

Técnicas de manicura y pedicura

Desmaquillado de las uñas: lámina y repliegue periungueal.

El desmaquillado de uñas de manos y pies se realiza con un quitaesmalte líquido o en toallitas impregnadas de este tipo de disolvente, que eliminará los restos de lacas o barnices aplicados anteriormente.

Los disolventes contenidos en los desmaquilladores de uñas no deberán ser excesivamente desengrasantes. Se evitará el uso de acetonas, siendo sustituidas por compuestos menos agresivos a base de aceites o grasas.

El procedimiento de desmaquillado se realizará siguiendo los siguientes pasos:

1. Tomar una cantidad de algodón dos veces superior al tamaño de la uña e impregnarlo con el desmaquillador.
2. Cubrir toda la lámina y presionar durante varios segundos y deslizar el algodón presionando de la raíz al borde. Si es necesario, repetir la operación.
3. Los residuos de esmalte de los bordes se eliminarán con un bastoncillo de algodón o palito de naranja impregnados en quitaesmalte.



Estudio y observación de las uñas. La ficha técnica.

A la observación detallada de manos y uñas para comprobar su forma y con ello realizar las soluciones estéticas más adecuadas se le denomina estudio estético.

A dichos detalles se le sumarán otros como el grado de hidratación, nutrición o despigmentación de piel y anexos.

De manera exhaustiva se procederá de la siguiente forma:

1. Observar el tamaño de la mano con relación al cuerpo.
2. Observar la forma de la mano.
3. Observar los dedos y su proporción con respecto a la mano.
4. Observar la longitud de la uña, considerada desde su base (lúnula) hasta el final del dedo.
5. Observar la forma y ancho de la uña.
6. Anotar los anteriores datos y detallar las correcciones a realizar en la ficha técnica.

Además de estos detalles y la propuesta de tratamiento, se tendrán en cuenta dos aspectos fundamentales en relación a la satisfacción y adecuación del servicio de manos y pies en relación al cliente:

- ❖ Se adaptará la uña a la profesión u ocupación del cliente
- ❖ El acabado irá acorde al estilo y gustos del mismo.

La ficha técnica será una herramienta fundamental para el profesional de mano y pies. En ella figurarán una serie de datos no sólo relativo a la morfología y trabajos realizados sino otros más personales y relevantes a la hora de aplicar las distintas técnicas y cuidados de manos y pies. Algunos ejemplos de ficha técnica de manos y pies se muestran a continuación.

EVALUACIÓN DE MANICURA

1. CONOCIMIENTO: ESTUDIO DE CASO

Fecha:	D	M	A	Nombre:	C.C.:
Celular:				Tratamientos médicos o alergias:	

ANÁLISIS DE CARACTERÍSTICAS FÍSICAS

MORFOLOGÍA DE LA UÑA

SUPERFICIE

Ancha	Angosta	Piramidal	Cónica
-------	---------	-----------	--------

PERFIL

Bajo	Medio	Alto	Arqueado
------	-------	------	----------

CURVA C

Tubular	Semi-tubular	Plana
---------	--------------	-------

ESTADO DE LA PIEL

Zona dorsal:	Sana	Alterada	Zona palmar:	Sana	Alterada
--------------	------	----------	--------------	------	----------

INFECCIONES

Onicomicosis	Tiña	Moho	Verrugas	Paroniquia
--------------	------	------	----------	------------

ENFERMEDADES

Diabetes	traquianiquia	Dermatitis	Vitiligo	Úlceras
Hiperhidrosis	Artritis	Dishidrosis	Oniquia punteada	
Onicolisis	Panadizo	Oniquia	Síndrome de uñas amarillas	

DEFORMIDADES

Onicormexis	Hipertrofia	Estriaciones	Onicogriposis	Dedo Martillo	Branquianiquia
Distrofia	Nódulos	Onicocriatosis	Polidactilia	Sindactilia	Túnel carpiano
Uñas adictas	Líneas beau	Distrofia	Onicatrofia	Pterigium	

CONDICIONES

Nigraniquia	Padrastras	Nevus	Urticaria	Leuconiquia	Síndrome de las uñas azules
Onicofagia	Onicoquisis	Uña rota	Onicofosis	Uñas débiles	
Uñas adictas	Hemorragias en astilla	Alergias	Uñas amarillas	Anoniquia	

2. DISEÑO DE PROTOCOLO DE MANICURA

TÉCNICA DE MANICURA A REALIZAR

FORMA DE LIMADO

Cuadrado	Semicuadrado	Redonda	Ovaladas
----------	--------------	---------	----------

MAQUILLAJE MANICURE COMERCIAL

Claro	Oscuro	Brillante	Brillo natural
-------	--------	-----------	----------------

TÉCNICA DECORATIVA

Básico	Bicolor	Alternativo	Flores
--------	---------	-------------	--------

GEL MANICURE

Claros	Oscuros	Brillantes
--------	---------	------------

TÉCNICA DECORATIVA

Francoís	Sugar	Velvet	Efectos:
----------	-------	--------	----------

NOMBRE COMPLETO : _____ SEXO: M F

CÉDULA DE IDENTIDAD : _____ FECHA DE NACIMIENTO : _____ EDAD : _____

DOMICILIO : _____ TELÉFONO : _____

OCCUPACIÓN : _____

CENTRO DE DERIVACIÓN: _____

Enfermedades que padece: DM HTA ARTRITIS ARTROSIS OSTEOP. OTROS: _____

MEDICAMENTOS: _____

PESO: _____ Kg.
ESTATURA: _____ m.

