentos que se usan en Maderoterapia, pensados para que se adapten a las distintas zonas del cuerpo, están hechos de madera porque este material –uno de los cinco elementos de la naturaleza, que ya utilizaban las culturas orientales para fabricar utensilios con fines terapéuticos, se considera beneficioso para la salud.

Estos utensilios, que al principio eran pesados y difíciles de manejar, fueron perfeccionados a finales de los años 90 del siglo pasado, lo que permitió que se pudieran utilizar directamente sobre la piel del paciente. Los accesorios más usados son:

- Rodillo liso. Sirve para activar el sistema circulatorio y linfático, y facilita la eliminación de adipocitos. Hay distintos tipos de rodillo, que se eligen en función de cómo sea la piel del paciente y de la adiposidad que presente éste.
- Copa sueca. Se emplea para tratar la adiposidad localizada y modelar zonas como la cintura, los glúteos, los muslos o el abdomen.
- Tabla modeladora. Contribuye a drenar la grasa y favorece la eliminación de toxinas. Se emplea para modelar las zonas más delicadas de la piel del paciente.

Los tratamientos de maderoterapia más demandados son: corporales, faciales, de busto, anticelulíticos y relajantes. Estas son sus principales aplicaciones:

- **Maderoterapia corporal.** Se aplica, con fines estéticos, para drenar la adiposidad localizada y, de esta forma, reducir y modelar la figura. También puede realizarse para relajar al paciente y reducir su nivel de estrés, así como para tratar contracturas causadas por las malas posturas o la actividad física, aliviando molestias, tanto musculares como articulares.
- **Maderoterapia facial.** Su efecto es reafirmante, y tiene como objetivo reactivar la producción de elastina y colágeno, además de mejorar la circulación sanguínea y tonificar el rostro.
- **Maderoterapia de busto.** Sirve para reafirmar y tonificar el busto, y para moldear y aumentar el volumen de los pechos.
- **Maderoterapia anticelulítica.** Su objetivo es eliminar la grasa que se acumula en distintas partes del cuerpo como las caderas, los muslos o el abdomen. Este tipo de masaje activa la microcirculación de la zona tratada y elimina la retención de líquidos. Se usa además para moldear y reafirmar los glúteos.

Gimnasia pasiva

Definición: Se trata de una técnica corporal que utiliza aparatos con un sistema de electrodos de bajo voltaje sobre los diferentes grupos musculares (glúteos, piernas, abdomen). Así logra, a través de la estimulación eléctrica, corregir la flacidez, reducir los depósitos grasos y en algunos casos aumentar el tamaño de la zona tratada, como es el caso de los glúteos.

Objetivo: Estimular los músculos de forma pasiva, la mejora de la circulación y tonificación muscular

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA que se hallan realizado un diagnostico medico previo y se encuentre en buenas condiciones de salud

Descripción: Consiste en la aplicación de corrientes que simulan el impulso eléctrico que envía el sistema nervioso al músculo para que realice la contracción. Este estímulo se realiza a través de la colocación de placas o electrodos sobre la superficie a tratar con el

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

fin de lograr que el músculo se contraiga, como si hubiera recibido el impulso nervioso. Así, la electroestimulación actúa desde los tejidos internos del organismo hasta los extremos y tiene tres efectos fisiológicos fundamentales:

- Como gimnasia pasiva tiene un efecto tónico y trófico (al mejorar la circulación sanguínea y linfática de las zonas tratadas, facilita la nutrición de las células), aumentando su consistencia y reduciendo el grado de hipotonía o flacidez.
- Como estímulo circulatorio, profunda y la linfática. Por eso es útil para tratar edemas de origen vascular y afecciones circulatorias.
- Como activador del metabolismo, promueve los recambios nutritivos.

Las zonas en las que se puede trabajar son múltiples: glúteos, caderas, estómago, piernas y brazos. Y está indicada para: reafirmar los músculos, aumentar el tono y elasticidad de la piel, aumentar la masa muscular, reducir la flacidez secundaria en procesos de adelgazamiento, como coadyuvante en procesos de eliminación de celulitis, y como drenaje linfático facial y corporal.

