

INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO

Quito, Ecuador



GUÍA DE ESTUDIO PARA LA
ASIGNATURA DE MANICURE Y
PEDICURE

JORGE ISAAC RAMÍREZ BEDOYA
MARIANA DE JESÚS CEVALLOS CARRERA
ANA MARÍA RAMÍREZ CEVALLOS
YADIRA CRISTINA RAMÍREZ CEVALLOS

Diseño de carátula y edición:
D.I. Santa de la Caridad Ruiz Crespo

Dirección editorial:
Dr.C. Blas Yoel Juanes Giraud

ISBN: 978-9942-675-02-6

Sobre la presente edición:
Copyright © YOL Editorial, 2024
Copyright de Texto © Los autores 2024
Copyright de Edición © YOL Editorial 2024

Podrá reproducirse, de forma parcial o total el contenido de esta obra,
siempre que se haga de forma literal y se mencione a:

YOL Editorial
Pedro Vicente Maldonado y Vicente Andrade, 2-18, Quito, Ecuador.
<http://www.yoleditorial.com>
E-mail: consejo@yoleditorial.com



GUÍA DE ESTUDIO PARA LA ASIGNATURA DE MANICURE Y PEDICURE

**JORGE ISAAC RAMÍREZ BEDOYA
MARIANA DE JESÚS CEVALLOS CARRERA
ANA MARÍA RAMÍREZ CEVALLOS
YADIRA CRISTINA RAMÍREZ CEVALLOS**



**SUMILLA DE LA
ASIGNATURA**

Sumilla de la asignatura

Hace 5000 años las mujeres ya se preocupaban de arreglarse las uñas y cuidarse la piel de las manos con ungüentos.

Las uñas tienen una gran importancia dentro de la belleza. Unas manos mal cuidadas con la piel reseca o restos del antiguo esmalte destruyen la imagen. Para esto hay que aplicar cremas varias veces al día. También es necesario hacer ejercicios con los dedos para mantener las manos ágiles.

Los antiguos consideraban que las uñas largas bien pintadas eran un sello de distinción a las damas aristocráticas, la manicura en esas épocas era un lujo y solo podían hacerla las personas privilegiadas, hoy en día es un servicio que está al alcance de todas las personas.

Todas deseamos tener unas manos elegantes, perfectamente arregladas; por lo general, con uñas largas. Aunque de los anuncios publicitarios se desprende que deberíamos tener unas uñas perfectas, que nunca se parten ni descaman, algunas actividades cotidianas, como abrir un cajón, puede resultar todo un desastre. Por supuesto, los modelos de los anuncios de uñas no hacen nada más arduo que acariciar un frasco de esmalte: sus uñas no están permanentemente sometidas a los peligros de lavar la ropa o lavarse el cabello. Así tienes la suerte de poseer unas uñas buenas y sanas, es difícil mantener las diez en las mismas condiciones. Si bien no existe ninguna fórmula mágica para tener unas uñas bonitas, hay muchas cosas que pueden hacer para mantenerla, y ninguna de ellas te robará más de cinco minutos de tu rutina de belleza.

Orientaciones Generales

Estimados estudiantes


¡Bienvenidos a la asignatura! Esta guía está estructurada de tal manera para que el contenido de cada unidad sea fácil de entender, para que tus estudios sean exitosos y alcances tus objetivos de aprendizaje. Con esta guía aprenderás a comprender y analizar la información concerniente a la materia desarrollada en clase y complementar la misma con trabajo autónomo de aprendizaje. Para ello te recomendamos lo siguiente:

- **Organiza tu tiempo:** Dedicar tiempo regular a estudiar y repasar la clase, estableciendo un horario fijo y cumpliéndolo.
- **Participa activamente:** Realiza ejercicios prácticos y participa en discusiones para reforzar tu comprensión. Consulta los textos de consulta en el PEA que lo encuentras en el Aula Virtual.
- **Practica el aprendizaje colaborativo:** Trabaja en equipo con compañeros de clase para discutir conceptos, resolver problemas y compartir conocimientos.
- **Consulta recursos adicionales:** Utiliza libros de texto, tutoriales en línea y otros recursos para complementar tu aprendizaje.
- **Consultas:** No dudes en pedir ayuda si tienes dudas o dificultades con algún tema. Utiliza recursos como el profesor o compañeros de clase para aclarar tus dudas.

Manicura

Muchos conceptos se refieren a la estética de la manicura que se deriva del latín que significa:

MANUS : Mano
CURA: Cuidado



Cuidado de las manos y las uñas

Manicura no es un procedimiento reciente, pero sí de actualidad ya que ha venido aplicándose desde la antigüedad, al convertirse en un privilegio para las personas aristócratas de alta alcurnia.

Solamente sus esclavas podrían realizar este tipo de trabajo a las damiselas pudientes siendo así tenemos como ejemplo citara CLEOPATRA en Egipto, a MARIA ANTONIETA en Grecia, y DALILA en Roma.

La manicura ha venido evolucionando hasta que ha llegado a convertirse en una necesidad técnica y cosmética, ya que las manos son la carta de presentación en el diario vivir.

Concepto de la Manicura.

Es una técnica y una ciencia, ya que unidas estos dos términos en la práctica debemos saber reconocer una irregularidad a una enfermedad, para mantener las manos y las uñas en perfecto estado.

Anatomía de la mano

Anatomía de la Mano



Es importante saber de cuantos huesos está conformada la mano, el manicurista profesional y el estudiante de estética no debe pasar por alto la cantidad de huesos que tiene la mano, ya que mediante los masajes que damos en la manicura no podemos forzar los huesos de los dedos para no causar lesiones.

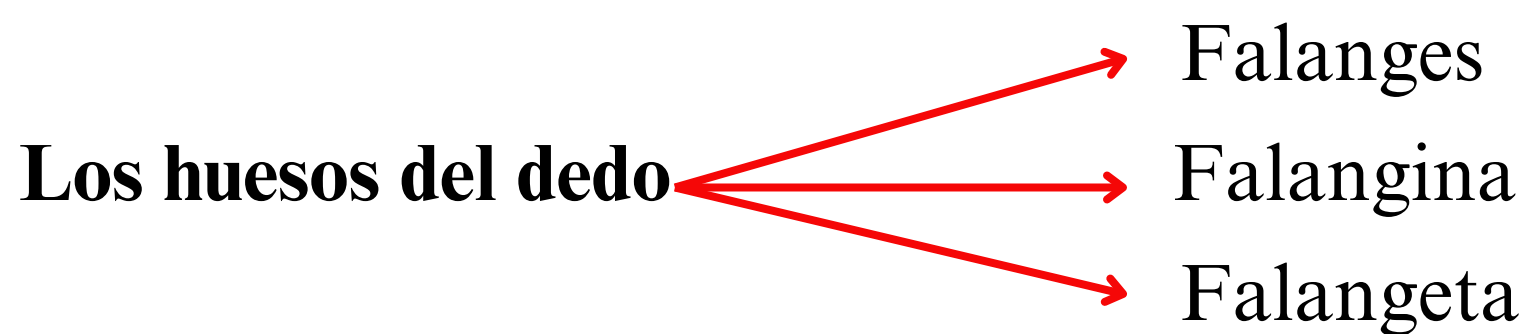
Huesos de la mano

La mano está formada por 27 huesos divididos en tres grupos distintos que son:

- El carpo que está formado por 8 huesos llamados carpianos, que se dispone en dos filas cada una.
- El metacarpo constituye el esqueleto de la región palmar o de la palma de la mano, consta de 5 huesos llamados metacarpianos y se encuentra en la región palmar o palma de la mano, parte de la segunda fila del carpo hacia la