EXAMEN DEL PIE:

PULSO PEDIO	PULSO TIBIAL	PULSO POPLÍTEO	TEMPERATURA	PROBL. CIRCULATORIOS	PIEL
<input type="checkbox"/> Derecho <input type="checkbox"/> Izquierdo	<input type="checkbox"/> Derecho <input type="checkbox"/> Izquierdo	<input type="checkbox"/> Derecho <input type="checkbox"/> Izquierdo	<input type="checkbox"/> Fie. <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Caliente	<input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No	<input type="checkbox"/> Seca <input type="checkbox"/> Normal <input type="checkbox"/> Húmeda

P/A: _____ mmHg CALZADO: Adecuado Inadecuado Muy inadecuado

SIMBOLOGIA

DERECHO IZQUIERDO

DIAGNÓSTICO DE MONOFILAMENTO

Pie Derecho Pie Izquierdo

● Puntos probados que identifican 90% de pacientes con prueba de monofilamento anormal
○ Otros sites recomendados

OBSERVACIONES: _____

TRATAMIENTO

Asepsia	Helotomía	OBSERVACIONES
Fomentación	Devastado	
Limpieza de surcos	Pulido	
Onicotomía	Asepsia final	
Despiculización	Otros	
Resecado		

INDICACIONES

Arreglo y forma

Corte de uñas de manos y pies

Las uñas solo deben cortarse si su longitud no se puede rectificar con el limado o éste es contraproducente por las características de las uñas.

La técnica de corte de uñas estará condicionada por la forma convexa de las uñas, lo que impide que se puedan cortar de forma horizontal si antes no se cortan los extremos, pues resulta doloroso y la uña podría romperse. Por ello, se procederá de la siguiente manera:



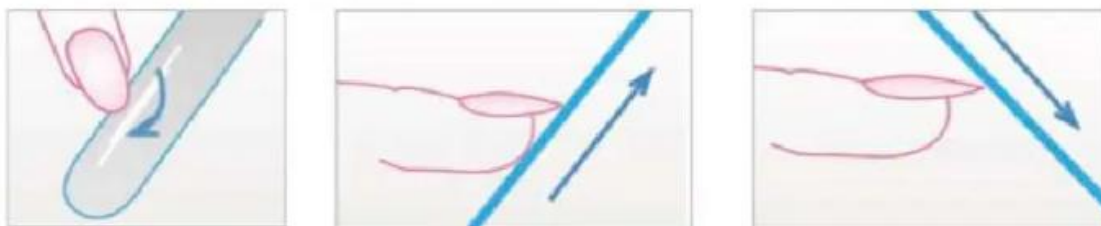
1. Se cortará en tres veces, primero los lados y luego el centro. Se tendrá especial cuidado en no cortar excesivamente los laterales para no debilitar la lámina y evitar roturas de la uña.
2. En las uñas de los pies se realizará un corte cuadrado, teniendo en cuenta no dejarlas excesivamente cortas para que no se encarnen.



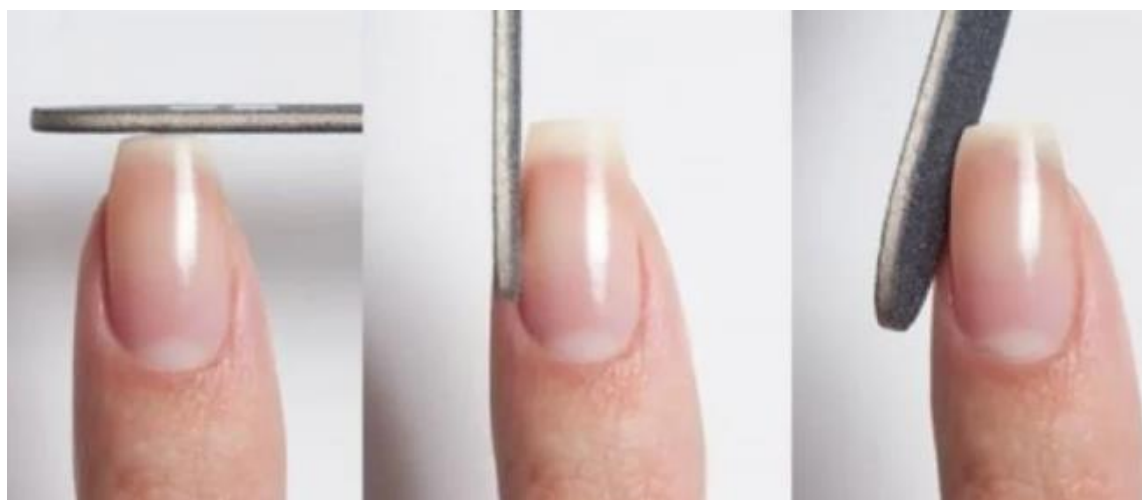
Limado de las uñas

Se evitará que las uñas estén húmedas o mojadas antes del limado ya que esto dificultará el mismo. A la hora de realizar el limado se procederá:

1. Limar del centro hacia los bordes, manteniendo la lima formando un ángulo y deslizarla por la punta sólo en una dirección con movimientos rápidos y ligeros.
2. Se suavizarán los bordes tanto por arriba como por abajo para que no queden afilados y se enganchen, con el peligro de rotura de la uña.
3. Con la lima recta, y a pequeños toques, se suavizará el borde superior central de arriba hacia abajo.