- Se colocan unos electrodos sobre la zona del cuerpo que se quiera fortalecer, éstos van conectados mediante cables al aparato que emite la frecuencia eléctrica. El músculo se contrae de forma involuntaria sin que el paciente deba realizar ningún tipo de esfuerzo: de aquí deriva el nombre de 'gimnasia pasiva' utilizando comúnmente para referirse a la electroestimulación. Primero se tonifica el músculo mediante una contracción muscular que se mantiene durante unos instantes y que reafirma la fibra muscular. A continuación, si existen tejidos adiposos, se aplica una corriente continua para reducir la retención de líquidos y mejorar la circulación. Finalmente, se interviene sobre el tejido más superficial para tonificar la epidermis y darle mayor elasticidad. A pesar de que normalmente estos tres procesos no se hacen al mismo tiempo, algunos aparatos pueden trabajar simultáneamente el tejido muscular y el tejido celular subcutáneo.
- Las sesiones duran aproximadamente 45 minutos, y en ellas muchas veces se combinan ondas rusas, masajes drenantes con aplicación de cremas reductoras. Las sesiones deben realizarse dos a tres veces por semana.
- Transcurrido un mes de tratamiento, se observa una notable disminución de la retención de líquidos, una reducción del volumen de los depósitos grasos, una mejora en el aspecto de la piel con celulitis y mejor tono muscular.
- No todos los electroestimuladores son iguales, ni cumplen por igual su cometido. La importancia del tipo de onda, de su duración, de su amplitud y de su frecuencia es esencial a la hora de obtener resultados satisfactorios y garantizar la seguridad del paciente. No pueden realizar este tratamiento personas con marcapasos, con tumores y metástasis; ni embarazadas en la zona del abdomen.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

Crioterapia

Definición: La crioterapia implica el uso de temperaturas extremadamente bajas (por debajo de los -130 °C). La crioterapia tiene su origen en tratamientos médicos por sus virtudes de vasoconstricción, analgésicas y antiinflamatorias (entre otras), que permiten su aplicación terapéutica de forma controlada para diversas dolencias.

Objetivo: Calma el dolor, mejora la circulación, fortalece los vasos sanguíneos, disminuye el tiempo de recuperación tras una enfermedad o una intervención quirúrgica, libera endorfinas, quita el estrés, oxigena las células, mejora la calidad y los trastornos de la piel (dermatitis atópica, psoriasis, acné, celulitis...), elimina toxinas, quema calorías, mejora el insomnio, aumenta la energía y regula el organismo en todos los niveles.

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA que se hallan realizado un diagnóstico médico previo y se encuentre en buenas condiciones de salud, Este tipo de tratamientos no es aconsejable en los siguientes casos, embarazo, pacientes con alteraciones vasculares con insuficiencia arterial o cardiopatías, y pacientes en tratamiento oncológico o que padecen algún tipo de cáncer.

Descripción:

El tratamiento de crioterapia se aplica en sesiones de entre 2,5 y 4 minutos, aunque según explica Aurora Sáenz de Heredia la sesión perfecta sería de unos tres minutos y medio. En cuanto a la periodicidad, lo ideal es someterse a esta técnica durante 10 días seguidos, aunque también destacan que no es aconsejable someterse a crioterapia sin descanso durante un tiempo prolongado. "El cuerpo necesita descansar, pues no podemos sobreforzarlo".

- La crioterapia estética funciona en el caso de la pérdida de peso porque el descenso fuerte de temperatura corporal el organismo trata de equilibrarlo creando calor y lo hace sacando energía de los depósitos de grasa y acelerando el metabolismo.
- Se produce así una eliminación más rápida de esos cúmulos de grasa. La crioterapia también activa los músculos, que se tonifican ligeramente para producir calor eliminando más calorías, pero a su vez ejercitándose y combatiendo la flacidez.
- En la piel la crioterapia funciona produciendo una vasoconstricción (estrechamiento de los vasos sanguíneos) y al retirar el estímulo del frío produce el efecto contrario, la vasodilatación que oxigena y tonifica la dermis produciendo un efecto tensor que facilita la contracción de sus fibras elásticas y la revitaliza.

Existen diferentes técnicas y tratamientos de crioterapia, éstas son las más comunes:

- **La cabina de hielo:** Se aplica en una cámara y consiste en que la persona se introduce en ella y le irán cayendo constantemente cubos de hielo que la persona debe frotar por todo su cuerpo. Se realiza tras un baño tipo sauna o turco de pocos minutos produciendo un fuerte efecto vasodilatador y vasoconstrictor por el gran contraste.
- **Vendas frías:** El paciente se acomoda sobre una camilla y se le aplica sobre la piel una composición a base de sustancias criogénicas y otras como cafeína y algas durante unos cuarenta minutos aproximadamente. Para que no sea muy incómodo el frío en ese tiempo se emplea una crema que mitiga esa sensación.
- **Hieloterapia:** Masajes reductores con barras de hielo preparados con extractos de cafeína, hierbas y raíces de plantas con propiedades que potencian los resultados deseados. Este tratamiento de crioterapia suele constar de doce sesiones y detrás de cada una se colocan vendas frías en la zona durante veinte minutos. Con este tipo de aplicación combinada se asegura que se puede llegar a perder dos tallas.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

