



División Académica
de Terapia Física



UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA
EMILIANO ZAPATA DEL ESTADO DE MORELOS

GACETA

TURISTEANDO AL BIENESTAR - CUIDADO CORPORAL -

DATEFI



No. 4 Año 2 Enero-Abril 2024

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA EMILIANO ZAPATA DEL ESTADO DE MORELOS

Índice de Contenidos

Transforma tu cuerpo con tratamientos de masajes remodelantes. 01

Tendencias en masoterapia para remodelación corporal. 03

Obtén el mayor beneficio de los tratamientos estéticos corporales. 05

Productos dermocosméticos en terapias corporales. 07

Dile adiós a la piel de naranja. 09

CONSEJO EDITORIAL

M.D Sandra Lucero Robles Espinoza
Rectora

M.A. Antonio Espín Arcos
Secretario Académico

M.M.F. y R. Dennice Jaqueline García Mendoza
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.M.D. Ofelia Grajeda Santos
Editora y Coordinadora del Comité Editorial

Mtra. Claudia Ornelas Salas
Mtro. Kevin Johan Villegas Ramírez
Corrección de Estilo

M.M.D Rafael Alberto Zamudio Hernández
M.A. Y E.V Alejandro Mora Silva
Diseño Gráfico

I.T.I Marco Antonio Segovia Arreguín
Soporte Técnico

COMITÉ CIENTÍFICO

Dra. Ma. Guadalupe Ortiz Martínez
Comité Científico

Gaceta Turisteando al Bienestar Año 2, No. 4,
Enero-Abril 2024.

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 Mendoza

Directora de la División Académica de Terapia Física

EDITORIAL

Con el inicio de un nuevo ciclo y las tendencias en cuanto a la cosmovisión del entorno que nos rodea, me da mucho gusto presentar a ustedes el número 4 de nuestra Gaceta Turisteando al Bienestar en donde tratamos el siempre controvertido tema del cuidado corporal.

Si bien es cierto que en las últimas décadas ha sido un tema muy destacado, por lo que a la salud mental y física representa mantener un cuerpo cuidado y bien torneado, no podemos dejar de mencionar que se ha prestado a malas interpretaciones y al surgimiento de charlatanes y productos milagro, que prometen modificar un cuerpo en poco tiempo.

En la División Académica de Terapia Física formamos profesionales en la salud y el bienestar y en esta edición de la Gaceta Turisteando al Bienestar te presentamos cinco artículos en los que explicamos algunas de las técnicas para modelar un cuerpo, evitar la flacidez, reducir áreas de grasa localizadas, mantener la hidratación de la piel y combatir una de las más temidas deformaciones como lo es la celulitis.

A través de la técnica de la maderoterapia, el uso adecuado de productos destinados al cuidado de la piel y dermatológicamente probados, la disciplina que se requiere porque es un tratamiento integral que incluye las terapias, el ejercicio indicado y la sana alimentación, así como la evaluación médica realizada por expertos, son algunos de los consejos que encontrarás en esta edición de nuestra Gaceta.

Te invitamos a leer cada uno de los artículos y a visitarnos en el SPA ZEN, en donde encontrarás estos y otros tratamientos para ayudarte a conseguir y conservar un cuerpo sano, bello y cuidado, porque lo importante es lucir saludable dependiendo de tu tipo de cuerpo, no pretender imitar ya que todos somos diferentes y únicos.

Transforma tu cuerpo con tratamientos de masajes remodelantes.

Santiago Abarca Maya Tonancinz

Quiero invitarte a que conozcas el masaje remodelante, que combina técnicas reductoras y drenantes para ayudar a eliminar toxinas, reducir la retención de líquidos, estimular la circulación y, al mismo tiempo, definir los contornos del cuerpo.

También se enfoca en modelar áreas con acumulación de grasa localizada y reducir la apariencia de la celulitis, es por eso que te recomiendo primero identificar tu cuerpo como se observa en la figura 1.1 y poder cubrir sus necesidades estéticas.

