

UF0088: Técnicas de higiene e hidratación facial y corporal

Elaborado por: M^a Jesús Carrasco Carrión

Edición: 5.0

EDITORIAL ELEARNING S.L.

ISBN: 978-84-16275-89-2 • Depósito legal: MA 2022-2014

No está permitida la reproducción total o parcial de esta obra bajo cualquiera de sus formas gráficas o audiovisuales sin la autorización previa y por escrito de los titulares del depósito legal.

Impreso en España - Printed in Spain

Presentación

Bienvenidos a la Unidad Formativa **UF0088: Técnicas de higiene e hidratación facial y corporal**. Esta Unidad Formativa pertenece al **Módulo Formativo MF0355_2: Higiene e hidratación facial y corporal**, que forma parte del Certificado de Profesionalidad **IMPP0208: Servicios estéticos de higiene, depilación y maquillaje** de la familia profesional **Imagen Personal**.

La finalidad de esta Unidad Formativa es enseñar al alumno a aplicar técnicas de limpieza superficial de la piel o de desmaquillado, realizar técnicas de masaje estético aplicadas a los procesos de higiene facial y corporal, aplicar técnicas estéticas de limpieza profunda e hidratación facial y corporal y, por último, valorar la calidad del resultado final de los procesos de higiene e hidratación. Para ello, se estudiarán la higiene e hidratación de la piel del rostro y cuerpo, las técnicas manuales y el control de calidad de los procesos de higiene e hidratación.

Al finalizar esta Unidad Formativa aprenderás a:

- Aplicar técnicas de higiene facial y corporal en condiciones de seguridad e higiene, atendiendo a los requerimientos técnicos y a las condiciones del cliente.
- Aplicar técnicas de hidratación facial y corporal en condiciones de seguridad e higiene, atendiendo a los requerimientos técnicos y a las condiciones del cliente.

UF0088: Técnicas de higiene e hidratación facial y corporal

- Aplicar el masaje estético indicado en las técnicas de higiene e hidratación facial y corporal.
- Valorar los resultados obtenidos y el grado de satisfacción del cliente, proponiendo medidas correctoras de las desviaciones que pudieran producirse.

Índice

UD1. Higiene e hidratación de la piel del rostro y cuerpo

1.1. La higiene de la piel.....	11
1.2. Tipos de tratamiento de higiene facial y corporal	22
1.3. La limpieza superficial y el desmaquillado de la piel. Técnicas de realización.....	27
1.4. La limpieza profunda de la piel. Fase de tratamiento. Útiles y materiales empleados.....	38
1.5. Preparación del cliente y realización de la ficha técnica	53
1.6. Criterios de selección y aplicación de la cosmetología específica ..	70
1.7. Criterios de selección, programación y aplicación de los aparatos empleados en cada fase de los tratamientos.....	78
1.8. Técnicas manuales empleadas	83
1.9. Técnicas específicas de realización de la limpieza profunda según el tipo de piel.....	85
1.9.1. Piel normal	85
1.9.2. Piel Alípica	87
1.9.3. Piel deshidratada	90

1.9.4. Piel grasa	92
1.9.5. Piel Acnéica	94
1.9.6. Piel Sensible.....	115
1.9.7. Piel Envejecida	118
1.10. La hidratación de la piel.....	120
1.10.1. Técnicas manuales	123
1.10.2. Materiales y medios técnicos	129
1.10.3. Cosméticos específicos: criterios de selección, manipulación y aplicación	131
1.10.4. Aparatología: criterios de selección, programación y aplicación	145

