



División Académica
de Terapia Física

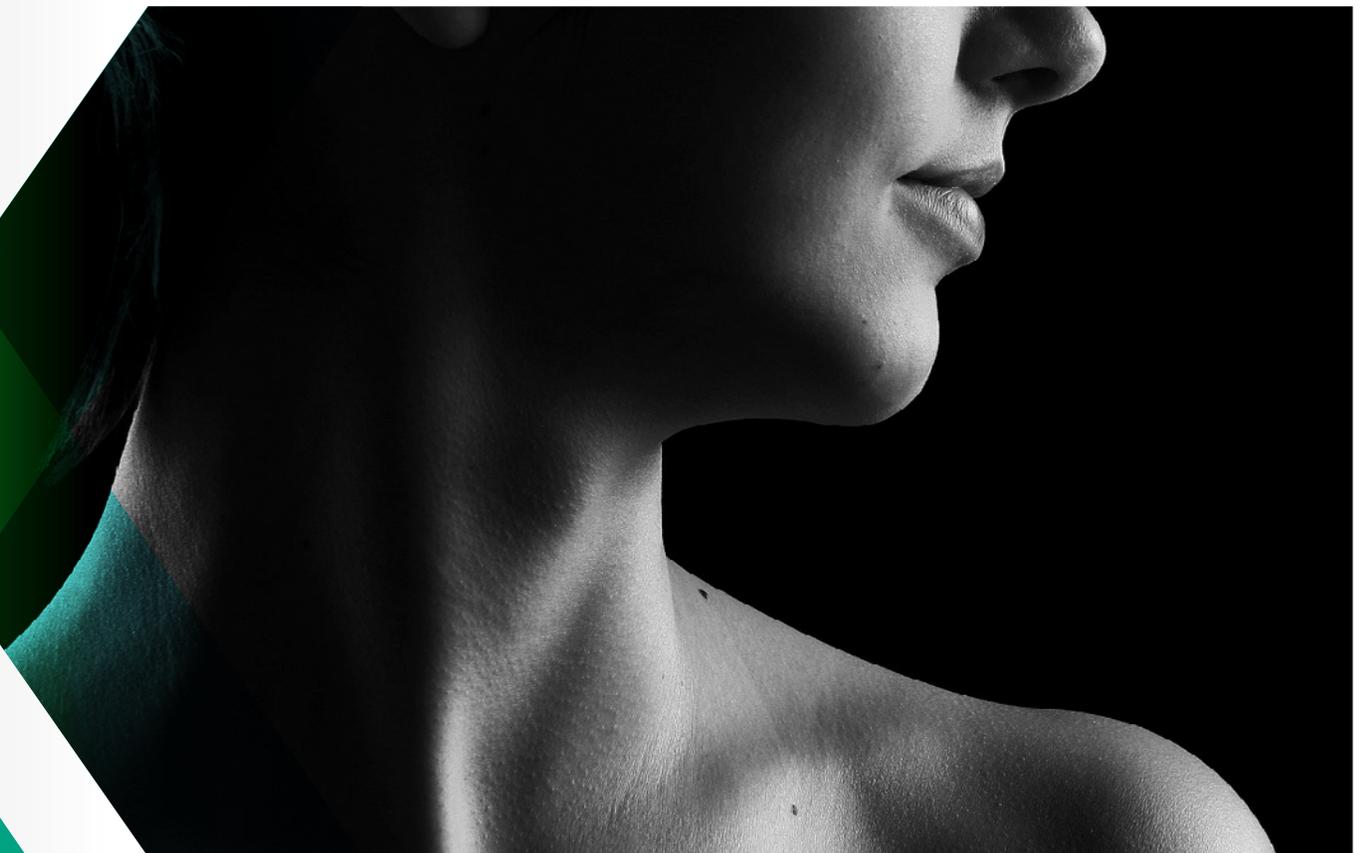


UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
EMILIANO ZAPATA DEL ESTADO DE MORELOS

GACETA

TURISTEANDO AL BIENESTAR

DATEFI



No. 3 Año 1 Septiembre-Diciembre 2023

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMILIANO ZAPATA DEL ESTADO DE MORELOS

Índice de Contenidos

Importancia del protector solar sobre el cuidado de la piel. 01

Parabenos y conservadores. 03

Armando tu rutina de skin Care. 05

La hidratación perfecta para tu piel. 07

Spa de pies y manos con parafina. 10

CONSEJO EDITORIAL

M.D Sandra Lucero Robles Espinoza
Rectora

M.A. Antonio Espín Arcos
Secretario Académico

M.M.F. y R. Dennice Jaqueline García Méndez
Directora de la DATEFI

Dra. Martha Fabiola Wences Díaz
Directora de la DATID

M. en C. Jaime Vázquez Colín
Director de la DAMI

M.C.C.I. Jonathan Espinoza Mendoza
Director de la DACEA

Mtro. Alberto Aranda Pastrana
Director de Planeación y Servicios Escolares

M.A.O. Beatriz Adriana Sánchez Mallida
Directora de Administración y Finanzas

Lic. Fabiola Cruz Rojas
Abogada General

COMITÉ EDITORIAL

M.T.I. Martha Elena Luna Ortiz
Editora de Publicaciones periódicas

M.M.D. Ofelia Grajeda Santos
Coordinadora del Comité Editorial y Comercialización