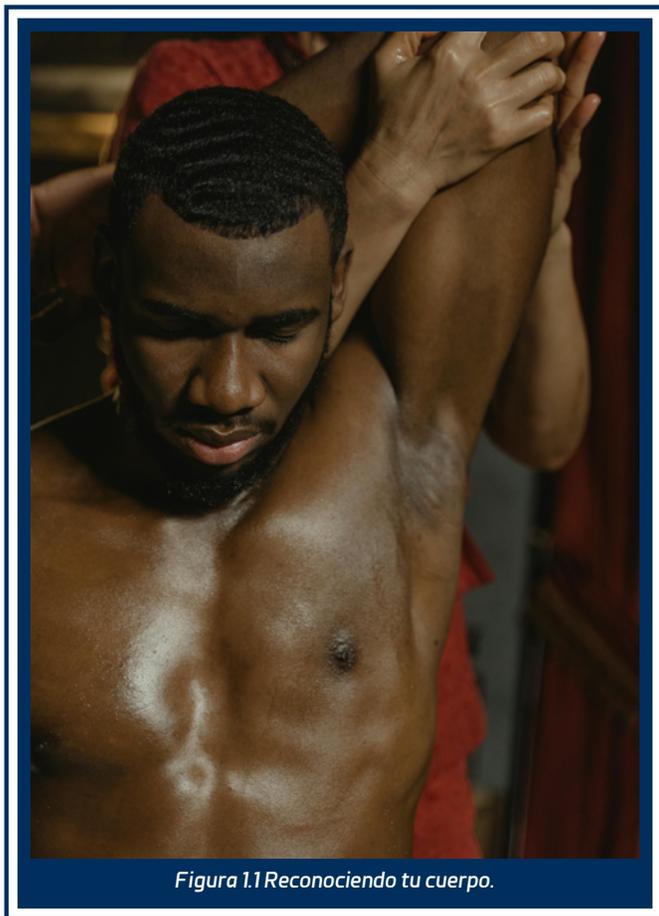


Figura 1.1 Reconociendo tu cuerpo.

Esta técnica es diferente de otros tipos de masajes, ya que utiliza una combinación de

movimientos fuertes y rápidos para estimular el sistema linfático y reducir la retención de líquidos en el cuerpo. Un ejemplo gráfico sería como se muestra en la figura 1.2.



Figura 1.2 Masaje remodelante.

Lo primero que debes saber es que el masaje remodelante no es la solución definitiva, si lo que pretendes es perder mucho peso en poco tiempo, puesto que eso solo se consigue con ejercicio físico y una dieta equilibrada.

Con este tipo de masaje lo que se consigue es reducir la grasa de zonas concretas del cuerpo, estilizar la figura, reducir las celulitis, mejorar el flujo sanguíneo, reducir la obesidad y el volumen de las partes trabajadas -*como la cintura*- combatiendo la flacidez al mismo tiempo (Rodríguez A.2021).

Beneficios del masaje remodelante

1. Te ayuda a eliminar toxinas y disminuir la retención de líquidos.
2. Activa la circulación y estimula el sistema linfático.
3. Moldea las zonas de grasa localizada y disminuye la celulitis.
4. Tonifica los músculos y mejora la apariencia de la piel (López E. 2023).

Contraindicaciones del masaje

No pueden someterse a este tipo de masajes las mujeres embarazadas, todas aquellas personas que sufran de problemas en la piel, como dermatitis, presencia de edemas en algunas de las zonas a trabajar, las personas con marcapasos ni los pacientes con cáncer.

¿Estás consciente de cuál es el impacto de la flacidez en el cuerpo?, implica pérdida de tono, firmeza en la piel y del tejido muscular, así que no lo pienses más y ven a Spa Utez Zen, atrévete a ver esos cambios en tu cuerpo que tanto estabas buscando.

El cambio comienza en el momento que tú lo decides, da ese primer paso y comienza a ver por tu salud con ayuda de profesionales.