Dependiendo de la forma que queramos conseguir, así moveremos la lima por los laterales. Por ejemplo, para una forma cuadrada, se hará mayor hincapié en los laterales y el centro y simplemente se harán pases suaves por el exterior para evitar picos.



ACTIVIDAD 14

Con ayuda de internet, busca distintos tipos de limado según forma y largo.

Ablandamiento y retirada de cutículas

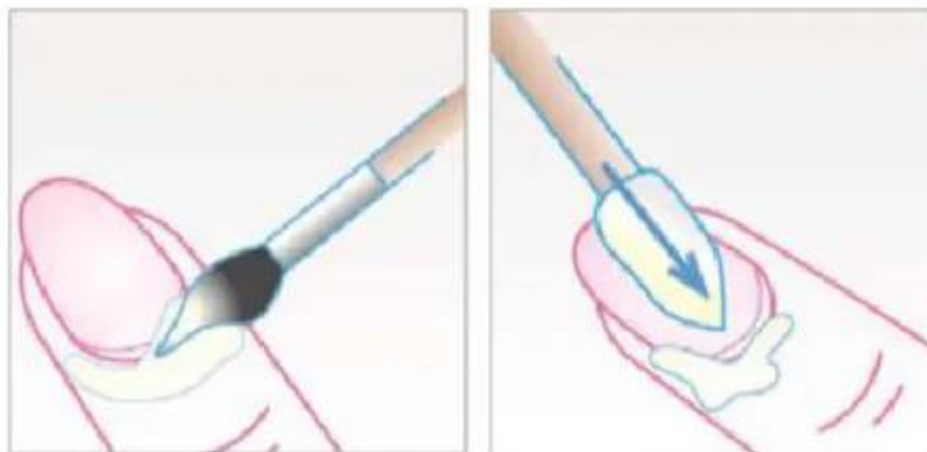
La cutícula es un repliegue adherido a la lámina ungueal que protege la uña. Está formada por queratina blanda y sometida a tensiones cuando la uña crece.

Su corte dependerá de su tamaño, de si es o no antiestético y de las demandas de la cliente. En todos los casos se ablandará y retirará para permitir el crecimiento libre de la uña, así como dar un aspecto más estético a dedos y uñas.

El tratamiento se realizará de forma cuidadosa, ya que, de hacerlo de manera inadecuada, podrían producirse infecciones o alteraciones dermatológicas.

El procedimiento será el siguiente:

1. Se aplicará un aceite protector y emoliente de uñas con un suave masaje que ayudará a despegar la cutícula. Se pueden sumergir en agua tibia durante un par de minutos para acompañar el proceso.
2. Con ayuda del palito de naranja, pata de cabra o espátula de metal se levantará y retirará con suaves círculos la cutícula.
3. Limpiar los restos de aceite con una toalla.



Cuidados de la cutícula y la lámina ungueal

Tras la retirada y/o corte de las cutículas y pieles, y como tratamiento de las cutículas, se aplicará un producto quita cutículas cuya acción será de ablandamiento y eliminación de los restos adheridos a la uña. Si el producto se presenta en solución, se aplicará con ayuda de un pincel; si se presenta en crema, con la ayuda de un palito de naranja. Pasado el tiempo de exposición indicado del producto, sumergir la punta de los dedos en agua jabonosa y frotar para retirar el producto.



Seguidamente se secarán los dedos con una toalla y se aplicará con el palito de naranja una crema nutritiva de tratamiento de cutículas y lámina ungueal y se extenderá con un suave masaje desde el dedo meñique hasta el pulgar.



Otra forma de tratar la cutícula y la lámina ungueal será aplicando el producto ablandador sobre la cutícula y una crema grasa sobre la uña y/o manos. Seguidamente, se introducirá en un guante o bolsa y se dejará actuar durante cinco minutos.



En los casos en los que se requiera cortar la cutícula, el corte se realizará de manera limpia y a pequeños cortes sin tirar de las pieles hacia atrás para evitar provocar heridas.



Maniobras de masaje: secuenciación, efectos, indicaciones y contraindicaciones.

Una vez realizadas las técnicas de cuidados de uñas y cutículas, se procederá a la realización del masaje de manos y pies con el fin de mejorar el aspecto general de la piel de estas zonas.

La acción benéfica del masaje se observa porque aumenta la vasodilatación superficial y, al aumentar la irrigación sanguínea, ejerce un efecto especial sobre los músculos mediante estimulación, relajación, tonificación y nutrición.