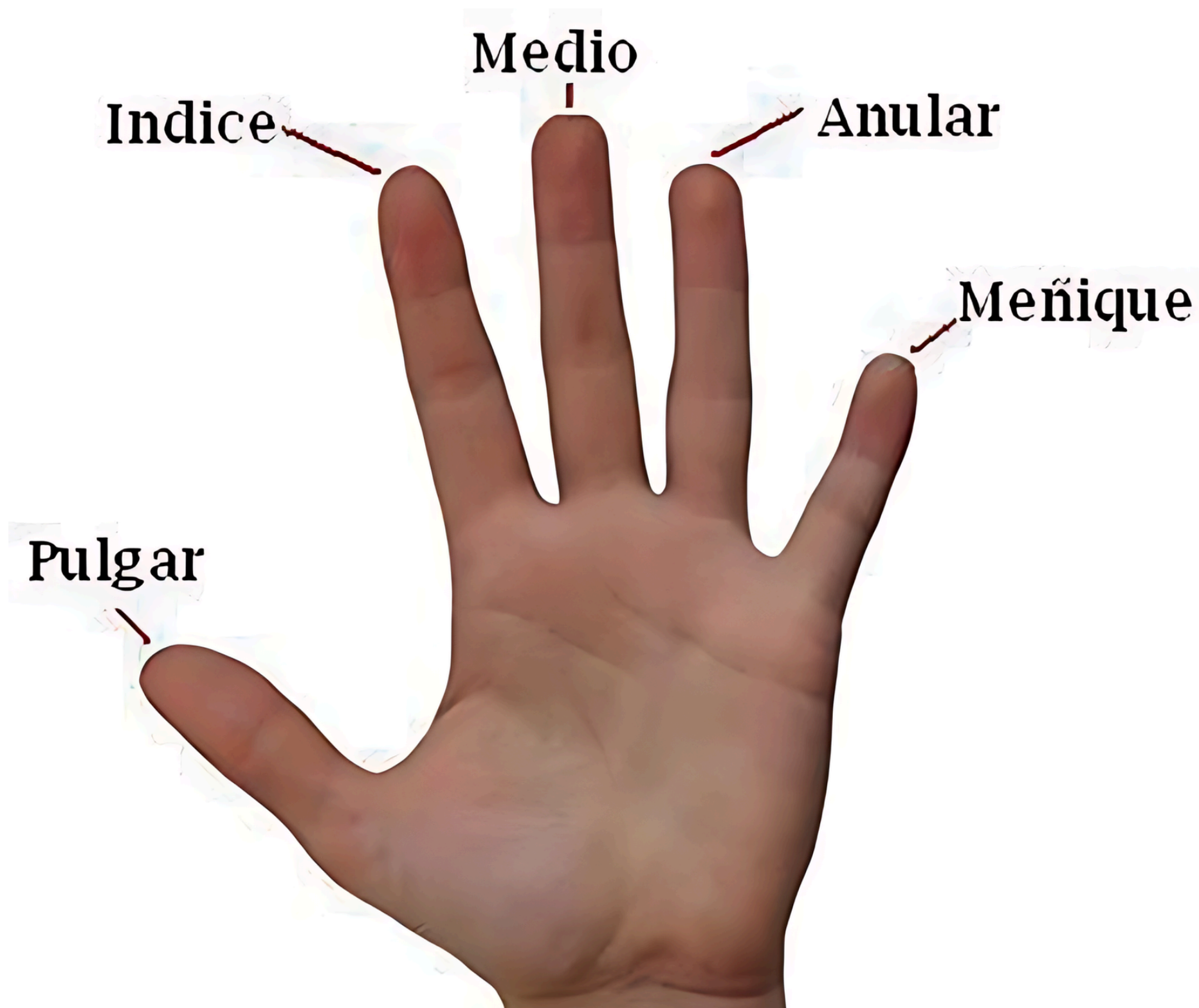
base de cada uno de los cinco dedos.

- Los dedos son órganos esenciales de la presión y del tacto, son apéndices muy móviles y articulados con los metacarpianos cada uno de los dedos están formados por falanges, falanginas y falangetas en todos los dedos encontramos tres falanges excepto en el primer dedo en el cual encontramos dos.



La mano

Está constituida por 5 dedos con diferente nombre cada uno de ellos siendo así tenemos:



Las manos como cualquier otra parte del cuerpo necesitan ser tratadas cuidadosamente y humectarlas después de haber utilizado químicos fuertes como por ejemplo: tintes, líquido de ondular, decolorantes, detergentes, cloro, etc. Esto impedirá que las manos se maltraten y nos ayudará a prevenir de las enfermedades o irregularidades que estamos expuestas.

Enfermedades de las manos.

- **Tiña de las manos.** Está relacionada a hongos que es una enfermedad que debe ser tratada por un médico especialista
- **Manchas de las manos.** Es la aparición de manchas que se tornan en color café (en forma de peca) que se debe por el paso de los años (vejez).
- **Hinchazón y dolor.** Se debe a que tienen problemas cardiovasculares, cuando hay principio de artritis o que impide el movimiento de los dedos causándolos calambres en las articulaciones debido a la inflamación.
- **Enrojecimiento de las manos.** Se debe a una mala circulación sanguínea y necesita ser tratada por un especialista.
- **Manchas blancas de las manos.** Es una enfermedad paulatina que puede aparecer desde la adolescencia en adelante debido a la irregularidad de pigmento en la piel.

Morfología de las manos.

Las manos tienen diferente forma cada una de las personas, siendo así las manos se distinguen por su personalidad y encontramos las siguientes:

Manos estrechas, finas y dedos largos. Se les atribuye a las personas de temperamento artístico se aconseja que el arreglo de sus uñas se la realice en forma artística y elegante. Las uñas deberán ser de una largura media, estrecha con extremos redondos o cuadrados, se recomienda utilizar tonos de esmalte oscuros.

- **Manos con dedos nudosos.** Se les atribuye especialmente a las personas que son independientes. Las 10 uñas de estas manos deberán mantenerse medianamente largas y ovaladas, se recomienda utilizar colores suaves, pero no perlados.

- Manos cortas y anchas. Se atribuye estas manos a las personas idealistas y de pronta realización de proyectos decididas. Las uñas deben ser largas y ovaladas, el color que deberá utilizar en las uñas es de tonalidad variada.

La uña

Concepto de la uña. Es un apéndice de la piel, está constituida por una lámina córnea y transparente que protege la punta de los dedos de las manos y de los dedos de los pies su término técnico es ónix.

Composición de la uña

Las uñas están compuestas de una sustancia llamada queratina proteínica constitutiva de base del tejido córneo.

Características de la uña

La uña es de aspecto blanquecino y deja ver a través de ella el color rosado de lecho de la carne en donde reposa, la lámina córnea de la uña no contiene vasos capilares ni nervios. El estado de las uñas, como el de la piel, refleja la salud en general del cuerpo. Una uña normal, es saludable, firme y flexible de color ligeramente rosado, su superficie es suave, curvada sin manchas, sin hundimientos ni bordes irregulares.

Estructura de la uña

La uña está compuesta de tres partes principales que son:



- **Cuerpo de la uña o lámina:** Es la parte visible de la uña que descansa sobre el lecho Ungueal (lecho de la uña) y está unida, el cuerpo de la uña se extiende desde la raíz hasta el borde libre es una lámina formada por un solo cuerpo ya que en realidad está compuesta por diferentes capas por si llega a romperse o trizarse.
- **Origen** está en un tejido activamente creciente conocido como la matriz.
- **Borde Libre.** Es la porción extrema de la lámina de la uña que se proyecta más allá de la punta del dedo (crecimiento de la uña).

Cuestionario de manicura

1. Escriba el concepto de manicura.

2.¿En cuántos grupos se divide la mano y cuáles son?

3. Señale lo correcto:

La mano está conformada por:

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| a) 30 huesos | c) 17 huesos | e) 37 huesos |
| b) 25 huesos | d) 2 huesos | f) 47 huesos |

4. Cuáles son las enfermedades de las manos

- | | | |
|----------|----------|----------|
| a. _____ | c. _____ | e. _____ |
| b. _____ | d. _____ | f. _____ |

5. ¿Qué aspecto tiene la uña saludable?

6. ¿Qué configuración de uña e debe dar a una cliente que tiene los dedos largos y finos?

7. Escriba el nombre técnico con el que se le conoce a la uña.

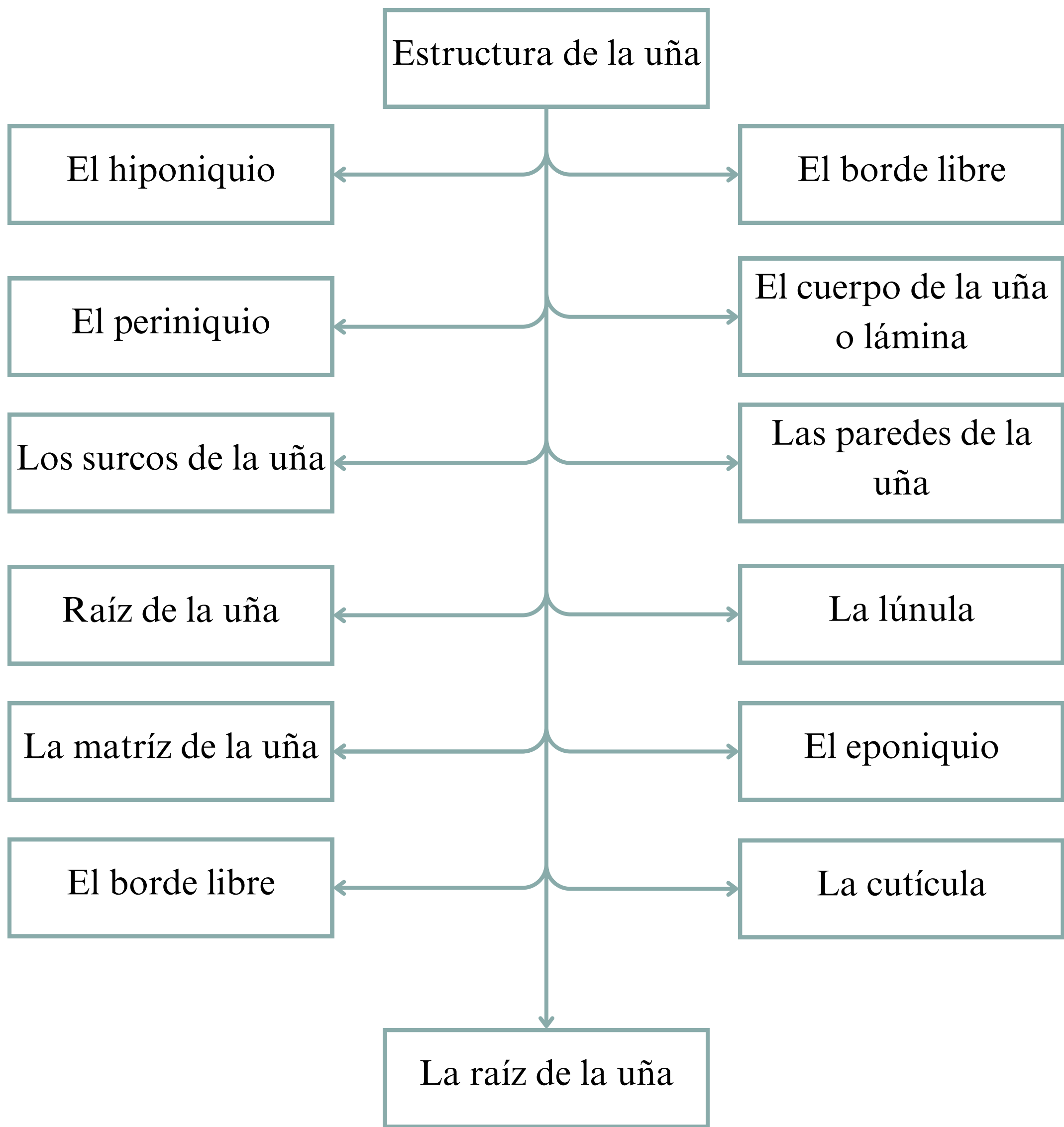
8. Encierre en un círculo lo correcto. La palabra manicura proviene del:

- | | | |
|--------------|-------------|------------|
| a. Americano | c. africano | e. latín |
| b. Italiano | d. europeo | f. latinos |

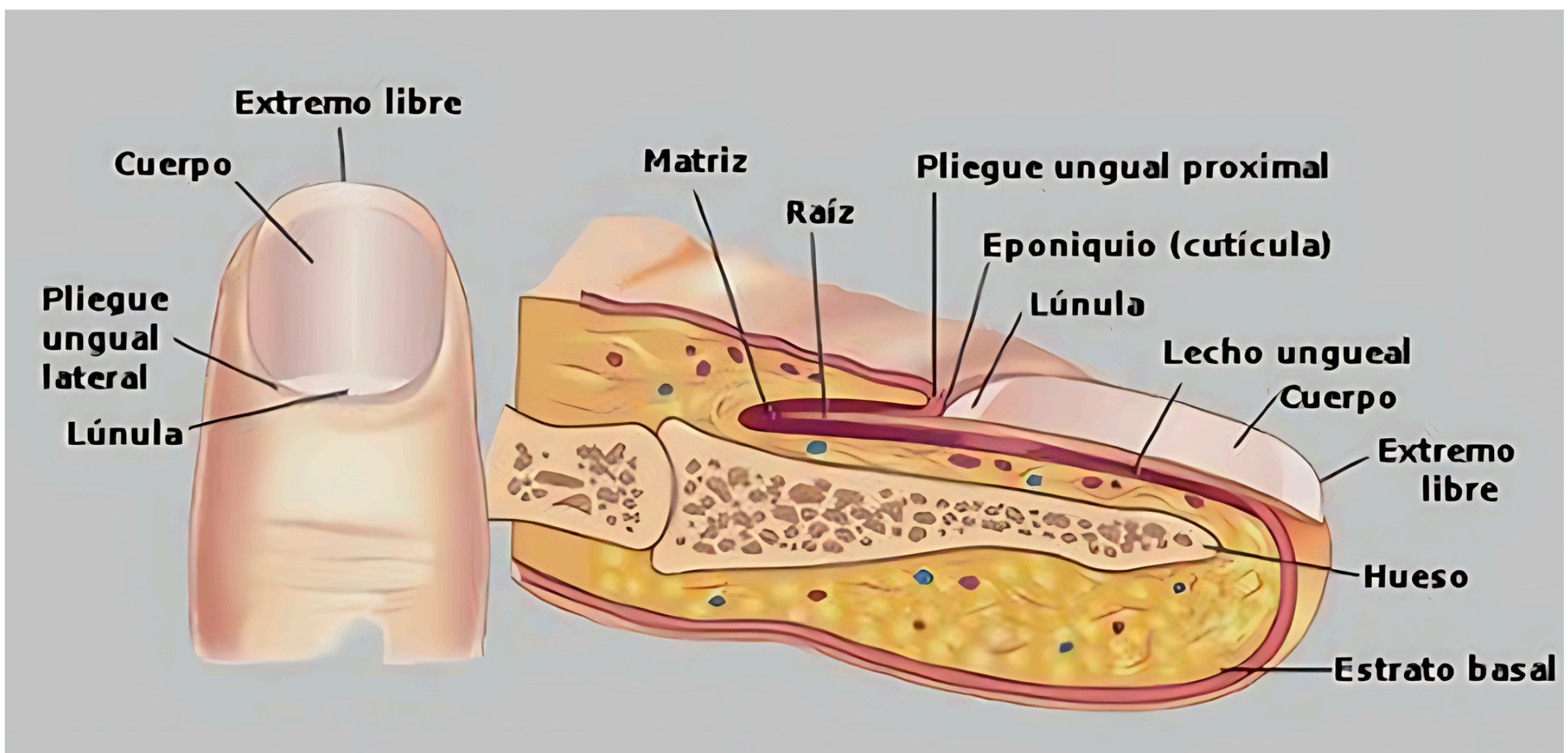
9. Dibuje la mano y escriba los nombres de los dedos.

10. Dibuje la uña y escriba sus partes.

Diagrama de la uña



Sección transversal del dedo



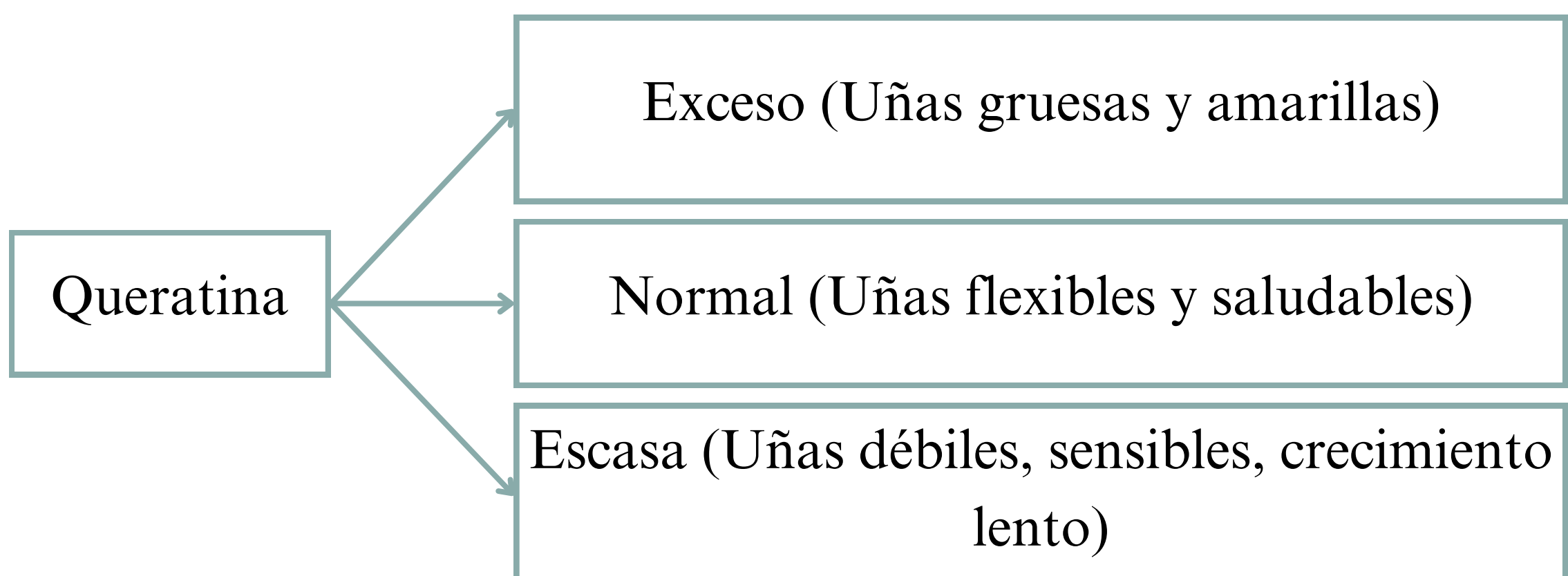
	NOMBRE	FUNCION
1	El borde libre	Es la parte de la uña que se extiende más allá de donde termina el dedo y protege las puntas de los dedos de las manos y los pies.
2	El cuerpo de la uña o lámina	Es el área visible de la uña desde la raíz hasta el borde libre. Se compone de capas, y no tiene nervios o vasos sanguíneos.
3	Las paredes de la uña	Son pliegues de la piel en cada lado del surco de la uña.
4	La lúnula	Es el área en forma de medialuna que se encuentra en la base de la uña, que parece blanca debido a un reflejo de la luz en la punta, donde se unen la matriz y el lecho de la uña.
5	El eponiquio	Es la cutícula que sobresale parcialmente de la lúnula en la base de la uña.
6	La cutícula	Es la piel suelta y flexible que sobresale alrededor de la uña.
7	La matriz de la uña	Es el tejido activo que produce células, las cuales endurecen según se mueven hacia afuera desde la raíz hacia la uña.
8	La raíz de la uña	La Raíz de la Uña Esta pegada a la matriz en la base de la uña, debajo de la piel y sobre el manto.
9	El manto	Es la estructura en forma de bolsillo que aguanta la raíz y la matriz de la uña.
10	El lecho de la uña	Es el área en la cual descansa el cuerpo o lámina de la uña

11	Los surcos de la uña	Son las ranuras en cada lado de la uña en los cuales la Lula se mueve según va creciendo.
12	El perioniquio	Es la piel que toca, solapa, y rodea la uña.
13	Hiponiquio	Es la piel debajo del borde libre de la uña.