M.I.E. Elizabeth Nallely García Gamboa
Corrección de Estilo

M.M.D Rafael Alberto Zamudio Hernández
Diseño Gráfico

I.T.I Marco Antonio Segovía Arreguín
Soporte Técnico

COMITÉ CIENTÍFICO

Dra. Ma. Guadalupe Ortiz Martínez
Comité Científico

Gaceta Turisteando al Bienestar Año 1, No. 3,
Septiembre-Diciembre 2023.

Publicación cuatrimestral editada por la
División Académica de Terapia Física (DATEFI).

Universidad Tecnológica Emiliano Zapata del Estado de Morelos.

Av. Universidad Tecnológica No.1 Col. Palo Escrito
Emiliano Zapata, Morelos C.P. 62765 Tel. 7773681165 ext. 275.

www.utezedu.mx

comiteeditorial@utez.edu.mx

"Los artículos publicados son responsabilidad de sus autores".

Publicación de acceso abierto (digital).

TURISTEANDO AL BIENESTAR



M.M.F y R. Dennice Jaqueline García Méndoza

Directora de la División Académica de Terapia Física

EDITORIAL

Para esta tercera entrega de nuestra **Gaceta Turisteando al Bienestar** se presentan temas relacionados con el cuidado de la piel tanto corporal como facial, para mantenerla saludable.

La piel es el órgano más extenso del cuerpo humano y tiene funciones importantes como la de la protección ante posibles agentes ambientales como la radiación solar, el frío, el calor, sustancias químicas y microorganismos. Para su cuidado es importante mantener una alimentación balanceada, adecuada hidratación y descanso adecuado, los cuales son la base para mantener un estado general de salud, pero para mantener la condición óptima de la piel se requiere además de cuidados específicos.

La piel es nuestra carta de presentación, por lo que es un aspecto de importancia en la rutina del arreglo personal, no obstante, requiere una inversión de tiempo para indagar sobre opciones de procedimientos, cuidados generales y para la aplicación de las terapias adecuadas para cada tipo y estilo de vida. Derivado de lo anterior, te presentamos información de ayuda para tratar de forma adecuada este órgano, comenzando con la rutina de limpieza facial, también se presenta un análisis de algunos productos de belleza con relación a parabenos y conservadores cosméticos, además de mostrar la importancia del uso de protectores solares faciales.

Por último, se muestra parte de los servicios que ofrece nuestro **SPA UTEZ ZEN**, para lo cual se eligieron los 5 servicios estrella; incluye una reseña de cómo se aplican cada uno de los tratamientos, así como los beneficios que se pueden obtener. Estoy segura de que la información de los temas será de gran utilidad para el cuidado integral de tu salud.

Importancia del protector solar sobre el cuidado de la piel

Alonso Cruz Rosario Elizabeth

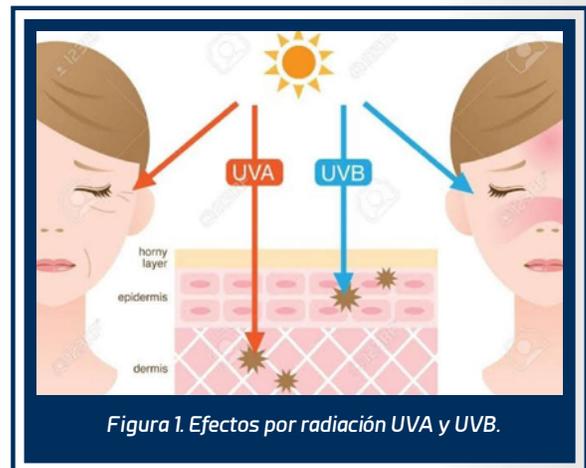
Hablaremos sobre la importancia de utilizar protector solar en el cuidado de la piel, para mantenerla sana y protegida de los efectos que conlleva la exposición al sol. Existen estudios dermatológicos que comprueban que la aplicación regular de protector solar ayuda a proteger la piel de manchas, arrugas y otras señales de envejecimiento causadas por la exposición al sol.

De acuerdo con la Academia Estadounidense de Dermatología (AAD, 2023), los rayos UV son la principal causa de cáncer de piel, pues al exponernos a estos sin protección alguna, se pueden provocar daños irreversibles en la piel.