Para aplicar correctamente el masaje se requiere concentración y seguir las siguientes indicaciones:

- ✓ Mantener las manos flexibles de manera que se adapten al contorno de la zona masajead.
- ✓ Conservar un ritmo uniforme en el masaje.
- ✓ Establecer la velocidad correcta de aplicación de las maniobras.
- ✓ Regular la presión ejercida teniendo en cuenta el tipo de tejido sobre el que trabajamos y el resultado que se quiera obtener: relajación, estimulación, activación de la circulación sanguínea, etc.
- ✓ El masaje nunca será doloroso.
- ✓ No debemos perder nunca el contacto con la piel del cliente.
- ✓ El masaje en las manos abarcará desde las uñas hasta el codo.

- ✓ El masaje de pies abarcará desde uñas hasta rodilla.
- ✓ Se aplicará una crema adecuada al estado de la piel que se vaya a tratar.

En cuanto a sus efectos, estas maniobras de masaje tienen por objeto:

- Suavizar la piel favoreciendo la descamación de las células superficiales.
- Mejorar la circulación sanguínea optimizando los aportes de nutrientes y oxígeno.
- Flexibilizar la piel de las manos y los pies.
- Eliminar la fatiga y aportar una sensación de bienestar general en casos de estrés o ansiedad.
- Mejorar la penetración de los cosméticos.
- Mejorar la nutrición de la piel.

Concretamente, cada maniobra referirá un tipo de efecto, como será:

1. Afloraciones o pases suaves: Será el primer contacto con el cliente y nos servirá para extender el producto.
2. Frotaciones: Actuarán a nivel de las terminaciones nerviosas sensitivas, calentando la zona y aumentando la circulación sanguínea y linfática.
3. Renovación venosa: Se intenta eliminar toxinas mediante la renovación que se produce a nivel circulatorio.
4. Fricciones: Provocarán un estiramiento de la piel disminuyendo la adherencia de la región cutánea. Realizadas con vigor, serán hiperemiantes (aumentan la temperatura local y la circulación en esa zona).
5. Amasamientos digitales: Producirán una acción tónica sobre los músculos.
6. Movilizaciones: Estirarán y darán movimiento a las articulaciones para evitar rigideces.
7. Vibraciones: Aplicadas de forma suave, producirán sedación y relajación. De manera vigorosa, estimulará las zonas y de manera punteada, las tonificará.

Cabe destacar que no en todos los casos será posible la realización del masaje de manos y pies, estando contraindicadas en las siguientes circunstancias:

- ❖ No se realizará en el caso de alteraciones patológicas como inflamaciones, enrojecimiento de la piel, infecciones, dolor, fiebre, movilidad ilimitada o en casos que genere duda en el profesional.

Será importante señalar la indicación del masaje de manos y pies como objetivo estético y de embellecimiento en personas sanas, para aportar suavidad, hidratación y flexibilidad, así como un estado de bienestar y relajación general.

ACTIVIDAD 15

Indica si son verdaderas o falsas las siguientes afirmaciones:

- No es necesario esterilizar los útiles que se apliquen para cortar, por ejemplo, un padastro, o bien que estén en contacto con alguna pequeña herida; con una simple desinfección con lejía es suficiente.
- La profesional deberá lavarse las manos y cepillarse las uñas con un jabón desinfectante y aplicarse una solución desinfectante antes de cada servicio, y a ser posible delante de la cliente.

- Para su limado, las uñas deben estar húmedas y se limará de los bordes hacia el centro, manteniendo la lima en ángulo y deslizándola por la punta en una dirección.
- Según su morfología las uñas pueden ser: ovaladas, cortas, largas, anchas y en espátula.
- En la uña del pie el eje de la lámina es transversal y su forma no es tan curvada como la de la mano. Por esta razón se deben cortar de forma cuadrada, sin apurar los bordes, sobre todo en el caso de la uña del dedo gordo, que es muy propensa a encarnarse.

La secuencia de maniobras del masaje para manos será la detallada a continuación:

❖ EXTENSION DE LA CREMA

Movimiento lento y superficial en sentido ascendente, así se ayuda a la distribución de la crema.



❖ FRICCIONES

Maniobra semejante a la anterior con aumento de presión.



❖ RENOVACION VENOSA EN FORMA DE BRAZALETE

Movimiento ascendente, lento y de intensidad profunda, realizando en el antebrazo en posición supino y prono, favorece el riesgo sanguíneo, activando la circulación de retorno.



❖ REPTACIÓN DE PULGARES

Maniobras digitales circulares y ascendentes. Se realiza con los pulgares, en posición supina y prona.



❖ FRICCIÓN INTERDIGITAL ASCENDENTE-DESCENDENTE

Se realiza con el antebrazo y la mano en posición vertical. Con una mano se sujeta la muñeca y con la otra iremos dedo a dedo, para finalizar con una rotación general del antebrazo.



❖ FRICCIONES DIGITALES EN UÑAS, FALANGES Y ESPACIOS INTERDIGITALES E INTER-ÓSEOS

Se realizan fricciones circulares con los pulgares y con ambas manos a la vez. Se recorren las uñas, las falanges, las articulaciones y los espacios interdigitales e inter-óseos, comenzando por los dedos meñique y pulgar y terminando en el dedo corazón.