UD2. Técnicas manuales

2.1. El masaje estético facial y corporal aplicado en los procesos de higiene e hidratación.....	187
2.1.1. Introducción al masaje. Definición y origen	189
2.2. Efectos beneficiosos del masaje	199
2.2.1. En la piel	200
2.2.2. En los músculos	200
2.2.3. En la circulación sanguínea y linfática.....	201
2.2.4. En las terminaciones nerviosas.....	203
2.3. Indicaciones y contraindicaciones	203
2.4. El masaje facial.....	211
2.5. Músculos superficiales del rostro y cuello	213
2.6. Maniobras específicas del masaje estético facial: clasificación y orden de realización.....	215
2.7. El masaje según el tipo de piel	237
2.8. Efectos, indicaciones, precauciones y contraindicaciones.....	239
2.9. El masaje corporal aplicado a los procesos de higiene e hidratación	241

2.10. Maniobras de masaje estético corporal: Clasificación y orden de realización	242
2.11. Efectos, indicaciones, precauciones y contraindicaciones	275

UD3. Control de calidad de los procesos de higiene e hidratación

3.1. Concepto de calidad	291
3.2. Parámetros que definen la calidad de los procesos de higiene e hidratación facial y corporal	299
3.3. Calidad en la aplicación y venta de servicios de higiene e hidratación facial y corporal. Técnicas para medir el grado de satisfacción del cliente	304
3.4. Técnicas para corregir las desviaciones producidas en los cuidados estéticos de higiene e hidratación	321
Glosario	339
Soluciones	341

UD1

Higiene e hidratación de la piel del
rostro y del cuerpo

- 1.1. La higiene de la piel
- 1.2. Tipos de tratamientos de higiene facial y corporal
- 1.3. La limpieza superficial y el desmaquillado de la piel. Técnicas de realización
- 1.4. La limpieza profunda de la piel. Fases del tratamiento. Útiles y materiales empleados
- 1.5. Preparación del cliente y realización de la ficha técnica
- 1.6. Criterios de selección y aplicación de la cosmetología específica
- 1.7. Criterios de selección, programación y aplicación de los aparatos empleados en cada fase de los tratamientos
- 1.8. Técnicas manuales empleadas
- 1.9. Técnicas específicas de realización de la limpieza profunda según el tipo de piel
 - 1.9.1. Normal
 - 1.9.2. Alípica
 - 1.9.3. Deshidratada
 - 1.9.4. Grasa
 - 1.9.5. Acnéica
 - 1.9.6. Sensible
 - 1.9.7. Envejecida
- 1.10. Hidratación de la piel
 - 1.10.1. Técnicas manuales
 - 1.10.2. Materiales y medios técnicos
 - 1.10.3. Cosméticos específicos: criterios de selección, manipulación y aplicación
 - 1.10.4. Aparatología: criterios de selección, programación y aplicación

1.1. La higiene de la piel

La higiene afecta directamente a la salud por eso se preocupa de aspectos ambientales como personales.



La higiene es el limpieza las personas, viviendas y los hogares públicos para conservar la salud.

Para ello, se debe de ejercicios corporales, hábitos alimenticios y mantener una higiene tanto física como mental para conseguir el bienestar personal.

Historia de la higiene

Desde el inicio de las civilizaciones el ser humano ha mostrado preocupación por la higiene. La primera civilización que se preocupó en el aspecto personal y en la salud mediante una buena higiene fue Grecia.

- El griego Hipócrates, considerado el padre de la medicina, comentaba que las enfermedades no son establecidas por el destino sino que hay algo mas detrás, y esto hacia referencia a que la higiene es un fenómeno natural que si no se conserva o se cuida puede atraerlas, excluyendo asi las creencias que había en aquella época en las cuales se comentaba que era un castigo que los dioses te habían puesto.



Hoy en día utilizamos la palabra higiene gracias a la diosa griega de la salud llamada "Higieya".

Posteriormente, la ciencia a finales del siglo XIX e inicios del Siglo XX empezó a investigar y generar normas específicas sobre la aplicación de técnicas para conservar una buena higiene.

A partir de esta época, se produjo una disminución en la incidencia de enfermedades.