El Crecimiento de la Uña.

La uña es una capa cornea dura, resistente, transparente y elástica. Cuando su color es rosado nos damos cuenta de que tiene una buena salud y en condiciones normales logra un crecimiento de 1 a 2 milímetros al mes, medida que logra disminuirse si van el paso del tiempo (de acuerdo a los años).

- Por ser una fuente de información mineral, las uñas pueden indicarle, al cambiar de color si sufre de algún trastorno orgánico como, por ejemplo: enfermedades cardiovasculares o falta de calcio, disfunción renal, etc.
- La uña crece desde el tercer mes de vida embrionaria, mediante el desarrollo y crecimiento de la persona la uña va endureciéndose de acuerdo con el equilibrio



El crecimiento de la uña está influido por la nutrición, la salud, el clima y está formado por tres capas, junto a estas capas existe grasa y humedad.

La uña crece a partir de la matriz, lugar donde encontramos células jóvenes, suaves y de color blanco porque todavía no están

queratinizadas (lúnula)

A medida que las células salen del borde distal de las unas estas se vuelven duras y transparentes pero se ven de color rosado por que se deja ver a través de ellas la dermis en donde descansa la uña.

La velocidad media de crecimiento se sitúa alrededor de 0,1 mm. Al día. Cuando se habla de tiempo de migración de una uña es cuando corresponde al tiempo que se llega desde la lúnula hasta el borde libre de la uñas. Este crecimiento completo tarda unos 130 días, alrededor de 4 meses y medio. La regeneración completa de una uña exige mas tiempo porque contempla la formación completa, incluyendo el tiempo que crece pero que permanece oculta a la vista en el hiponiquio.

El crecimiento de las uñas esta influido por los siguientes factores.

La salud: La persona sana cumple con normalidad su desarrollo y funciones, pero en estado de enfermedad esta se ve atrofiada reflejando un mal funcionamiento. Ejemplo: Uñas azuladas. Deficiente circulación sanguínea, problemas cardiacos o problemas respiratorios. Uñas pálidas, quebradizas y delgadas. En estado de anemia.

La alimentación: Cuando la alimentación es adecuada proporciona el desarrollo óptimo de la uña.

El clima: En el calor el crecimiento de la una es más acelerado que en el frio, en el verano las uñas crecen más que en el invierno.

La edad: Las uñas de los niños crecen más rápidamente que las personas adultas. Las uñas de los pies son más gruesas que las uñas de las manos. En presencia de humedad las uñas tienden a crecer.

Trastornos de las uñas

Se produce por infecciones:






Grafico	Causa	Diagnostico	Tratamiento
<p>Uña azulada</p> 	<p>Problema del corazón Mala circulación Por lesiones</p>	<p>Color azul en la piel debajo de la uña. Se producen mas en las personas mayores</p>	<p>Tiene que ser tratada por un especialista. Si se puede realizar una manicura sin preionar las uñas</p>
<p>Uña como cascara</p> 	<p>Por herencia Por condición Nerviosa</p>	<p>Uñas delgadas translucidas casi transparentes.</p>	<p>Aplicar fortalecedores o endurecedores. Alimentación No se puede realizar manicura.</p>
<p>Onicocriptosis</p> 	<p>Uñas encarnadas Son infectadas por bacterias</p>	<p>Si la uña crece hacia dentro del borde del surco de la uña cortando piel. Porción de la uña normal engrosamiento de la piel.</p>	<p>Suavizar la piel en agua caliente con relajantes. En las manos mantenerlas humectadas. En los pies mantenerlos descubiertos.</p>

Grafico	Causa	Diagnostico	Tratamiento
<p>Onicogriposis o garra</p> 	<p>Por trastornos de la queratinización</p>	<p>El grosor exagerado de la uña.</p> <p>Puede darse más por el envejecimiento o lesión de la uña.</p>	<p>El especialista puede retirar la uña. No se puede solamente limpiarla.</p> <p>Cuando recién empieza se puede limar con esmeril.</p> <p>Se recomienda mantener las uñas cortas.</p>
<p>La onicosis o hipertrofia</p> 	<p>Lesión a la uña o trastorno de la uña</p>	<p>Uñas sumamente reducidas no completas.</p>	<p>Realizarse una limpieza los bordes para que la uña vaya saliendo normalmente.</p> <p>Si la pequeña uña es en forma de un botón se debe pulir</p>
<p>Corrugaciones o estrias horizontales</p> 	<p>Por lesiones Por presionar con limas metálicas a la uña.</p>	<p>Pueden ocasionar estrías permanentes, pueden desaparecer según crece la uña.</p>	<p>Se debe pulir Uña ligeramente en la parte de las estrías.</p> <p>Relleno en las estrías de acrílico para nivelar la superficie.</p>



Grafico	Causa	Diagnostico	Tratamiento
<p>Uña con coloniquia o uña de cuchara</p> 	<p>Por trastorno nervioso mala nutrición</p>	<p>Forma de la uña cóncava posiblemente difícil Que se Pierda esta forma de uña</p>	<p>No se debe limar demasiado. No aplique presión en la lámina de la uña. Usar Endurecedores para proteger la Uña</p>
<p>Uñas con estrias verticales</p> 	<p>Lesion en la matriz, mala nutrición, por empujar la cutícula demasiado fuerte con espátulas metálicas, Por contacto con químicos fuertes.</p>	<p>Fácil de identificar según crece la uña puede desaparecer o puede volverse crónica de por vida quedarse las estrias</p>	<p>Se puede pulir la uña muy despacio. Aplicar Relleno en las estrias</p>

Irregularidades de las uñas

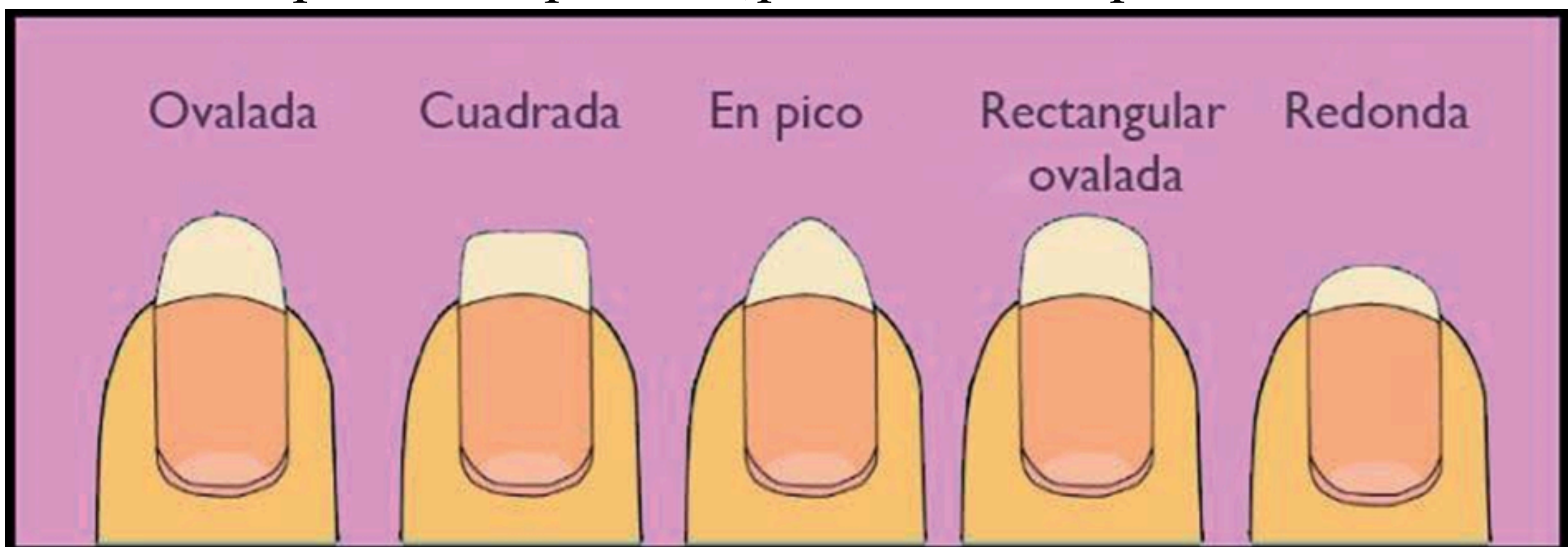
Grafico	Causa	Diagnostico	Tratamiento
<p>Leuconiquia o mancha blanca</p> 	<p>Lesión de la uña. Herencias. Trastornos. Deciencia de la alimentación. Falta de calcio.</p>	<p>Separación del Lecho de la uña. Son burbujas de aire o puntos blancos. Se elimina conforme va creciendo la uña.</p>	<p>No necesariamente Especialista. Si se puede realizar Manicura</p>
<p>Padrastrros</p> 	<p>Piel muy seca y suele lastimarse por el desprendimiento</p>	<p>Es fácil reconocer ya que se rompen las partes laterales común mente. Pielecillas desprendidas al filo de cutícula</p>	<p>Se debe aplicar crema humectante. No dar masajes en esa área. No arrancarse hacia abajo con presión porque se infecta. Cortar con alicate.</p>
<p>Uñas contusionadas o lesionadas.</p> 	<p>Trauma de la Uña</p>	<p>Fácil reconocerla. Sangre atrapada. Mancha obscura</p>	<p>Conforme va creciendo ira saliendo la sangre acumulada adherida a la uña.</p>
<p>La onicofagia</p> 	<p>Por problemas Nerviosos Problemas de Tensión.</p>	<p>Es fácil reconocerla. Se ve plana y puede estar deformada hasta que se pueda sacar o perderse con el crecimiento.</p>	<p>Se puede realizar una manicura semanalmente.</p>