Se cree que en los días nublados y lluviosos no es necesario colocar protección solar; sin embargo, no es así, ya que, aunque los rayos del sol son menos intensos en esos días, los rayos UV son capaces de penetrar las nubes y reflejarse, causando daños en la piel; por lo tanto, el uso de protector solar es crucial durante todas las estaciones del año, incluyendo los días nublados o lluviosos.

Por lo anterior, se recomienda que la aplicación de protector solar sea parte de la rutina diaria, especialmente en aquellas zonas del cuerpo que se encuentran expuestas continuamente al sol, como lo son el rostro, cuello, brazos y manos.

Tomando como referencia la recomendación de la AAD, debe utilizarse un protector solar con un factor de protección solar de al menos 30 SPF, que brinde protección contra rayos UVA (los cuales son los causantes de que la piel tenga un envejecimiento prematuro) y los rayos UVB (que son los responsables de que nos bronceemos y de las quemaduras de piel). (Figura 1).



Se debe tener presente que el protector solar se reaplica cada 2 horas o según sean las indicaciones de uso del producto, para asegurar una protección continua. Para saber cuál es el protector solar indicado, deben tener presentes las necesidades de la persona y su fototipo cutáneo, que es una clasificación de los diferentes tipos de piel en la función de su respuesta frente a la luz solar que se da desde que nacemos; para ello se emplea una escala llamada "Fitzpatrick" que como lo mencioné, ayuda a determinar los fototipos cutáneos de cada persona y con base en ello recomendarle el protector ideal, clasificándolos de acuerdo a sus características (Figura 2).

- **Fototipo I:** Piel muy clara, casi siempre se quema, nunca se broncea.
- **Fototipo II:** Piel clara, suele quemarse y rara vez se broncea.
- **Fototipo III:** Piel clara u oscura, a veces se quema y siempre se broncea moderadamente.
- **Fototipo IV:** Piel morena, raramente se quema y siempre se broncea.
- **Fototipo V:** Piel oscura, casi nunca se quema y siempre se broncea.

Una vez que tenemos el fototipo cutáneo es necesario recomendar el protector con el factor de protección solar, el cual nos indica el tiempo en el que se puede estar de cierta manera expuesto al sol, sin que provoque daños a la piel o sin el riesgo de quemaduras (Figura 3).

Factor de protección solar (FPS):

- Para piel muy clara (fototipo I y II), se recomienda un FPS de 50+.
- Para piel clara (fototipo III), se puede utilizar un FPS de 30-50.
- Para piel morena (fototipo IV y V), un FPS de 30 es adecuado.



Figura 3. Factor de protección solar.

El uso de protector solar es fundamental para mantener la salud de la piel a largo plazo, pues ayuda a prevenir enfermedades como el cáncer. En resumen, el uso de protector solar es una medida preventiva para mantener la salud y la apariencia de la piel a lo largo de la vida.

Si deseas conocer más sobre el cuidado de la piel, te invitamos a que visites nuestro SPA, en dónde te atenderemos y brindaremos recomendaciones; además de proporcionarte la información que necesitas para tu piel (Figura 4).



Figura 4. SPA UTEZ ZEN

Parabenos y conservadores

Flores Villanueva Yaritza

La mayoría de los consumidores que ocupamos productos cosméticos para el cuidado de nuestra piel hemos escuchado el término parabenos, mucha gente dice que son malos o que dañan nuestra salud, vamos a profundizar un poco en ellos para conocerlos.

El Comité Científico de Seguridad de los Consumidores (2011) menciona que los parabenos son un grupo de ingredientes con propiedades conservantes, que se encargan de impedir el crecimiento bacteriano o eliminar la humedad de los productos gracias a su eficacia y bajo precio. Normalmente son añadidos en productos cosméticos y de cuidado personal: cremas, champús, geles, hidratantes, exfoliantes, protectores solares, maquillaje, toallitas húmedas, jabones limpiadores, etc., por lo que están presentes en nuestro día a día (Figura 1).



Figura 1. Productos cosméticos

Investigando a profundidad, encontré que InsolitBeauty (2020), hace hincapié en que hoy en día los conservadores o los parabenos que están presentes en la mayoría de las formulaciones cosméticas que adquirimos están regulados. El CIR (siglas en inglés de Cosmetic Ingredient Review) nos señala en un estudio realizado en 1984 que los parabenos utilizados en los productos cosméticos son seguros entre los niveles permitidos, los cuales deben oscilar entre 0,01 y 0,3 por ciento, por lo que no representan un riesgo en la salud de los consumidores.

Con base en la investigación realizada, surge la siguiente interrogante: ¿Qué de malo tienen los parabenos si están regulados? Para dar respuesta, busqué la siguiente información.