La higiene debe de utilizarse como un conocimiento y unas técnicas empleadas para que los individuos puedan controlar los efectos que pueden tener sobre ellos y prevenir temas de salud.

Tiene como objetivos:

- Mejorar la salud
- Conservarla
- Prevenir enfermedades

Además, la higiene se divide en tres grandes grupos:

- Individual o personal
- Familiar o de grupo
- Comunitaria
- La **higiene individual** es aquella que la persona tiene que tener consigo misma para prevenir enfermedades en un futuro a demás para tener buena salud mental y física. Esto se basa en técnicas y hábitos que la persona debe de realizar diariamente.

Hay que tener en cuenta: aptitud física, postura, fatiga, sueño, higiene de la piel...

- La **familia** es la principal base la cual nos enseña desde muy pequeños que hábitos de higiene se deben de usar a la hora de un aseo personal como hábitos que hay que tener en un entorno social.
- La **higiene comunitaria** esta hace referencia a las costumbres y hábitos que debe de tener la sociedad hacia los demás ya que las enfermedades son contagiosas y pueden afectar de persona a persona, por esto hay muchas técnicas y actividades que controlan conductas de malos hábitos.



La higiene debe de utilizarse como un conocimiento y unas técnicas empleadas para que los individuos puedan controlar los efectos que pueden tener sobre ellos y prevenir temas de salud.

La *higiene corporal*, como hemos comentado anteriormente, es un conjunto de actividades y prácticas que el individuo realiza para tener una correcta limpieza y aseo. Este asio debe de realizarse especialmente en piel, uñas y cabellos.

Entre las mencionadas anteriormente, piel, uñas y cabello, hay que tener mayor importancia en la piel ya que es el tejido que mas ocupa en nuestro cuerpo, además de que es la primera parte de nuestro cuerpo que se expone con el mundo exterior y puede tener más agresiones, y si esta no se en cuenta en unas condiciones optimas podemos tener problemas o enfermedades graves.

Para tener una piel optima debemos de asearla y limpiarla pero recordando siempre que no se puede abusar de productos con mucho detergente o con agresivos ya que a la vez de limpiarla la estamos dañando.

Todo esto quiere decir que la piel es un tejido resistente y elástico en cual es a la vez duro pero que se debe de cuidar y proteger por todo esto, lo expuesta que esta a agentes químicos o gérmenes.

La higiene de la piel se basa en eliminar todas las impurezas que pueda existir en ella.

Entre las principales funciones de la piel tenemos:

- Protege de microorganismos y gérmenes que se encuentra en el ambiente. Es la principal barrera de nuestro cuerpo.
- Retiene y líquidos y a la vez impide que estos entren en el organismo. Además, funciona como barrera para proteger las terminaciones nerviosas que tenemos esparcidas por el cuerpo como regular la temperatura corporal.
- Regula la presión sanguínea de nuestro cuerpo.
- Mantiene la concentración de calcio gracias a la vitamina D
- Cuando nos hacemos una herida o corte la piel es una buena regeneradora de sí misma, creando de nuevo tejidos que sustituyen al anterior.



La piel es el principal órgano de nuestro cuerpo cuya función es la de protegernos de gérmenes y sustancias que pueda haber en el ambiente. Tener una piel sana y limpia nos proporciona bienestar con nosotros mismos como social.

La **piel** es importante tenerla siempre limpia ya que se ensucia por la acumulación de sustancias de distintos orígenes:

Exógenas

- Restos de cosméticos, el polvo y contaminantes ambientales

Endógenas

- Células muertas, descomposición del sudor, secreciones sebáceas



Limpieza de la piel

Existen diferencias entre la piel del rostro y la piel de nuestro cuerpo ya que esta última es mucho más resistente y gruesa y no está expuesta a agentes medioambientales, como el sol y los contaminantes energéticos.