Enfermedades de las uñas

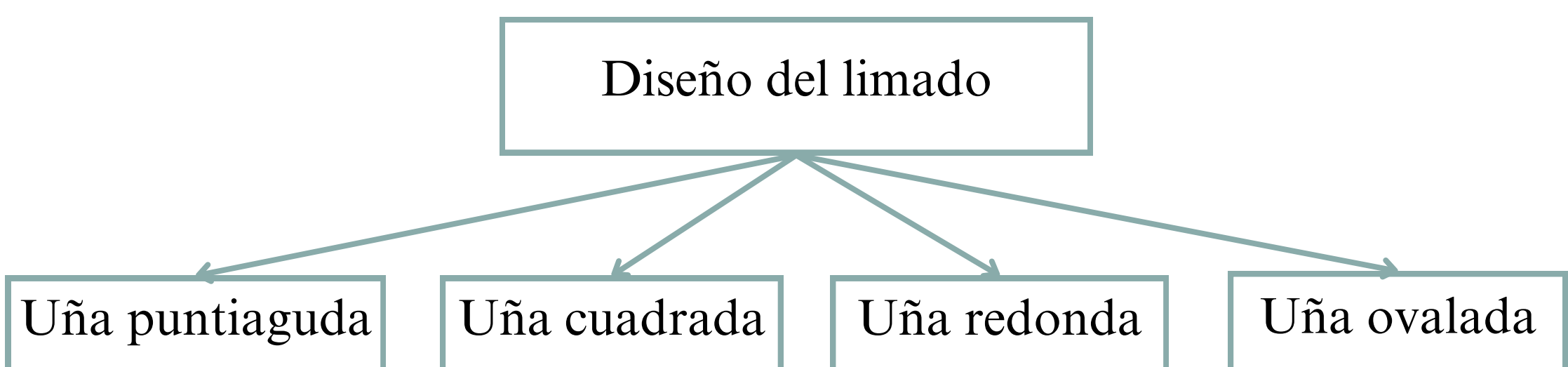
Grafico	Causa	Diagnostico	Tratamiento
<p>Onicomycosis o tiña</p> 	<p>Relacionado con un hongo o enfermedad</p>	<p>Uña gruesa descolorida escamosa estrías amarillas bajo de la uña</p>	<p>Debe ser tratada por un especialista. No manicura</p>
<p>Paroniquia o uñero</p> 	<p>Infección bacteriana Inflamación de la piel alrededor de la una. Infección por un padraastro</p>	<p>Piel roja inflamada cálida puede perder la uña</p>	<p>Demora cuatro semanas en caerse no se debe realizar manicura</p>
<p>Onicolisis</p> 	<p>Separación o desprendimiento de la uña. Trastorno interno</p>	<p>La uña no se cae sé que da pegada en la raíz. Separación y desprendimiento de la lámina de la uña desde el borde libre progresando hacia la lúnula</p>	<p>No tocarla. No manipularla. No manicura</p>
<p>Oniquia</p> 	<p>Relacionada a enfermedad a infección bacteriana</p>	<p>Es una inflamación de la matriz de la uña. Formación de pus. Uñas rojas. Uñas hinchadas y blandas. Tal vez no vuelva a crecer.</p>	<p>Debe ser tratada por un especialista no manicura</p>

Grafico	Causa	Diagnostico	Tratamiento
Onicotrofia 	Lesión o enfermedad sistémica	La uña se encoge y se puede separar del lecho. Dos posibilidades curar si no está dañada la matriz no curar si está dañada la matriz	Tratada por un especialista demora en curar de 3 a 6 meses no manicura.
Onicocriptosis 	Relacionada a las enfermedades y lesiones	Si se cura la uña vuelve a crecer la uña estará sensible y se debe proteger mientras crece.	Debe tratarse con un especialista no manicura

Formas de uñas: la humanidad es muy amplia y cada persona es un mundo, así encontramos diferentes tipos de formas de uñas sus factores pueden ser por raza, por herencia o por lesiones.



Formas de limado de las uñas: existen diferentes formas de limado de uñas pero las más conocidas son de acuerdo al grosor del dedo y largura del mismo estas son las siguientes:



Puntiaguda

Este tipo de limado utilizamos para los dedos que son gordos y pequeños, para que le dé la apariencia de dedos más alargados.



Uña cuadrada

Las cuadradas son para Las personas que tienen los dedos largos y finos, para que de la apariencia de dedos mas proporcionados,pero no la uña muy larga.



Uña redonda.

Este tipo de limado lo podemos utilizar para dedos largos y finos, si podemos mantener la uña larga, para que se vea unas manos elegantes.



Uña ovalada

Este tipo de limado lo utilizamos para toda clase de dedos es el limado perfecto que se lo puede realizar.



Cuestionario de manicura

1. Encierre en un círculo las partes de la estructura de la uña.

- | | |
|----------------------|-------------|
| a. Metacarpo | d. cutícula |
| b. Paredes de la uña | e. tarzo |
| c. El eponiquio | f. lúnula |

2. Una lo correcto

- | | |
|---------------------|--------------------|
| a. Leuconiquia | -sangre atrapada |
| b. Onicofagia | -en forma de hilos |
| c. Uña contusada | -burbujas de aire |
| d. Uñas con estrías | -uña plana |

3. ¿Por qué es importante realizar un diagnóstico antes de la manicura?

4. Coloque las siguientes palabras donde corresponda.

Uñas contusadas, leuconiquia, onicolisis, estrías, onicomiosis, padrastrós, oniquia, onicocriptosis.

Enfermedades

Irregularidades

5. Escriba las formas del limado de uñas.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

6. ¿Cuál es el limado perfecto?

7. Escriba verdadero o falso según corresponda.

- La uña crece desde que nace la persona ()
- El limado de la uña redonda queda bien en dedos gordos y cortos ()
- El limado de las uñas es como le gusta a usted ()

8. La uña esta compuesta por una proteína llamada

9. Subraye la respuesta correcta

Los factores que influyen en el crecimiento de las uñas son:

- Clima
- aseo
- sacar la cutícula
- Descanso
- salud
- alimentación

10.Cuál es la lima correcta para el limado de uñas?

Materiales para la manicura

- Alicates para cortar cutículas
- Corta uñas
- Palito de naranjo
- Quitaesmalte
- Piedra pómez
- Cepillo suave de nylon para manicura
- Alcohol antiséptico
- Base para uñas (endurecedores)
- Base para uñas normales
- Esmalte transparente y crema para masajes de manos
- Removedor de cutícula en gotero
- Surtido de esmaltes
- Un pocillo para manicura
- Exfoliadora para las manos
- Lima metálica
- Lima de cartón
- Empujador de cutícula
- Algodón, gel, secante
- Jabón en líquido (o shampoo)
- Tolla de mesa, pocillo para manicura.
- Agua oxigenada
- Una almohadilla de 20 x 15 no cojines
- Micropore

Tijeras pequeñas de punta



Pasos para realizar la manicura

1. Preparación de la mesa con todos los materiales y llenamos el archivo de análisis.



2. Preparamos el algodón para retirar el residuo de esmalte que tiene nuestra cliente.



3. Cortamos la uña y damos la forma con el limado.



4. Humedecemos la mano, con agua tibia, removedor de cutícula, shampoo o jabon líquido por 2 minutos mientras seguimos trabajando con la otra mano de la cliente, aplicamos crema humectante para empujar cutícula y procedemos a cortar la cutícula si es necesario.