❖ MANIOBRA DE ESTIRAMIENTO

Movimiento de torsión y estiramiento en sentido descendente. Se realiza en cada uno de los dedos (tornillo).



❖ FLEXIÓN, EXTENSIÓN Y ROTACIÓN DE LAS ARTICULACIONES DE LOS DEDOS.

Se realiza sobre los dedos por separado, favoreciendo la flexibilidad de las articulaciones. La maniobra finaliza con una flexión de todos los dedos juntos.



❖ FLEXIÓN, EXTENSIÓN Y ROTACIÓN DE LA MUÑECA

Se realiza sobre la articulación de la mano favoreciendo, de este modo, flexibilizar dicha articulación.



❖ BOMBEO DE LA REGIÓN TENAR E HIPOTECAR

Se presiona con la misma eminencia tenar para producir un bombeo sobre dicha zona. Primero se hace presión sobre el dorso de la mano y después sobre la palma.



ACTIVIDAD 16

Relaciona:

FRICCIÓN

AMASAMIENTO DIGITAL

AFLORACIÓN

BOMBEO

VIBRACIÓN

Acción tónica

Sedante

Toma de contacto

Renovación venosa

Hiperemia

❖ FRICCIÓN EN FORMA DE GUAANTE

Tomando la mano en posición vertical vamos bajando con las manos abiertas a la vez desde punta de los dedos hasta antebrazo y al contrario, tirando suavemente hacia nosotros.



❖ FROTACIÓN FINAL

Movimiento ascendente, lento y de intensidad superficial. Se realiza igual que al comienzo y tiene los mismos efectos.



Pese a coincidir en tipos de maniobras, el masaje de pies distará de algunos movimientos del masaje de manos, adaptando el mismo a la zona plantar. Los pasos a seguir serán los siguientes:

► EFLORAJES

Se trata de un movimiento descendente y superficial, con efectos relajantes. Permite extender la crema del masaje. Se realiza tres o cuatro repeticiones.

Se coloca una palma de la mano en el borde interior y otra en el exterior del acolchado metatarsiano luego se mueven rápidamente las manos de un lado a otro con los dedos relajados (las manos irán en direcciones opuestas) Esta fricción produce una sensación relajante, se hará de cuatro a seis veces.



► AMASAMIENTO NUDILLAR

Se sujeta el pie con la mano izquierda y masajea la planta con los nudillos de la derecha. Se describen círculos pequeños presionando con fuerza. Se cubre toda la planta, incluyendo la zona correspondiente el talón.



► AMASAMIENTO DIGITAL

Se masajea la planta con la yema de los pulgares. El pie se sujeta con los otros dedos y se trabaja con el pulgar, describiendo lentamente pequeños círculos y cubriendo toda la planta del pie.



► **AMASAMIENTO DIGITAL DE LA PARTE SUPERIOR DEL PIE**

Se continúa trabajando la parte superior del pie, usando los pulgares de la misma forma que antes, cubriendo todo el pie, al acercarse al tobillo y al talón, se ha de usar la punta de los dedos, siguiendo el contorno del hueso del tobillo a ambos lados del pie y trabajándolos al mismo tiempo.

► **PRESIONES CIRCULARES SOBRE EL TALÓN**

Se levanta suavemente la piel con la mano izquierda y se trabaja el borde exterior del talón realizando presiones circulares con la punta de los dedos y el pulgar de la mano derecha. La presión ha de ser fuerte, ya que la piel de esta zona se encuentra muy engrosada.

► **FRICCIÓN EN FORMA DE GUAANTE CON ROTACIÓN DE TALÓN**

Con el pie extendido, se coloca las dos manos sobre él, envolviéndolo con las yemas de los dedos y con los pulgares sobre la planta del pie. Las dos manos se utilizarán como una unidad manteniendo los dedos juntos, de forma que se toquen todo el tiempo. La mano cercana al talón se deslizará mientras que la otra girará lenta y firmemente de un lado a otro, hasta llegar a los dedos. Con esta maniobra se estimula el área refleja de la columna.



► PRESIÓN PALMAR Y DIGITAL

Se coge el pie con las dos manos, con las palmas sobre la superior y los extremos de los dedos ejerciendo presión sobre el centro de la planta, procurando que las palmas y los dedos se toquen.

Se presiona con fuerza hacia abajo con las palmas y hacia arriba con las puntas de los dedos; al mismo tiempo, se hace una operación de lento deslizamiento desde el centro del pie hacia los costados, deteniéndose en el borde.

Aumenta la efectividad de este movimiento si se sincroniza la respiración de la clienta con las presiones de la esteticista inspirando profundamente y conteniendo la respiración, también, se afloja con lentitud la presión. Se tiene que repetir cuatro veces o cinco. Es de ayuda un ajuste de la respiración de la esteticista y el cliente.

► AFLOJAMIENTO DEL TOBILLO

Se pone la base de las manos bajo el hueso del tobillo, una en el lado interno y otra, en el externo. Se mueven las manos rápidamente, de arriba abajo (irán en direcciones opuestas una respecto de la otra). Se sacude el pie de un lado a otro.

► ROTACIONES INFERIORES DEL TOBILLO

Se sujeta el talón sobre la base de la palma de la mano, sosteniendo con suavidad el tobillo. A continuación, se envuelven suavemente. Este movimiento actúa sobre el área refleja del útero y la próstata.