González, P. & Conde, L. (2014), resaltan que el uso excesivo de los conservadores puede producir un efecto de sensibilidad en las personas que los utilizan, según el comité de expertos (scientific committee on consumer products y cosmetic ingredient Review), estos productos permanecen en la piel por cortos periodos de tiempo, pues son aclarados en su inmediata aplicación, por medio de su base acuosa, por lo que tienen una menor penetración y no resulta ser un problema en



Figura 2. Eczema alérgico de contacto leve en párpados tras aplicación de producto.



Figura 3. CCSC.

la piel; sin embargo el riesgo sucede cuando existen reacciones eczematosas (reacción inflamatoria con lesiones vesiculosas, engrosamiento y descamación de la piel), debido a un desencadenamiento por cremas e hidratantes que permanecen en contacto con la piel durante más tiempo, (figura 2). Se percató que lo anterior sucede en pacientes que no sabían que eran alérgicos, de los casos que se han encontrado, se ha registrado que la mayoría son casos por dermatitis de contacto, atribuyéndose que fue a causa de una mala aplicación, heridas de la piel o pacientes alérgicos a todo esto, también se producen cuando existe una aplicación repetitiva sobre una piel previamente dañada.

Tras examinar la información científica más actualizada, el CCSC (figura 3), confirmó que para las moléculas más pequeñas de parabenos (metil- y etilparabeno), este límite se considera seguro, (figura 4).

Para las moléculas más grandes de parabenos (propil-y butilparabeno), el Comité Científico de Seguridad de los Consumidores, (2011) recomienda reducir el límite a una concentración máxima total de 1,9 g/kg de parabenos.

InsolitBeauty, (2020), nos comparte que el consejo para la revisión de ingredientes cosméticos (CIR) en 2017, se encargó nuevamente de hacer una revisión y evaluación de la seguridad de los parabenos usados en cosmética, llegando a la conclusión de que son seguros para su uso.

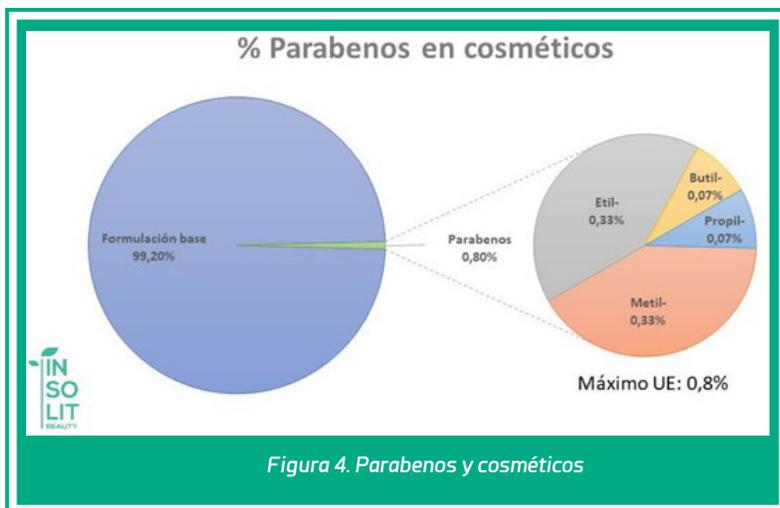


Figura 4. Parabenos y cosméticos

De cualquier manera, existen otras alternativas que son los cosméticos hipoalérgicos que están indicados para pieles que se irritan fácilmente, o personas con piel sensible, reactiva ante los cambios climáticos o de producto.

Después de todo lo investigado y por la evidencia dada, puedo decir que, actualmente no se debe tener miedo al uso de cosméticos, aunque en sus ingredientes contenga parabenos, ya que como se había aclarado al inicio de este artículo, el uso permitido es hasta el 1%, por lo que el uso doméstico no resulta ser agravante; además de que muchos de los conservadores que resultaron dañinos fueron retirados del mercado y otros fueron reemplazados por otros tipos de conservantes.

Parabenos, ¿qué Son Los. (s/f). Parabenos en cosméticos. Europa.eu. Recuperado el 30 de noviembre de 2023.

Beauty, I. (2020, septiembre 7). Parabenos: ¿qué son?, tipos, propiedades, riesgos y regulación. InsolitBeauty.

González-Muñoz, P, Conde-Salazar, L, & Vañó-Galván, S. (2014). Dermatitis alérgica de contacto a cosméticos. Recuperado el 30 de noviembre 2023

Armando tu rutina de skin Care

Mendoza Alcántara Ana Cecilia

En las últimas décadas la percepción del cuidado de la piel ha sido ampliada y ha ido ganando cada día mayor reconocimiento a nivel nacional e internacional, por esta razón el mantenimiento de la integridad, uniformidad, tono, pigmentación y en general el aspecto de la piel; es de gran importancia en la calidad de vida de las personas (Camacho, 2023).

“Ocho de cada 10 mexicanas utiliza algún producto para cuidar la piel”, aseguró Nallely Vargas, directora de Información sobre el consumidor, el mercado y las redes sociales de L’Oreal. Con estas cifras podemos darnos cuenta de la importancia que está tomando este tema día con día (López, 2022).