5. Pasamos la piedra pómez para retirar células muertas, luego aplicamos el exfoliante dando masajes suaves circulares en la piel

6. Cepillamos muy despacio las uñas, el residuo de exfoliación que queda.



7. Aplicamos la crema de manos humectante, y realizamos masajes desde el antebrazo hasta la mano y dedos para relajar las articulaciones los masajes deben ser suaves sin presión para que el cliente sienta alivio.



8. Limpiamos con un algodón con alcohol las uñas retirando el residuo de crema, para proceder a maquillarlas. Aplicamos un esmalte protector para luego proceder a maquillar el diseño que desee el cliente.



9. Maquillamos las uñas con el color de esmalte que escogió el cliente damos dos pasadas sin cargarla con demasiado esmalte.



10. Aplicamos una capa de brillo de esmalte transparente.



11. Retiramos el residuo de esmalte de los bordes con una lima metálica envuelta con algodón y quita esmalte.



Aplicamos una crema leve y culminamos.

Realizamos las recomendaciones necesarias al cliente indicándole cuando tiene su propia cita con el manicurista.

Cuestionario de manicura

1. ¿Por qué es importante que la manicurista debe tener todos los materiales?

2. ¿Cuál es la función del exfoliante?

3. ¿Es importante realizar el masaje en el proceso de la manicura?

4. Escriba los pasos para realizar una higienización de manicura.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____



- 8. _____
- 9. _____
- 10. _____
- 11. _____
- 12. _____

5. ¿Qué recomendación le damos a la clienta después de realizarle una manicura?

Pedicura

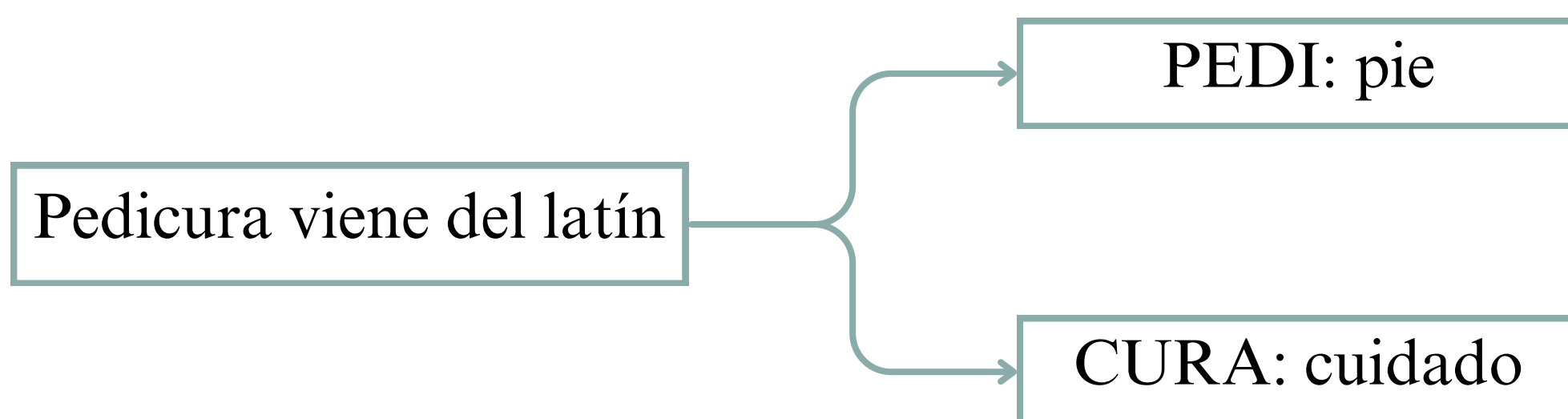
Es de suma importancia que todas las personas acostumbremos a mantener un hábito con la higienización de nuestros pies.

Los pies necesitan recibir muchos cuidados quizás de un poco más que las manos, ya que ellos por mantenerse por mucho tiempo encerrados en el calzado pueden sufrir de lesiones o de enfermedades contagiosas.

Soportan todo el peso de nuestro cuerpo incluso son sometidos a calzados que no están siempre cómodos causándoles deformaciones a los huesos de los dedos razón por la cual debemos mantenerlos con más cuidado.

Se recomienda realizar una pedicura profunda por lo menos una vez a la semana, ya que solamente el baño diario no recupera la misma seguridad que con los masajes lo hacen cuando realizamos la pedicura.

Concepto de pedicura: es la técnica y el arte de saber realizar una limpieza profunda en los pies, al mismo tiempo mantenerlos en condiciones higiénicas, saludables y elegantes.



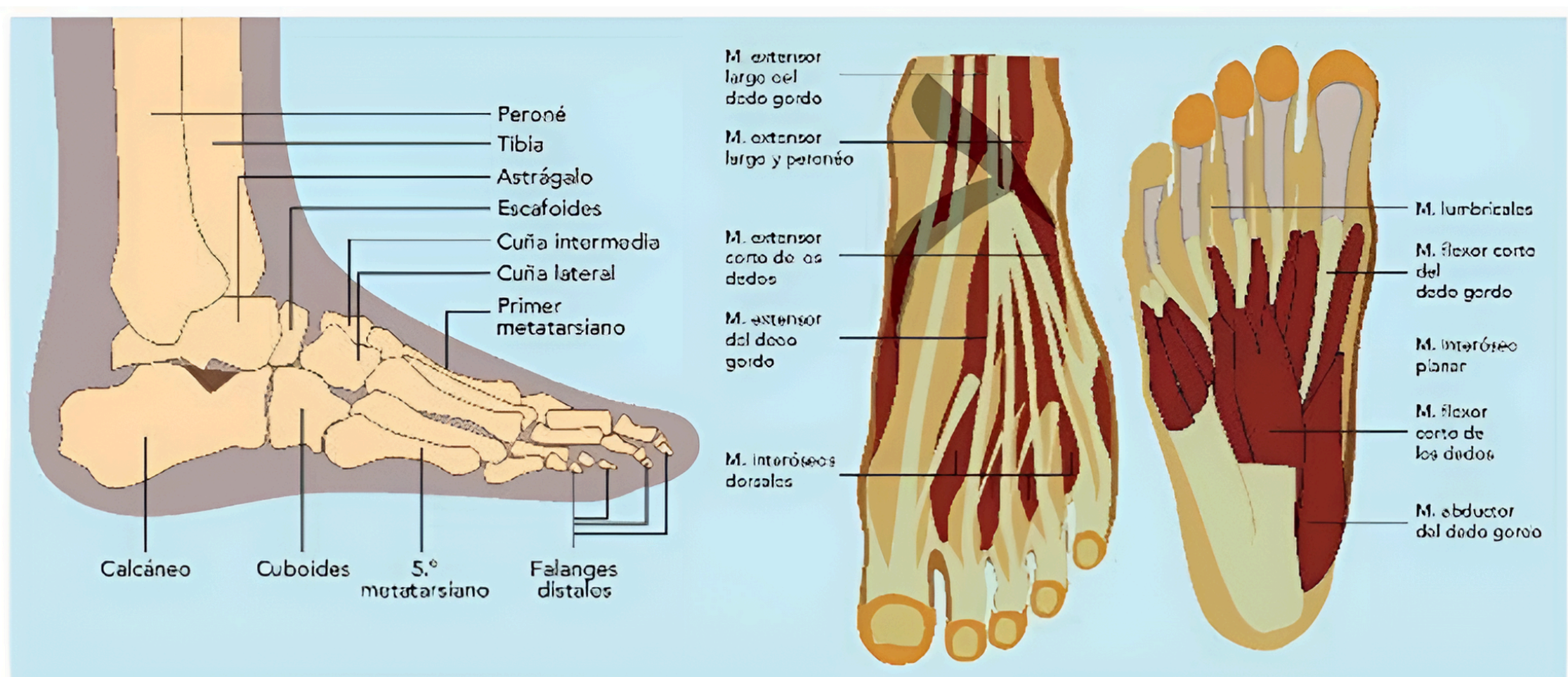
Huesos del pie

El pie está constituido por 26 huesos divididos en tres grupos distintos, los cuales son:

- Tarso: Está formado por 7 piezas óseas, dispuestas en dos hileras la posterior y anterior.

- **Metatarso:** Está formado por 5 huesos llamados metatarsianos, que partiendo de la segunda fila del tarso se dirigen de atrás hacia adelante para servir de base a cada uno de los los cinco dedos del pie al igual que los metacarpianos de la mano presentan un cuerpo, un extremo anterior y otro posterior.
- **Dedos del pie:** Los huesos de los dedos del pie son las falanges, de idénticas características a las de los dedos de la mano.

Anatomía del pie



Articulaciones: El pie se estructura en base a 8 articulaciones

1. Articulación tibio — peroné — astrágalo
2. Articulación astrágalo — calcáneo
3. Articulación astrágalo — calcáneo — escafoides
4. Articulación calcáneo — cuboides
5. Articulación medio — traciono
6. Articulación tarso — metatarsiana
7. Articulaciones metatarso — falángicas
8. Articulación escafoides.