ACTIVIDAD 17

Completa:

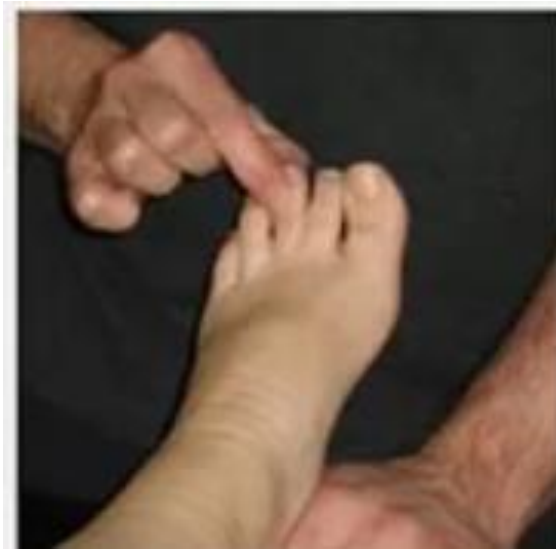
- ❖ El masaje de pies activa la _____.
- ❖ El masaje en general mejora la _____ de la piel.
- ❖ Mejora la elasticidad de los _____.
- ❖ El masaje está contraindicado en las pieles _____.
- ❖ Entre los efectos del masaje se incluye el _____ general.

► ROTACIÓN DE LAS ARTICULACIONES DE LOS DEDOS

Se coloca la mano izquierda, con los dedos juntos, sobre la parte superior del pie; la mano izquierda irá sobre la articulación del tobillo. Se giran las articulaciones de los dedos varias veces con un movimiento ligeramente oval.

► ROTACIÓN DE LOS DEDOS DEL PIE

Se sujeta firmemente el pie con la mano izquierda; con el pulgar y el índice de la mano derecha se coge en toda su extensión hasta la base el dedo del pie elegido. Con un ligero movimiento, se hace girar cada dedo del pie, primero, varias veces en una dirección, luego, el mismo número de veces en la otra. Con este movimiento se aumenta la flexibilidad de la zona.



► TOQUE FINAL DEL MASAJE

El pie descansa entre las dos manos, con una palma apoyada en la planta y la otra, sobre la parte superior. Hay que mantenerse inmóvil unos segundos, concentrándose en la respiración.

Pulido y/o maquillado de uñas.

Muchas veces las uñas, sobre todo las de los pies, presentan estrías y están opacas y sin brillo. Es en estos casos donde se procederá al pulido de las mismas con el taco o la lima pulidora.

Se realizará con suaves pasadas y adaptando el grosor a las necesidades de la uña para crear una base más uniforme para el posterior maquillado de las uñas.



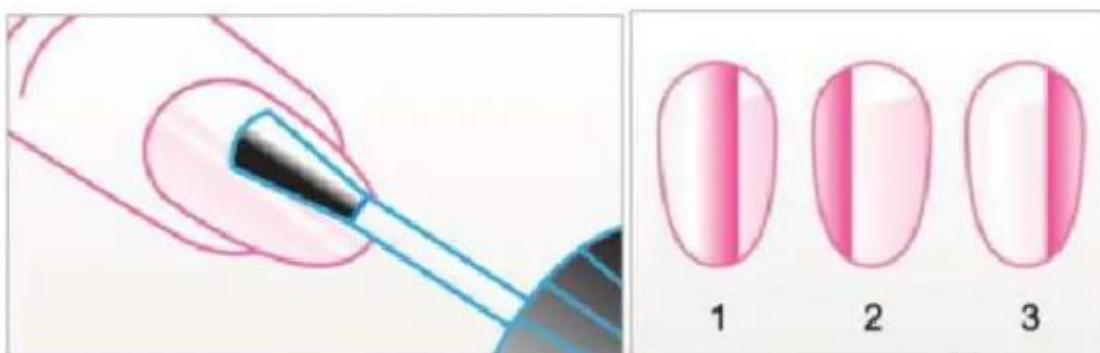
En lo referente a la decoración de las uñas, el maquillaje será el punto y final del cuidado de manos y pies. El profesional orientará y aconsejará al cliente sobre las tonalidades y diseños más adecuados tanto por su morfología como para la ocasión, tipo de trabajo, estilo personal, etc.

Antes de aplicar cualquier tipo de maquillaje, las uñas y las cutículas deberán estar libres de humedad y grasa, ya que esto, impedirá que el esmalte se adhiera a la uña y en el caso de la humedad, favorecería la aparición de hongos.

En todos los maquillajes se aplicará una base que proteja la uña de los pigmentos y los disolventes de los esmaltes evitando que amarilleen y se resequen.