La Universidad Mexicana define el término “*Skin care*” como el cuidado que tenemos con nuestra piel para que luzca saludable. Su mayor objetivo es mejorar su apariencia y aliviar las condiciones en las que se encuentra, se asocia con las rutinas y los productos que utilizamos para que la apariencia de tu rostro sea fresco y sano.

Es una realidad que la superficie de la piel se ensucia como consecuencia de la acumulación de sustancias de distintos factores ya sea externos o internos. Por ello la Academia Americana de Dermatología (AAD) recomienda en su guía para cuidar la piel con poco presupuesto, adoptar una rutina simple para el cuidado de la piel, que involucra 3 sencillos pasos: limpieza, humectación/nutrición y protección (Rojas, 2023).

Principios Básicos del skin care:

Limpieza: es el primer paso para un cuidado cutáneo eficaz. La limpieza elimina la suciedad e impurezas, el sudor, el sebo y el maquillaje y prepara la piel para el cuidado. La piel limpia absorbe con mayor facilidad los componentes activos de los productos para el cuidado. Se recomienda el uso de limpiadores hipoalérgicos para evitar el daño por activos abrasivos en la superficie de la piel y realizarlo 2 veces al día, mañana y noche (Figura 1).



Figura 1. Limpieza Facial.



Figura 2. Hidratación facial

Hidratación: se realiza para restablecer los niveles óptimos de agua y debe repetirse al menos dos veces al día. La nutrición, por su parte, tiene como objetivo fortalecer la barrera protectora natural de lípidos y así evitar la deshidratación y la sequedad. Las cremas nutritivas, también llamadas estructurales, retrasan y suavizan los signos del tiempo, como son: la acidez de la piel, las arrugas y la atrofia del tejido subcutáneo (Figura 2).

Protección: la cara necesita productos específicos que bloqueen la acción nociva de la radiación ultravioleta que procede de nuestro sol. En el espectro de radiación que nos llega del sol la radiación ultravioleta B (UVB) y la ultravioleta A (UVA) son las más dañinas. Estos rayos son responsables directos del envejecimiento prematuro de la piel, la hiperpigmentación e inclusive el cáncer de piel (Imfarmacias, 2020). (Figura 3).

La empresa EUCERIN añade un cuarto paso en la rutina que es la tonificación. Después de la limpieza el tónico elimina cualquier indicio de limpiador y refresca la piel, al tiempo que restablece su pH natural.



Figura 3. Protección Solar

Por todo lo anterior, aquí te dejo 10 reglas de oro para el cuidado de la piel:

- Adaptar los cuidados faciales de manera específica para cada tipo de piel.
- Ser especialmente cuidadoso con las zonas más sensibles del rostro.
- Tener presente las rutinas diarias de higiene y realizarlas de manera suave.
- Prestar atención especial al contorno de ojos.
- Realizar una exfoliación de manera periódica.
- Hidratar la piel al menos dos veces al día.
- Elegir maquillajes hipoalergénicos.
- Utilizar protección solar diariamente.
- Proteger del frío y la radiación la piel de los labios.
- Tener cuidado con las agresiones externas (frío, contaminación, radiaciones, etc.).

Como usuaria y practicante del cuidado de la piel me atrevo a decir que la mejor rutina facial es aquella que puedas cumplir, son pocos los pasos que se necesitan para iniciar en el mundo del cuidado de la piel y armar una adecuada rutina de cuidado, todo está en poner manos a la obra y convertir esa rutina en un estilo de vida, con el objetivo de mantener una piel saludable y hermosa.

Camacho, A., & Castillo, M. (05 de 05 de 2023). Revista Facultad de Farmacia, UCV. Obtenido de Desarrollo de una línea de productos de cuidado facial dirigida a las estudiantes de la Facultad de Farmacia, UCV: http://saber.ucv.ve/ojs/index.php/rev_ff/article/view/26836/144814492710

López, N. (06 de 06 de 2022). Forbes México. Obtenido de Forbes México: <https://www.forbes.com.mx/ochos-de-cada-10-mexicanos-utiliza-productos-para-la-piel-solo-12-visita-al-dermatologo/>

Universidad Mexicana. (10 de 08 de 2021). Universidad Mexicana. Obtenido de ¿Qué es el skin care y cuáles son sus beneficios?: <https://universidadmexicana.mx/unifront/articulo-carreras-de-cosmetologia>

Rojas, A. (23 de 06 de 2023). Mejor con Salud. Obtenido de Guía de la Academia Americana de Dermatología para cuidar la piel: <https://mejorconsalud.com/guia-academia-americana-dermatologia-cuidar-piel-poco-presupuesto/>

Imfarmacias. (2020). Monográfico. Obtenido de Rutinas de cuidado facial para una piel sana y bella: https://www.imfarmacias.es/uploads/2020/02/rutinas_cuidado_facial_19840_20200214122657.pdf