- Yesoterapia: Comienza con masajes de media hora aplicados con una crema especial. Después se pone una máscara helada tensora de yeso durante otra media hora. Este método de crioterapia se efectúa durante unas 20 sesiones. Esta técnica reduce grasas y tonifica los músculos, se dice que se pueden reducir entre 5 y 9 centímetros.

En qué puede ayudar la crioterapia estética

- Para la eliminación de la grasa acumulada.
- Consigue disminuir bastante la acumulación de toxinas.
- Aumento en el gasto de calorías.
- Para estimular la circulación sanguínea.
- Disminuye la celulitis.
- Para optimizar la oxigenación de la piel.
- Consigue reafirmar de forma natural los tejidos combatiendo la flacidez.
- Elimina verrugas.
- Estimula el sistema linfático.
- Contraindicaciones de la crioterapia

La crioterapia tiene contraindicaciones, éstas son las más importantes:

- Trastornos de la presión arterial.
- Enfermedades autoinmunes.
- Problemas reumáticos.
- Cardiopatías.
- Piel muy sensible.
- Diálisis renal.
- Diabetes.
- Urticarias.
- Nuestros consejos

Es recomendable completar el tratamiento con otras terapias como drenaje linfático o masajes reductores.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

Baño de Luna

Definición: Esta terapia, practicada por diferentes culturas que reconocieron en el astro nocturno su influencia sobre los hombres, ha sido rescatada para que los usuarios tonifiquen la piel, a la vez que la mantengan hidratada y con un bello tono.

Objetivo: Aclarar manchas y vello corporal, además de dejar la piel suave y humectada, lista para broncearse y obtener un tono parejo.

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA que se hallan realizado un diagnostico medico previo y se encuentre en buenas condiciones de salud

Descripción: Si bien es un procedimiento que se ofrece principalmente a novias que estén a punto de casarse, tanto hombres como mujeres pueden aplicarse este tratamiento que incluye exfoliación, masajes e hidratación, entre otras técnicas, muy relajantes todas. Como se aplican una serie de productos químicos es muy importante que todo sea realizado por un profesional que determine antes que nada si hay alguna reacción alérgica a los mismos, como siempre la salud es lo más importante.

- El primer paso de los baños de luna es abrir los poros para eliminar las células muertas de la piel, para tal fin la mejor opción es un baño de vapor o sauna durante 5 o 15 minutos; o se pueden aplicar toallas calientes sobre el cuerpo.
- Terminado este paso se procede a exfoliar la piel con ingredientes como el azúcar, el limón y la avena que se mezclan y se esparcen por el cuerpo húmedo con un paño o guante realizando masajes en forma circular.
- En seguida se nutre la piel con una crema hidratante nutritiva, que bien puede ser de parafina para proteger la piel del siguiente paso de decoloración. Este paso es muy importante para pieles que son muy sensibles o que no hubieran tenido previamente una correcta fase de hidratación.
- En este paso, se hace la prueba de sensibilidad de la piel ante el decolorante aplicando una pequeña porción en la parte interna de cualquiera de los brazos y dejándolo durante unos minutos, si la zona se enrojece indica que puede haber reacciones alérgicas, por lo que se recomienda no realizar el siguiente paso.
- Si no existe ninguna reacción alérgica, se procede a aplicar el producto para decolorar, que por lo general consiste en una mezcla de 50 a 80 mililitros de agua oxigenada con un decolorante en polvo y una cucharada de crema nutritiva o leche de magnesio. Aplicar con una brocha y dejar actuar por 15 minutos aproximadamente.
- El efecto de esta aplicación es la de dorar los vellos, lo que hace que el bronceado resalte, se remueva la suciedad y la piel se vea más brillante; una vez transcurrido el tiempo se retira con una ducha de agua tibia.
- Para finalizar, se aplica un último masaje con un cuarto de taza de miel y media taza de agua de rosas que se vierten en la tina del baño en la cual hay que esperar 15 minutos y enjuagarse con agua a temperatura ambiente; el masaje también puede ser aplicado con una crema súper hidratante rica en vitamina E, como la de cacao o la de aceite de coco.