Otra diferencia es que la piel corporal está sometida al envejecimiento totalmente distinto a la de la piel del rostro ya que esta última se arruga más rápido y pierde mayor elasticidad, además también puede aparecer con mayor frecuencia zonas de hiperpigmentación superficial.

Pero dentro de la piel del cuerpo tenemos zonas muchos más sensibles que otras, por ejemplo la piel del escote es mucho más fina que la de la espalda que es gruesa y grasa, mientras que las de las extremidades se caracteriza por seca y deshidratada sobre todo las extremidades inferiores.



Importante

La ***higiene corporal*** es un conjunto de actividades y prácticas que el individuo realiza para tener una correcta limpieza y aseo. Este asio debe de realizarse especialmente en piel, uñas y cabellos.

La piel está compuesta por tres capas diferenciadas:

Epidermis

- Se forman las células epiteliales que su función es la regeneración de la piel

Dermis

- Esta compuesta por un tejido conjuntivo, elástico y fibroso
- En ella podemos encontrar: vasos sanguíneos, glándulas sudoríparas,...

Hipodermis

- Se encuentra las células adiposas, que son las encargadas de almacenar grasa.



Textura de la piel

A continuación desarrollaremos cada una de las capas para tener más conocimientos sobre ellas.

EPIDERMIS

- Es la capa que se encuentra más externa de la piel
- Acumula las células muertas que la piel ya no necesita para eliminarlas o desprendiéndose de ellas y poderlas renovar por otras nuevas.

Estas células muertas son expulsadas hacia el exterior mientras que las mas nuevas están en la superficie mas interna de la piel ya que son células muchos mas sensibles en todo, solar, golpes...

- Las células que se van generando en esta capa son normalmente planas las cuales cuando ya no cumplen su función o están muertas son expulsadas
- La melanina se encuentra en esta capa de la piel en concreto en los melanocitos o células pigmentarias.



Es recomendable tener siempre una piel limpia ya que por encontrarse en el exterior es muy propensa a ensuciarse con mucha facilidad.

La epidermis es la capa externa de la piel. Consta de dos capas: La capa cornea y la capa de Malpighi

La capa cornea

Está compuesta por células muertas. La función del organismo es eliminar las células que se encuentran en la capa externa de la epidermis y elabora nuevas células para cubrir las ya muertas. (Podemos eliminar diariamente unas 30.000 o 40.000 células). Las células muertas se acumulan en la superficie de la piel, que forman una placa para que sea eliminada con el fin de conseguir salud y bienestar.

En la capa de Malpighi

En esa capa de la piel es donde se encuentra la melanina, en las células con el nombre de melanocitos. Dependiendo de la cantidad de melanina depende la coloración de la piel, del pelo y del iris del ojo, además esta varía dependiendo de la raza.

La melanina en las células son las encargadas de dar protección sobre los rayos del sol y consigue el efecto bronceado cuando nos exponemos a este. Cuando las células no poseen melanina hace que se produzca en la piel el

albinismo, consiste en la piel blanca, así como el pelo y los ojos, ausencia de color. Además del bronceado, produce lunares, pecas y manchas en la piel.

El grosor de la epidermis es, en general, muy fino, aunque existen zonas con diferente tamaño. Así, por ejemplo hay zonas como las plantas de los pies o las palmas de las mano que suele tener un grosor de 1.5 mm ya que tiene más contacto con la vida exterior y sufre muchas más golpes, otros no llegan ni a 0.04mm por ejemplo en el ojo.

Por todo esto, la epidermis es una de las partes de la piel más importante para nuestro organismo ya que nos protege de agresiones externas como a la vez es una barrera que impide que salga como que entre líquidos, mantiene su nivel adecuado.

DERMIS

- Es la capa mas interna de la piel
- Está formada por: capilares sanguíneos, glándulas sudoríparas, fibras elásticas, nervios, lóbulos grasos... entre otros.
- En la zona situada entre la dermis y la epidermis se encuentra una sucesión de papilas que son o muy largas y finas o pequeñas y gordas dependiendo de la zona donde se encuentre, por ejemplo donde la piel es más fina son más pequeñas y en las zonas de los pies y manos más largas. Están constituidas así dependiendo de la función de protección que realicen.