EUCERIN. (2023). Cuidando la piel – Pauta diaria del cuidado de la piel facial. Obtenido de Cuidando la piel – Pauta diaria del cuidado de la piel facial: <https://www.eucerin.com.mx/acerca-de-la-piel/tratamiento-de-la-piel/cuidados-para-la-piel>

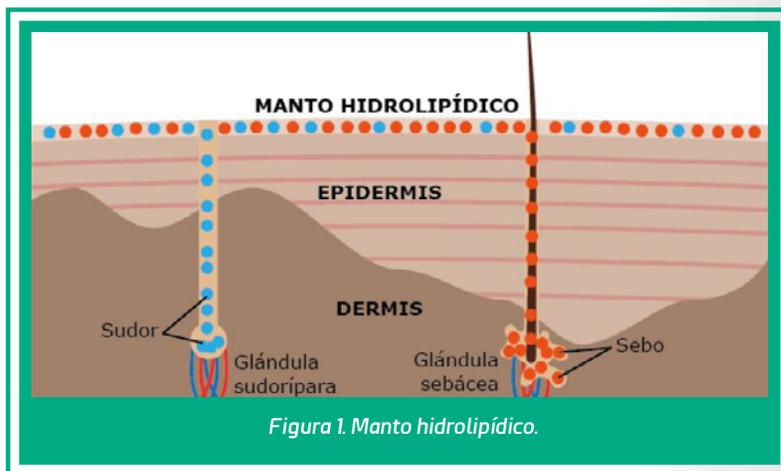
La hidratación perfecta para tu piel

Alvarado Garcia Yatziry Dayan

Cuando nos adentramos al mundo del cuidado de la piel, constantemente nos dicen que debemos hidratar la piel todo el tiempo y nos imaginamos que es tomando agua o algo similar, pero la realidad es que no es así, el solo beber agua está muy lejos de ser la hidratación total de la piel; por esto es que quiero compartirles la siguiente información para que nuestra rutina de skin care sea perfecta.

Encarnación 2011, menciona que la piel hidratada se distingue por una superficie suave, lisa y satinada; firme pero elástica. Puesto que la piel actúa como muralla defensiva contra las agresiones externas.

La piel cuenta con una capa muy superficial conocida como manto hidrolipídico, que está formada por agua y lípidos; esta capa se deteriora y con el paso del tiempo disponemos de menos agua en la superficie de la piel.



Aunque la piel del cuerpo está más protegida que la del rostro, no se libra de los efectos del clima y las sustancias químicas. Los hábitos de vida sanos, la exfoliación, la hidratación y la constancia, son los requisitos fundamentales de cualquier método integral de belleza y cuidado corporal.

En la cara y las manos se reflejan especialmente los daños ocasionados por el paso del tiempo; la piel va perdiendo su capacidad autorregeneradora, volviéndose flácida y con arrugas. Evidentemente es difícil luchar contra el envejecimiento cronológico, pero sí se puede cuidar y proteger la piel para retrasar los signos del tiempo, y lo que es más importante, evitar el envejecimiento prematuro. (Véase figura 2 y 3).



La piel pierde agua por distintos mecanismos, en los cuales es necesario destacar los factores externos, sin olvidar otros factores de origen interno. El envejecimiento puede ser también una causa de deshidratación profunda, por ello en todos los tratamientos de arrugas se realiza también tratamiento de hidratación.

Factores importantes de origen externo

- Los ambientes demasiado secos o extremadamente cálidos, también pueden ser deshidratantes. Se recomienda prestar especial atención a ambientes con aire acondicionado, calefacción excesiva, etc.
- También los agentes químicos, como los jabones de pH elevado y detergentes.

Por factores internos como disfunciones renales, hormonales, etc., o asociadas a dermatosis (afecciones de la piel).

Todas las pieles necesitan hidratación, incluso las pieles normales o eudérmicas (equilibradas), ya que esta es necesaria para mantener esas condiciones de neutralidad; pero un tratamiento es fundamental en las pieles deshidratadas y secas, pudiendo obtenerse resultados muy satisfactorios.

Características de una piel seca

- Secreción sebácea insuficiente.
- Capa córnea deshidratada (capa más superficial de la piel).
- Frecuente en mujeres.
- Falta de hidratación y humectación, por lo que el tratamiento debe incluir productos de uso tópico y la ingesta de nutrientes y agua.
- Es el tipo de piel que tiende a enrojecer más fácilmente.
- Aspecto mate, marchito u opaco.
- Tendencia al enrojecimiento, la descamación y el agrietamiento o poros finos no perceptibles.
- Aparición de arrugas alrededor de ojos y boca.
- Áspera al tacto.
- Pliegue cutáneo delgado como manifestación de una piel fina.
- No resiste los factores climáticos.
- Tolera mal los jabones.
- Se broncea con enrojecimiento y se quema o bien, presenta irritación y un aspecto tirante.