Este procedimiento debe realizarse en días de luna llena, ya que en estas fechas nuestro cuerpo, al estar compuesto en unos tres cuartas partes por agua es afectado por el satélite, tal como sucede con las mareas.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

Depilación con cera

Definición: La cera caliente es una resina derretida que aprisiona el vello, ya sea corto, fino, largo o abundante y lo arranca de raíz. La cera caliente se presenta en pequeñas bolitas de resina que hay que fundir. Se aplica en la piel con la ayuda de una espátula de madera o con un roll-on que vierte una dosis de cera. Una vez seca, se arranca con un tirón seco. La cera caliente es la más eficaz, porque el calor abre los poros de la piel y el vello sale con más facilidad

Objetivo: Retirar el vello indeseable principalmente de piernas, ingles, axilas y demás zonas del cuerpo donde no queremos vello.

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA que se hallan realizado un diagnostico medico previo y se encuentre en buenas condiciones de salud

Descripción: La piel tiene que estar limpia y seca. Obtendrás mejores resultados si exfolias la piel la víspera.

- Calienta la cera en un puchero viejo o en un aparato específico equipado de un termostato que mantenga la cera a una temperatura adecuada. Verifica primero la temperatura de ésta en el dorso de la mano.
- Para depilarte las piernas, aplica la cera, con una espátula, en forma de banda (unos 5cm de largo y 1cm de espesor).
- Empieza por la rodilla y desciende hacia el tobillo en un solo gesto. Aprieta ligeramente con la espátula y espera a que la cera no se pegue a ésta para pasar a arrancar la banda con un tirón seco.
- Deja que la piel se enfríe antes de volver a aplicar cera para repasar la zona y obtener un resultado perfecto. Sigue el mismo procedimiento para el resto de la pierna.
- Si arrancas la cera en el sentido opuesto al que crece el vello (del tobillo a la rodilla), la depilación será más eficaz pero se contraria el crecimiento del vello: corres el riesgo de que se enquiste y se formen pequeños granitos. Por tanto, es mejor tirar la banda en la misma dirección que el vello a pesar de que, para obtener un resultado óptimo, tengamos que repasar la zona varias veces.
- Ten cuidado y no te quemes. Siempre hay que probar la temperatura de la cera antes de utilizarla.

Espera que el vello mida unos 5mm en las piernas y 6mm en las ingles antes de proceder a depilarte.

Para depilar las ingles, corta primero con unas tijeras el vello más largo y exfolia la zona varios días antes a la depilación, para evitar así que se enquiste el vello.

Puedes elegir los nuevos productos "listos para utilizar": bote para calentar en el microondas que viene con bandas de tela; roll-on de calentamiento eléctrico que viene con un termostato que mantiene la cera a temperatura constante...

Comprueba que la cera sea de un único uso, para evitar cualquier tipo de infección de la piel.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

TRATAMIENTOS FACIALES

Limpieza facial profunda

Definición: Como su nombre lo indica, consiste en un limpieza profunda de la piel de la cara (del cutis). Se realizan extracciones de puntos negros, puntos blancos, comedones y pústulas. Se aplica una máscara descongestiva y luego una máscara diferente para cada tipo de piel. También se realizan topicaciones con ácidos y se nutre e hidrata la piel por medio de un masaje con cremas y emulsiones adecuadas a cada caso.

Objetivo: Obtener una piel del rostro con un aspecto más trasparente, traslúcido, limpio y lozano. De esta manera la piel se verá sana, fina y no grasa.

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA que se hallan realizado un diagnostico medico previo y se encuentre en buenas condiciones de salud

Descripción: La limpieza facial profunda consta de una exfoliación con cepillo y gránulos marinos de limpieza que retiran células muertas, se vaporiza la piel para mejorar la circulación facial y dilatar los poros, se hace extracción de comedones (espinillas), luego se aplica mascarilla hidrolástica y aplicación de ozonoterapia con alta frecuencia, para evitar aparición de barritos, que logra desinflamar cualquier enrojecimiento, y terminamos con la aplicación de una ampolla según el tipo de piel que tonifica e hidrata.

Protocolo de la limpieza:

- Higienización facial con leche limpiadora
- Baño espumoso
- Exfoliación con gránulos marinos
- Vaporozono
- Extraccion de comedones
- Aplicacion de mascarilla hidratante según tipo de piel de la persona

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

Hidratación facial con velos de colágeno

Definición: Es una máscara de fibras puras de colágeno (las mismas encontradas en la dermis junto con otras fibras y la sustancia fundamental) que nos mantiene la piel turgente, hidratada y joven.