En algunas zonas, como puede ser en manos y pies las papilas producen unas ondulaciones que son denominadas huellas dactilares.

Además, cada papila contiene en su interior un vaso sanguíneo y una terminación nerviosa especializada.

La dermis es la capa que se encuentra cubierta por la epidermis. Está formada por dos estratos continuos. En el primer estrato podemos encontrar:

Las glándulas sudoríparas

- Tienen forma de espiral con un tubo que conduce hacia el exterior y este produce continuamente sudor que es expulsado a través de los poros
- Gracias al sudor eliminamos de nuestro organismo toxinas y podemos regular la temperatura de nuestro cuerpo.

Las glándulas sebáceas

- Tienen forma de saco y producen grasas a la dermis. Tiene como función proteger a la piel, este sebo graso y el sudor forma una plasta gelatinosa que es la que protege a la piel del exterior.

Las células adiposas

- Se sitúa en la parte más interior de la dermis.
- La función que cumple es mantenerse acolchado para proteger a la piel y a los organismos de los golpes que se producen en el exterior.

Folículos pilosos

- Presentan forma de tubo y se encuentra desde las células adiposas hasta la epidermis. En el interior es donde nacen los pelos cuyo folículo está acompañado por una glándula sebácea

En el segundo estrato de la dermis se encuentra:

Vasos sanguíneos

- Encargados de llevar la sangre a todas las partes del cuerpo.

Fibras de colágeno y elastina

- Se encuentra en la parte más externa de la dermis, su función es mantener la piel elástica tersa y joven.

Las fibras nerviosas

- Se encarga de las sensaciones. Estas sensaciones son captadas por las fibras nerviosas que mandan la información hacia el cerebro gracias a los nervios. Existen diferentes sensaciones como los termorreceptores, estos se encargar de captar las sensaciones calor o frío del exterior. También existen los mecanorreceptores que perciben el peso de los objetos o la presión además de la forma, el tamaño...) por último también tenemos los receptores nociceptores captan el dolor.

Corpúsculos de Paccini

- Se encargan de recoger las vibraciones y la presión, y se sitúan principalmente en las manos y en los pies.

- Suelen tener apariencia de estar encapsulados y en forma de espiral. Además están compuestas por varias capas que le da aspecto de cebolla.

Corpúsculo de Ruffini

- Están en la forma más profunda de la dermis y tiene de forma alargada.
- Captan el calor además de captar las deformaciones de la piel.
- Se suele encontrar con más abundancia en las manos y en la cara.

Corpúsculo de Meisner

- Tienen forma de huevo y se encuentra en la punta de los dedos.
- Se activa con los pequeños roces sobre la piel. Tienen la capacidad de detectar tamaños y texturas.

Las fibras nerviosas pueden estar unidas a fibras sensitivas, estar por libre o estar cubiertas por el tejido conjuntivo.

HIPODERMIS

- Es la capa más grasienta o adiposa del organismo.
- ES la reserva más importante del organismo ya que es donde se almacena todas las sustancias.
- Sus células tienen como características que son gordas y grasientas. El núcleo aplanado de estas células está pegado en la periferia por una gota de lípido.
- Los adipocitos, las células de la hipodermis, son totalmente diferentes a las del hombre de los de la mujer. En las mujeres, los adipocitos se sitúan principalmente en los muslos y en los glúteos. En los hombres, se encuentran principalmente en la zona abdominal.

La hipodermis es la capa que más profunda de la piel que aparece cubierta por la epidermis. En ella podemos encontrar:

Vasos sanguíneos

- Encargados de llevar la sangre a todas las partes del cuerpo, además de recoger las toxinas y llevarlas por el sistema inmunitario.