La hidratación perfecta

Una vez identificada la causa y las características que determinan una piel deshidratada, Encarnación 2011, menciona que podemos realizar una serie de medidas para contrarrestar un envejecimiento acelerado o prematuro y mantener el equilibrio del manto hidrolipídico; de esta manera evitaremos una patología y afecciones en la piel.

Una de las reglas básicas para conservar la piel sana y joven es la de mantener un correcto y rutinario hábito de higiene, exfoliación y protección; además de seguirse algunos pasos básicos para ello:



Figura 4. Higiene facial.



Figura 5. Exfoliación facial.

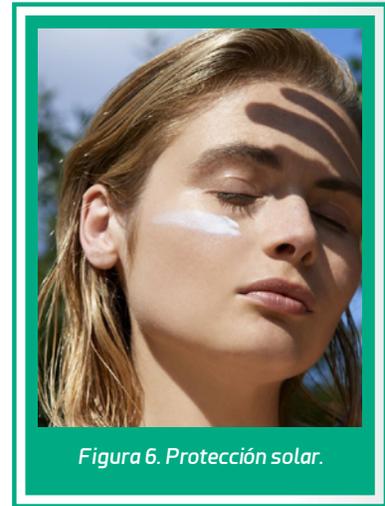


Figura 6. Protección solar.

- La limpieza de la piel debe efectuarse todos los días por la mañana, para retirar el sebo y la grasa; y por la noche, para retirar la suciedad. La técnica más adecuada para la piel seca es la realización de exfoliantes físicos, como el uso de guantes de crin, cepillos etc., para la eliminación de células muertas.
- Después de la exfoliación se deben aplicar hidratantes como cosméticos con aceites de origen animal o vegetal, tales como aceites de germen de trigo, aguacate o con vitaminas A y E, por sus propiedades antioxidantes.
- Otro elemento importante son el uso de parafinas, algas y parafangos utilizados como mascarillas y/o envolturas.

Consejos profesionales

- Utilizar gel de baño que respete el pH cutáneo.
- Secar el cuerpo suavemente, sin frotar enérgicamente para no irritar la piel.
- Aplicar diariamente una crema o emulsión hidratante por todo el cuerpo.
- Durante la exposición a los rayos solares, utilizar protector adecuado al fototipo de piel.
- Mantener las manos siempre hidratadas con cosméticos humectantes y con protección solar.

Como ya se ha dicho, la higiene es, sin duda, uno de los principios básicos de la belleza y de la salud de la piel, pero no es el único. Un tratamiento eficaz debe incluir buenos hábitos alimenticios, sociales, medioambientales y psicológicos.

Spa de pies y manos con parafina

Santiago Abarca Maya Tonancinz



Figura 1. Aplicación de parafina.

Conoce los tratamientos que tenemos en el SPA, pensados en ti y en cada una de tus necesidades, pues siempre es bueno darnos un respiro de descanso y relajación en nuestra vida diaria y pensar en el cuidado de nuestra salud física y mental, así como el tratamiento estrella.

Los cambios de temperatura y humedad hacen que nuestras manos sufran, dando como resultado una piel áspera, seca y sin vida. En el SPA UTEZ ZEN sabemos lo importante que es cuidar de ti, por eso te proporcionamos la clave para hacerte un tratamiento estrella que te ayude a combatir la deshidratación de la piel en manos y pies: **“El baño de parafina”**.

La parafina es una cera que al aplicarla caliente sobre manos o pies hace que la humedad de la piel suba a las capas externas. Al ser un producto endurecido e impermeable, esa humedad no puede salir, por lo que envuelve a la piel hidratando en profundidad cada una de sus capas. Los beneficios son inmediatos y actúan tanto a nivel terapéutico como cosmético.

Aunque la parafina parezca servir para cualquier tipo de tratamiento cosmético, su empleo para tratar dolencias es uno de los más importantes y difundidos. En la actualidad, las personas con dolores en articulaciones pueden controlar o reducir sus molestias gracias a este (Ana Cecilia R., 2019).

Beneficios de la parafina:

- Es un excelente hidratante, ya que humecta la piel a niveles profundos.
- Aumenta el flujo sanguíneo del área tratada.
- Ayuda en el tratamiento de dolores musculares, contracturas, artritis, entre otros.
- Es muy utilizada en tratamientos cosméticos de pedicure y manicure, para lucir una piel sana y suave.
- Ayuda en problemas circulatorios.

Contraindicaciones:

- Heridas abiertas.
- Infecciones en las uñas.
- Lesiones dermatológicas en la piel.



Figura 2. Escala de Fitzpatrick.