Objetivo: Mejorar del aspecto superficial de la piel en suavidad y uniformidad. La hidratación facial contribuye a solucionar los problemas de sequedad proporcionando hidratación y nutrición, disminuyendo también los signos del paso de los años.

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA que se hallan realizado un diagnostico medico previo y se encuentre en buenas condiciones de salud

Descripción: Está Indicado para todo tipo de pieles, incluso en casos de pieles sensibles ya que el velo de colágeno es muy refrescante.

Entre los beneficios que obtendrás con la sesión se destacan:

- Rehidratación cutánea.
- Estimulación de la regeneración celular.
- Aumento de la turgencia y flexibilidad de la piel.
- Disminución de la profundidad de las arrugas.
- Suavidad en la epidermis del rostro

Protocolo a seguir durante una sesión de velo de Colágeno

Diagnóstico de piel:

- Limpieza e higiene del rostro.
- Tonificación de la piel del rostro.
- Exfoliación del rostro.
- Aplicación del velo de colágeno al 100% durante 20 minutos.
- Aplicación de ampolla post- colágeno con maniobras de penetración.
- Aplicación de crema contorno de ojos.
- Aplicación de crema de día protectora con colágeno

Duración de la sesión: Aproximadamente 45 minutos - 1 hora

En función del grado de sequedad en las pieles tanto jóvenes como maduras se recomienda realizar 6 sesiones (1 por semana)

También puedes realizarte una sola sesión puntual para fiestas o algún evento especial y obtener notables mejorías

Se aconseja realizar una sesión de mantenimiento mensual con el fin de prolongar los efectos.

FORMATO - MPE- 101	CENTRO DE ESTETICA	<i>Small Lipo</i>
VERSION 3 OCTUBRE 2015	MANUAL DE PROCEDIMIENTOS ESTETICOS	

Microdermoabrasión

Definición: Este es un procedimiento estético que elimina las capas exteriores de células en la piel. La eliminación de las células muertas en las capas exteriores promueve la regeneración celular, incrementando la producción de colágeno y con ello la elasticidad.

Objetivo: Eliminar las células muertas e impurezas, atenuar cicatrices y arrugas superficiales. Una de las diferencias entre los distintos métodos de exfoliación, es el grado de profundidad al que pueden llegar: algunos lo hacen sólo a nivel de la epidermis y otros llegan hasta la capa media, la dermis. La microdermoabrasión consigue cambios similares a los peelings superficiales pero de una manera menos agresiva permitiendo retornar a las tareas habituales inmediatamente. Mantener la piel joven, suave y limpia. Se obtienen resultados similares a los de los peelings más suaves, permitiendo retornar a las actividades habituales de manera inmediata. Es, ideal para que la piel se renueve naturalmente ayudando a eliminar cicatrices y disminuir arrugas. Es un procedimiento estético no invasivo que elimina las capas más superficiales de la piel.

Alcance: Está indicado para todos los usuarios del SPA que se hallan realizado un diagnostico medico previo y se encuentre en buenas condiciones de salud

Descripción: Esta técnica, fue desarrollada en Europa hace varios años, y utiliza puntas de diamante que sin dolor eliminan las células muertas más superficiales de la piel. Después del tratamiento la piel se siente y se ve más suave y uniforme. Los resultados son inmediatos:

- Los puntos negros y blancos son ablandados para que su extracción sea más sencilla. Las cicatrices de acné y las estrías son menos visibles, los poros dilatados y líneas de expresión son menos notorios.
- Este tratamiento se realiza una vez cada 10 a 15 días, dependiendo del caso para el cual fue indicado y el tipo de piel y tolerancia de cada paciente. Por lo general se indica un promedio de 6 sesiones.

Los beneficios son múltiples:

- Ayuda a disminuir las líneas de expresión y arrugas finas
- Reduce la hiperpigmentación y la ampliación de poros
- Mejora las estrías cuando es combinado con cremas retinoides y/o peelings químicos
- Reduce los rastros de los daños superficiales en la piel producidos por el envejecimiento y el sol
- Aumenta la circulación para lograr una piel más sana
- No requiere de tiempo de recuperación

Previo al tratamiento, el dermatólogo puede indicar ciertas cremas que preparan la piel maximizando la efectividad de la microdermoabrasión. Las mismas se suspenden 48hs antes de realizar el procedimiento.

El único cuidado posterior al tratamiento, es respecto del sol, siendo muy importante la utilización del protector solar indicado por el profesional para el tipo de piel del paciente.