Cuando dicha base esté completamente seca, se aplicará una primera mano de esmalte de la siguiente manera:

- Se agitará bien el frasco y se abrirá.
- Se extraerá el pincel limpiando uno de los lados para no cargar con excesivo producto.
- Se comenzará en orden, desde el dedo meñique hasta el pulgar y del pulgar al dedo meñique de la otra mano.
- Se procurará no aplicar cantidades en exceso.
- Para la precisión de las pinceladas se adecuará el tipo de pincel al producto de maquillaje, siempre limpiando un tercio de su parte inferior y de manera total la parte superior, dejando solo una gota de producto en el borde del mismo.
- Las pinceladas serán uniformes con un trazo continuo y preciso que quedará aproximadamente a medio milímetro del borde periungueal, evitando manchar la cutícula.
- Se finalizará con un secante rápido en gotas, solución o aerosol.
- La técnica de maquillaje se realizará en el siguiente orden:
 - Se dará una primera pincelada de esmalte en la parte central de la uña, y otra en cada uno de los laterales.
 - Una vez seca, se dará una segunda mano aplicando la misma técnica.



Como orientaciones de maquillaje se deberá tener en cuenta:

- Si el color de la piel es muy rosado se elegirán tonos cálidos.
- En pieles amarillentas, se desecharán los colores con tonalidades subyacentes que potencien dicha coloración (verdes, azules, etc.)
- Para uñas cortas, redondeadas, cuadradas o muy estrechas, se optará por maquillados naturales.

En relación a los tipos de maquillajes y decoraciones, señalar la multitud de los mismos que en cada caso, se seleccionarán de acuerdo a la circunstancia y deseos del cliente.

Las posibilidades de diseños son múltiples, la más representativas se exponen a continuación:

Manicura francesa:
Francesa clásica
Francesa invertida
Francesa moderna
Francesa en pico
Francesa diagonal
Francesa con fantasía

Manicura media luna
Media luna clásica
Media luna moderna
Media luna en pico
Media luna diagonal
Media luna recta

Manicura diagonal

Manicura floral

Manicura fantasía

En los casos de manicura francesa, destacar que la técnica requiere de gran precisión a la hora de maquillar el borde libre con el color elegido, lo que precisa muchas horas de práctica para su correcta realización y perfecto acabado.

Tanto si se trata de la manicura francesa clásica como otra variante, los pasos a seguir serán:

1. Aplicación de la base
2. Realización del trazo en el borde libre, repetirlo en caso necesario.
3. Aplicación encima del trazado un brillo o tono más claro que el de la línea trazada.



En relación a la manicura de media luna, el procedimiento será la aplicación de tres bases sin maquillar la media luna con la segunda, por ejemplo: base 1 blanco perlado, base 2 rojo (sin maquillar la lúnula) y base 3 brillo.



Por último, y sujetas a la creatividad y modas, se podrán realizar todo tipo de maquillados con formas y motivos e incluso añadiendo otros elementos (purpurinas, cristales, pegatinas, etc.) acorde a las necesidades y demandas del cliente.



ACTIVIDAD 18

Con ayuda de internet busca un diseño de uñas de cada uno de los tipos de manicura francesa.

En relación al cuidado de pies, será imprescindible acondicionar las instalaciones, así como preparar los útiles y aplicar las técnicas y métodos de higiene, desinfección y esterilización pertinentes.

Como primeros pasos del proceso procederemos de la siguiente manera:

1. Preparar el pediluvio con agua jabonosa. También se puede añadir un producto antiséptico.
2. Sumergir los pies durante al menos 5 minutos.
3. Secar los pies con suaves presiones utilizando una toalla absorbente.
4. Desmaquillar las uñas.
5. Realizar el análisis de uñas y pies. Se observará detenidamente los siguientes aspectos:
 - Grado de inserción de la uña de la superficie de la piel. En esos casos no se realizará al proceso.
 - Coloración: Las uñas sanas presentarán una tonalidad rosada. Cuando aparezca con tendencia oscura, muy blanquecina o con manchas será señal de alteraciones.
 - Engrosamiento o descamaciones de la planta del pie o los dedos: Durezas, callosidades, micosis (hongos).
 - Nivel de sudoración, un exceso podrá provocar mal olor e incluso hongos.
 - Estado circulatorio: Dedos y pies pueden sentirse fríos y de color amoratado.
6. Cortar y limar las uñas:

Por las particularidades y características propias de dedos y uñas de los pies se atenderá a lo siguiente:

- El corte de uñas se realizará siempre cuadrado, suavizando las esquinas con el limado.
- Su longitud no superará el borde distal del dedo.
- Se situará el filo del alicate de manera perpendicular a la uña, formando un ángulo recto con respecto a ésta. Esto se aplicará igualmente durante el limado.
- Se decidirá la longitud de las uñas de manera que quede armoniosa entre todos los dedos.

En el corte, se sujetará con una mano el primer dedo y se observará toda la uña para controlar uno de los filos del alicate, que se adaptará bajo la uña mientras que el otro filo se situará por encima de ésta.

Antes de cerrar el alicate se ajustará bien la medida en la que se quiere cortar la uña, evitando cortarla excesivamente para no dañar la piel y respetando la forma convexa de la misma.

Se cerrará el alicate de manera firme y precisa para cada corte, siendo tres en total, entre los bordes y el centro de la uña.

El limado será fundamental para conseguir finalmente la longitud adecuada del borde libre de las uñas.