La parafina para manos y pies es una gran alternativa para recuperar la belleza de nuestra piel, así como mejorar su salud. Anímate a probar este maravilloso método y disfruta de sus beneficios instantáneos (Kamiraku K., 2021).

Otra forma de terminar un día de lujo en el SPA UTEZ ZEN y consentirte de manera completa, tal como te lo mereces, es agregando un masaje a tu tarde y que mejor que este, vaya acompañado de aromaterapia (una técnica que estimula a nivel emocional y mental); por ello te presento el masaje de diluciones aromáticas con pindas, el cual no te puedes perder. A continuación, te platicaré un poco sobre él.

Diluciones aromáticas con pindas

Esta técnica proviene de la medicina oriental y ayurveda, la función del masaje con pindas es equilibrar mente, cuerpo y alma mediante el movimiento relajante, combinando el poder terapéutico de la fitoterapia con la aromaterapia. Asimismo, se logra una eficacia en la circulación sanguínea, linfática y el metabolismo, favoreciendo el funcionamiento del cuerpo y aliviando a su vez, la tensión muscular, Kamiraku k. (2021).

El masaje con pindas en combinación con la aromaterapia sirve para calmar tanto el estrés, como la ansiedad, ya que en un masaje con aromaterapia se inhalan las moléculas de los aceites esenciales y estas son absorbidas, a través de la piel.



Se cree que estimulan cambios beneficiosos en la mente, el cuerpo y las emociones.

Técnica en el masaje

Se masajea de manera vigorosa con las pindas tibias, drenando toxinas, aliviando dolor y tensión en las áreas afectadas. Es excelente para el dolor de espalda, la rigidez del cuello o problemas de hombros debidos al estrés rutinario, siendo el masaje antiestrés perfecto.



Beneficios del masaje sedativo con pindas aromáticas

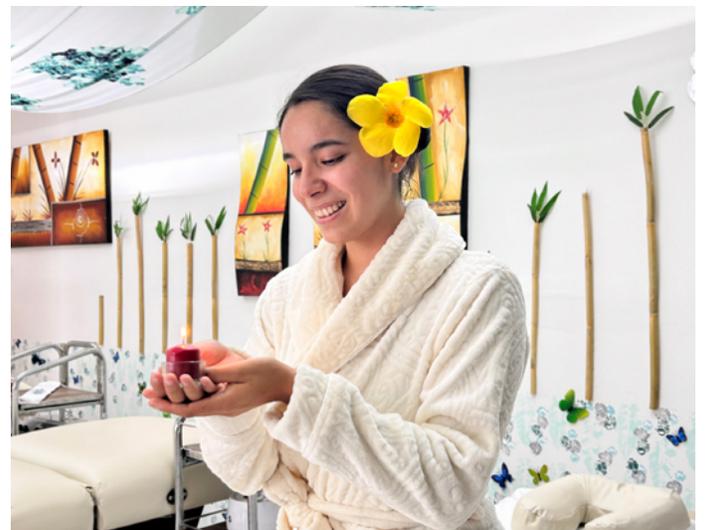
- Relajación de contracturas musculares y flexibilización tras malas posturas.
- Ayuda a eliminar toxinas y mantiene hidratada, elástica y tonificada la piel, mejorando su aspecto.
- Su efecto relajante ayuda a mejorar el sistema inmunitario y las dolencias relacionadas con el estrés.

Efectos de las pindas aromáticas

- El efecto más inmediato del masaje de sedación con pindas aromáticas es abrir los poros de la piel, lo que permite la absorción de los aceites esenciales de las plantas utilizadas en su elaboración.
- Estas plantas tienen propiedades antiinflamatorias, analgésicas, revitalizantes y relajantes.
- A esto se suma el efecto profundo de la aromaterapia, debido a los olores que emanan de las pindas calientes y las hierbas medicinales que contienen.

Contraindicaciones

- Sensibilidad a los aromas
- Alergias activas
- Fracturas
- Heridas abiertas



Rodríguez, A. (2015). *Estética cosmeatría: Parafina en pies y manos*; Av. Comunidad Valenciana: Editorial clínica fisioterapia. (1)
Ana Cecilia R. (2019). *Spa de Pies y Manos: Terapias con Parafina para el Cuidado Integral*. Ciudad: Ciudad de México; Editorial: Ads (2)
Kamiraku K. (2021) *Centros de masajes orientales: Masaje con pindas*; Madrid: Editorial: Tipos de Masaje.



Mural "Mestizaje de Culturas".

Elaborado por el artista plástico de origen Oaxaqueño, Irving Cano, egresado de la UTEZ e inaugurado en el año 2016.

Publicación cuatrimestral de la
División Académica de Terapia Física (DATIF)

Universidad Tecnológica Emiliano Zapata
del Estado de Morelos

Territorio de Calidad®

comiteeditorial@utez.edu.mx
777 368 1165 ext. 275



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
EMILIANO ZAPATA DEL ESTADO DE MORELOS