Tipos de pies

Existen diferentes tipos de pies dentro de los cuales necesitan ser tratados de diferente forma estos son los siguientes:

- **Pie normal:** El arco de la parte interior tiene la curvatura correcta.
- **Pie excavado:** El arco plantar está acentuado pero la curvatura libre.
- **Pie plano:** El arco está disminuido mejor dicho no existe curvatura, este tipo de pie es más común razón por la cual se debe corregir desde la niñez.

Enfermedades de los pies

Existen diferentes enfermedades de los pies las mismas que necesitan ser cuidadosamente tratadas.

Enfermedades contagiosas: Estas enfermedades las obtienen por herramientas de manicura no esterilizadas, por ponerse calzado de otras personas, calcetines mal lavados, por duchas de las piscinas no esterilizadas, por saunas, turcos, etc.

Enfermedades por calzado: Este tipo de enfermedades se convierten en irregularidades ya que por utilizar calzado no apropiado deformamos los huesos de los pies o por mantenerlos por mucho tiempo con calzado.

Es importante reconocer una enfermedad y una irregularidad.

Las enfermedades son causadas por contagio o por trastornos, debe ser realizada por un **PODÓLOGO** (médico especialista en los pies) no recomendamos una pedicura. Debe seguir las recomendaciones del médico.

Tipos de enfermedades en los pies

Durezas.

Se acostumbran a formar en el talón y en la planta del pie, su eliminación la podemos realizar mediante el líquido quita cutículas o con una maquinilla, pero lo más recomendable es ligar las durezas mediante el baño y aplicar una crema para mantenga las durezas suaves.



Callos y callosidades

Son ocasionados por el engrosamiento de la piel, que se provoca por el roce del calzado y su abultamiento se engrosa más cuando topa en el tejido sano hasta lograr un dolor insoportable.

Se puede aliviar el dolor de las callosidades mediante baños de agua caliente, pero es más recomendable la eliminación sino están profundos.



Sabañones

Son ocasionados por una mala circulación sanguínea por estar de pie durante mucho tiempo en lugares fríos o por utilizar zapatos demasiado estrechos. Alternar el agua caliente con el agua fría y luego cubrir bien los pies.



Hinchazones

Los pies se hinchan luego de andar demasiado o por permanecer mucho tiempo de pie también son frecuentes durante los meses de embarazo lo más aconsejable es sumergir los pies en agua caliente y alternarlos en agua fría y luego al agua caliente 3 minutos en cada agua finalizando en el agua fría y finalmente aplicar una crema suavizante.



Hongos

Esta es una enfermedad muy contagiosa y de olor muy desagradable, razón por la cual necesita acudir donde un especialista. Los hongos conocidos también como pie de atleta para referirnos a este tipo de micosis, este contagio se produce especialmente en las zonas húmedas.



Verrugas Plantares

Son tumores epiteliales comunes benignos y contagiosos causados por un parvo virus pueden aparecer a cualquier edad pero son más frecuentes en niños mayores y muy rara vez en personas de edad avanzada se localizan en la parte de la planta del pie, acudir donde un especialista.



Juanetes

Es el dolor localizado a nivel del hueso del nacimiento del dedo grueso del pie cuando es prominente, causado por usar el calzado muy incómodos los dedos se ven obligados a retraerse. El dedo va inclinándose cada vez más hasta adquirir una desviación completa. En este lugar es muy frecuente la aparición de callo y dureza. Si corrige a tiempo, se lo puede hacer mediante el uso de calzado adecuado, si el mal está ya avanzado solo se puede curar mediante operación quirúrgica.



La tiña de los Pies

Es una enfermedad infectocontagiosa de una persona a otra, se presenta en forma de ampollas incoloras profundas y picantes. Se extiende por la planta del pie y entre los dedos. Esta enfermedad debe ser tratada con mucho cuidado porque de lo contrario puede

causar lesiones crónicas.



Cuestionario de pedicura

1. Escriba el concepto de enfermedades de los pies.

2. ¿Cuál es la causa para que se presenten las irregularidades de las uñas.?

3. Escriba 3 irregularidades de los pies.

1. _____
2. _____
3. _____

4. ¿Qué son los juanetes?

5. Escriba 5 enfermedades de los pies.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Materiales para una perfecta pedicura

- Alicates para cortar cutículas
- Corta uñas
- Palito de naranjo
- Quitaesmalte
- Piedra pómez
- Cepillo grande para pedicura de cerda gruesa
- Alcohol antiséptico
- Base para uñas (endurecedores)
- Base para uñas normales
- Esmalte transparente
- Crema para masajes de pies
- Removedor de cutícula en gotero
- Surtido de esmaltes
- Tina para pedicura
- Exfoliadora para pies
- Lima metálica
- Lima de cartón
- Empujador de cutícula
- Algodón jabón en líquido(o shampoo)
- Dos toallas medianas
- Agua oxigenada
- Un rallador para las callosidades
- Sablón
- Tijeras pequeñas de punta
- Liga plana ancha
- Separadores
- Sandalias
- Guantes quirúrgicos
- Talco para pies.

Pasos para realizar una pedicura

1. Examinamos primero el pie en el que vamos a trabajar para evitarnos malos ratos, ya que esto nos ayudará a ver si nuestro cliente tiene alguna enfermedad o irregularidad. Si es enfermedad le recomendamos asistir donde un especialista y no realizo la pedicura. Si es irregularidad o trastorno si puedo realizar una pedicura.



2. Retiramos el residuo de esmalte que tiene nuestro cliente en las uñas de los pies. Mientras dejamos calentar el agua en la tina vibrante para la pedicura.



3. Procedemos a cortar las uñas, para luego limarlas en forma recta o plana despuntando las esquinas, no cortando las esquinas el despunte lo hacemos con la misma lima de cartón. Mientras el un pie cortamos las uñas el otro pie está sumergido en el agua que ya está preparada con jabón líquido, removedor de cutícula y sablón.



4. Luego empujamos la cutícula y retiramos el exceso con el alicate (si existiera exceso de lo contrario solo empujamos).



5. Rallamos en las partes donde exista exceso de durezas, el exceso de durezas lo reconocemos por que la piel es amarilla y dura (rallamos si fuese necesario).



6. Lijamos las células muertas de los talones para retirar el residuo de pielecillad que deja los ralladores, lijamos talones, planta del pie, los laterales donde se encuentra los dedos gordos no lijamos en la parte superior del pie ya que esta parte es muy sensible y dañariamos la piel.

7. Aplicamos la exfoliante en todo el pie empezando desde la parte del tobillo hacia la Punta de los dedos en la parte superior y en la parte inferior desde el talón hacia la punta de los dedos dando pequeños masajes circulares en cada pie por 3 minutos, luego procedemos a enjuagar y a cepillar retiendo el residuo de exfoliante en las uñas.



8. Aplicamos la crema desde la parte de la pantorrilla hasta la punta de los pies incluido la planta si tiene durezas (si los pies sudan no aplicamos la crema en la planta de los pies aplicamos talco en la planta) dando pequeños masajes circulares de manera que la crema suavice los pies.



9. Con un algodón húmedo de alcohol pasamos sobre cada una de las uñas retirando el residuo que queda sobre las uñas.



10. Aplicamos un esmalte transparente si el cliente desea únicamente le enviamos puesto el brillo y si el cliente desea le realizamos el diseño que desee.



11. Limpiamos los bordes de las uñas retirando el residuo de esmalte con una lima metálica envuelta en algodón y con quitaesmalte.

Precacución para realizar la pedicura en pie diabetico

Al realizar una pedicura, no empuje hacia atrás el eponiquio con el empujador metálico. En comparación con las manos en una

persona diabética causaríamos daños irreparables los pies son más propensos a las infecciones y al empujar el eponiquio o cortarlo puede aumentar considerablemente el riesgo de sufrir infecciones graves ya que las heridas en un pie diabético no se regeneran y podría causar una infección crónica en donde podrían perder dedos, pie y en algunos de los casos hasta la pierna sufriendo trastornos graves.

Esta herramienta está diseñada para quitar el tejido que se puede adherir a la superficie de la lámina úngela, no para empujar el eponiquio hacia atrás. Esto es particularmente importante para los clientes que padecen de diabetes, psoriasis y otras enfermedades crónicas.

Cuestionario de pedicura

1. Escriba el concepto de pedicura

2. Señale de cuantos huesos está conformado el pie.

- | | | |
|--------------|--------------|--------------|
| a. 28 huesos | c. 25 huesos | e. 21 huesos |
| b. 27 huesos | d. 36 huesos | f. 26 huesos |

3. Escriba las enfermedades de los pies.

1. _____ 2. _____
3. _____ 4. _____

4. En un círculo encierrelas partes de los pies.

- | | | |
|--------------|-----------|--------------|
| a. Metatarzo | c. Carpo | e. Metacarpo |
| b. Dedos | d. Uñeros | f. Tarzo |

5. Escriba los diferentes tipos de pies.

- a. _____
b. _____

C. _____

6.Cuál es la diferencia entre irregularidades y enfermedades

Enfermedad: _____

Irregularidades: _____

7. ¿Cuáles son los pasos para realizar una pedicura?