7. Tratamiento de durezas:

Será fundamental tener en cuenta la cosmética existente para a eliminación de las mismas. Tras haber sumergido los pies en el pediluvio, y tras su secado, se aplicará un producto disgregante de durezas sobre las zonas queratinizadas de la planta y los dedos. Cuando exista un exceso de queratosis, se podrá envolver los pies con film osmótico y taparlos con una toalla para mejorar la oclusión y penetración del producto. Durante el tiempo de exposición se podrán trabajar las cutículas.

Tras el tiempo de exposición, se trabajará con el lima durezas o piedra pómez las zonas queratinizadas con movimientos circulares y vigorosos, pero nunca excesivamente fuertes. Se tendrá especial cuidado con las zonas no queratinizadas para no producir abrasiones.

Finalmente, se retirará el producto con la inmersión de los pies de nuevo en agua templada y la ayuda de una esponja.



8. Masaje de pies

9. Maquillado: Se limpiará la lámina ungueal para retirar el exceso de grasa de la crema, se colocará el separador de dedos y se procederá al maquillado según las demandas del cliente. Nos aseguraremos de su completo secado para no estropearse tras la puesta del calzado y el caminar.



Por último, será preciso conocer el proceso de la manicura masculina por algunas de sus particularidades.

En general, los hombres buscarán limpiar, cortar y limar las uñas con el fin de evitar asperezas y mantener un aspecto limpio y atractivo. Para ello se procederá de la siguiente manera:

1. Cortar de forma cuadrada y longitud corta.
2. Limar en dirección hacia el borde libre, manteniendo la forma cuadrada o redonda.
3. Retirar cutícula y eliminar padrastrós, fruto de la sequedad.
4. Aplicar masaje con crema de rápida absorción.
5. Retirar el exceso de grasa de piel y uña y pulir el borde libre y la lámina ungueal hasta conseguir el brillo natural.



ACTIVIDAD 19

Señala las afirmaciones correctas:

- Los disolventes contenidos en los quitaesmaltes deben ser muy desengrasantes.
- Si la morfología de la mano y los dedos son largas, la forma que se debe dar a la uña debe ser corta y cuadrada para darle un aspecto más natural.
- Una cutícula demasiado grande es antiestética, este exceso se elimina cortándola.
- Las bases secantes de uñas rellenan grietas, irregularidades o desniveles para proporcionar una superficie total mente lisa.
- La manicura francesa consiste en pintar el borde libre de la uña en un color blanco y la lámina con brillo.
- En la manicura masculina la forma de la uña debe ser siempre ligeramente ovalada, y se aplicará un esmalte brillante.
- En el tratamiento de la cutícula se sigue el método tradicional, se sumergen las manos durante 5 minutos para ablandarla y cortarla con más facilidad.

Normas para el tratamiento de residuos

Los establecimientos de estética deberán realizar las siguientes actividades respecto a la gestión y tratamiento de residuos:

Por un lado, lo relativo a su separación, empleando recipientes reutilizables para dicho fin.

Los residuos urbanos, como materiales de plástico no contaminado, papel y cartón, latas, botellas y tarros de vidrio, envases de productos no peligrosos, ropa o cabellos serán separados y desechados en los recipientes asignados para ello.



Los residuos peligrosos como restos de productos peligrosos y sus envases, materiales plásticos contaminados por productos peligrosos, aerosoles, pilas, fluorescentes.

Será conveniente contar con las distintas bolsas de desecho para la separación de los distintos residuos.

En lo relativo a su almacenamiento, los contenedores o recipientes tendrán las siguientes características:

- Serán impermeables
- No corrosivos, como el plástico.
- Estables y livianos.
- Resistentes a la torsión y los golpes.
- Dotados de boca ancha y tapa ajustable.
- Ceñido al código de colores y rotulado según la clase de residuo.
- Para residuos peligrosos deben ser herméticos.



Será fundamental no acumular residuos en las zonas de trabajo, debiendo disponer de un espacio para su almacenamiento hasta que puedan ser desechados fuera del establecimiento.

En lo referente a su transporte, para darles salida del establecimiento, se intentará hacerlo en horarios donde no haya clientela ni dificulte el trabajo de los profesionales.

Deberá respetarse la normativa municipal de recogida de residuos, así como contar con una empresa autorizada por la autoridad ambiental competente para su manejo y disposición definitiva, en el caso de residuos peligrosos generados como consecuencia de la actividad laboral del establecimiento.

Autoevaluación

1. ¿Qué precauciones se deben tomar para realizar un masaje? Marca la opciones correctas. Puede haber más de una respuesta correcta.

- No aplicar masaje cuando existan irritaciones en la piel.
- Conviene aplicar el masaje cuando ha habido una operación reciente, si existe una inflamación a consecuencia de una infección, cuando existe una inflamación a consecuencia de una patología como la artritis, cuando existe una inflamación en torno a una variz, pues puede ser debida a una trombosis.
- Es beneficioso aplicar masaje en casos como la artritis, pues ayudan a disminuir la inflamación.
- El masaje está contraindicado en las alteraciones neurológicas; no obstante, en casos de parálisis puede tener un efecto beneficioso en la activación de la circulación sanguínea.
- No es conveniente aplicar masaje cuando se trata de alteraciones circulatorias, pues se entorpece la circulación.

Evaluación y control de la calidad del servicio de manicura y pedicura