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

6. _____

7. _____

8. _____

9. _____

10. _____

8. ¿Cuál es la precaución para realizar una pedicura en el pie diabético?

9. Señale la respuesta correcta: el médico especialista del pie es

a. Radiólogo

b. Traumatólogo

c. Sociólogo

d. cardiólogo

e. podólogo

f. odontólogo

Podología

Concepto

La podología es la ciencia sanitaria que tiene por objeto el estudio de las enfermedades y alteraciones que afectan al pie. Es la ciencia que abarca el diagnóstico y tratamiento de las afecciones y deformidades de los pies, mediante las técnicas terapéuticas propias de su disciplina.

Principios de la podología aplicados en pro de los pacientes

Los principios de podología instan al profesional a jamás realizar promesas de curación que no tengan base y/o metodología científica. El podólogo debe informar a cada paciente de las opciones y formas de tratamiento, desde cómo tratar esguinces, luxaciones, usar un corrector de juanetes o cirugías en dedos, entre otros.

El código deontológico y los principios de podología instan al podólogo a informar a pacientes y/o familiares los riesgos generales y/o específicos de una intervención y debe esperar el consentimiento o no además de alegatos de éstos. Cada prueba diagnóstica ha de estar apegada a los protocolos. Toda la asistencia ha de cumplir una relación de respeto y confianza entre paciente y tratante. Las decisiones e intimidad del paciente han de ser respetadas, el paciente decidirá si proseguir o no con el podólogo si observare que éste incumple los principios de podología (ejemplo, el secreto profesional) y podrá solicitar sus expedientes para cambiar de tratante. El profesional ha de acatar ello y facilitar el proceso.

Deberes del podólogo

- Procurar la mejor calidad de vida que la ciencia médica pueda ofrecer.

- Poner sus conocimientos profesionales en pro de la curación del paciente.
- Informar al paciente sobre tratamientos farmacológicos viables auspiciados por otros especialistas.
- Mejoramiento profesional continuo.
- Observar signos y síntomas en el pie de alguna otra enfermedad.



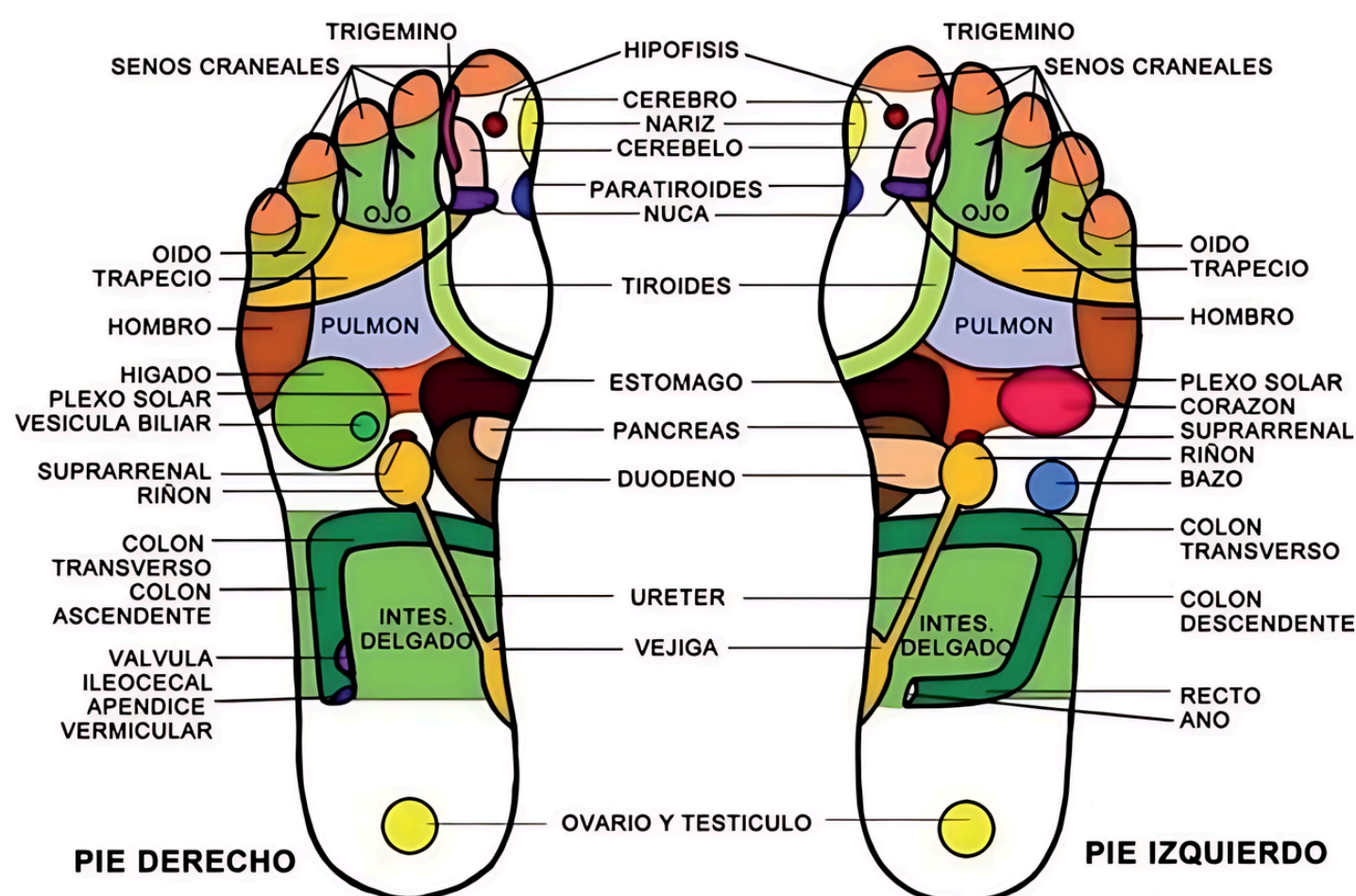
Recordemos que la podología es una rama de la medicina que tiene por objeto el estudio de las alteraciones del pie.

El podólogo debe tener un amplio conocimiento en las ramas de la anatomía humana, fisiología, cirugía, patología, radiología, biomecánica del miembro inferior y estar entrenado para el tratamiento y diagnóstico de las diversas afecciones del pie dar respuesta positiva al paciente con los tratamientos adecuados.



Mapa de la reflexología

REFLEXOLOGIA PODAL



Beneficios de la reflexología podal

A todos nos ha pasado que, después de caminar muchas horas de trabajo el dolor de los pies es insoportable, situación que provoca que nuestro estado físico general se vea deteriorado, es que parece que con ese dolor se vea afectado el resto de nuestro organismo, ya que los pies son los pilares donde encontramos información de nuestro cuerpo.

La reflexología, se basa en el pilar fundamental donde podemos encontrar representado el resto del cuerpo.

Podemos definir la reflexología como una técnica terapéutica basada en la estimulación de puntos sobre los pies, denominados zonas de reflejo, estas zonas corresponden a distintas partes del cuerpo, por lo que masajeándolas de forma indirecta reciben un estímulo curativo y prevenir muchos problemas de los mismos.

Para su realización necesitamos aceite para poder masajear con más facilidad y fluidez la técnica ejerciendo presión en áreas reflejas de los pies con los que se consiguen efectos positivos, gracias a esta técnica terapéutica ancestral podemos obtener múltiples beneficios sobre nuestra salud ya que el conjunto de patologías y enfermedades que puede tratar la reflexología es muy

amplio, es una técnica milenaria con orígenes en la antigua china, las tribus de estados unidos y egipto donde se han encontrado papiros que datan del año 2000 a. DC, en los que se muestran la aplicación de masajes en plantas de pies y en manos, hace pensar en su excelente efectividad.

- Ayuda a eliminar las toxinas.
- Estimula la circulación sanguínea y linfática.
- Equilibra y restituye los niveles de energía.
- Tiene efectos de terapias preventivas.
- Regula el funcionamiento de los órganos del cuerpo.
- Produce un efecto relajante elimina el estrés.
- Posee un efecto antialérgico. (alivia el dolor)
- Estimula la creatividad, eleva el nivel de vitalidad.

Contraindicación: no se ejerce presión a niños, ancianos, embarazadas.

Por qué es importante entender la reflexología del PIE

Actualmente destinamos muy poca atención a nuestros pies y solemos olvidar que son el sustento de todo nuestro cuerpo, por lo tanto, un buen cuidado de los pies supone una mejora sustancial de todo nuestro organismo de este modo si entendemos la reflexología del pie y la tratamos con un profesional competente, podemos mejorar muchas dolencias o molestias incluso de otras partes del cuerpo.



INSTITUTO SUPERIOR TECNOLÓGICO
SUDAMERICANO

Quito, Ecuador



ISBN: 978-9942-675-02-6