Referencias

Rodríguez, A. (2021). Flacidez corporal, descubre el tratamiento que te ayuda a eliminarla. Obtenido de: Quirónsalud <https://www.quironsalud.com/blogs/es/cambio-deseo/flacidez-corporal-descubre-tratamiento-ayuda-eliminarla#:~:text=La%20flacidez%20corporal%20es%20una,de%20aportar%20elasticidad%20y%20firmeza.>

López E. Cómo funciona el masaje reductivo (2023). Obtenido de: Mundo deportivo <https://www.mundodeportivo.com/uncomo/belleza/articulo/como-funciona-el-masaje-reductivo-24646.html?amp=1>



Figura 1.3 Instalaciones UTEZ-ZEN.

Tendencias en masoterapia para remodelación corporal

Alonso Cruz Rosario Elizabeth

En el siguiente artículo les contaré acerca de una terapia de vanguardia y que es un servicio que ofrecemos en las instalaciones del SPA dentro de la Universidad Tecnológica Emiliano Zapata del estado de Morelos.

Me refiero a la maderoterapia, que es una de las técnicas de la masoterapia. ¿Sabían que la maderoterapia es un procedimiento cada vez más popular en el mundo de la estética corporal, que utiliza diferentes instrumentos de madera para masajear y modelar el cuerpo?

Esta técnica, de origen ancestral, se ha modernizado y adaptado a los tratamientos estéticos actuales, ofreciendo beneficios como la reducción de celulitis, la activación del sistema linfático, la mejora de la circulación sanguínea y el modelado corporal. En este sentido, la maderoterapia se ha convertido en una opción efectiva para aquellas personas que buscan mejorar la apariencia de su cuerpo de forma natural y no invasiva, pero para ello te contaré mucho más acerca de esta maravillosa técnica.

De acuerdo con la revista CLARA 2022, famosas como Eva González, Virginia Troconis, Lourdes Montes y María José Suárez están apostando a la maderoterapia como el tratamiento estético de moda. Este tratamiento, que permite combatir la celulitis y recibir un masaje relajante, ha cautivado a las celebridades, lo cual genera curiosidad sobre si realmente funciona.

Es importante mencionar que la maderoterapia también promueve la producción de elastina ayudándonos de esa manera a mejorar la apariencia de la piel y la renovación celular, además de proporcionar relajación muscular y activar la circulación sanguínea. Se recomienda un mínimo de entre 10-15 sesiones para obtener los resultados deseados.

Este tratamiento puede ser utilizado para mejorar la tonicidad muscular de las diferentes partes del cuerpo y también para aliviar el estrés emocional, lo cual le proporciona una versatilidad atractiva para aquellos que buscan una solución integral sin olvidar que para ello también debemos tener muy presente una serie de contraindicaciones como lo son procesos tumorales, infecciones en la piel, infecciones sistémicas, estados febriles, inflamaciones abdominales, embarazo, entre otras; es por ello que siempre te recomendamos acudir con especialistas en el área.

La maderoterapia corporal nos ayuda a mejorar la apariencia de la piel y aliviar el estrés, se utiliza para tonificar los músculos, tratar la celulitis y aliviar dolores musculares, mientras que la maderoterapia facial se utiliza con un instrumental especial para tonificar la piel del rostro.

Dentro de la maderoterapia empleamos diversos instrumentos que van desde pequeños a más grandes y de diversas formas como se muestra en la figura 1.1.



Figura 1.1 Kit de maderoterapia.

La mazorca se utiliza al final de cada sesión para tonificar el cuerpo, mientras que el rodillo liso activa los sistemas linfático y circulatorio para tratar la grasa localizada. Por otro lado, el champiñón o rodillo cóncavo se aplica para relajar y activar la circulación y el sistema linfático. La tabla modeladora favorece la eliminación de toxinas y grasa localizada en zonas delicadas, y el cilindro anticelulítico combate la celulitis rebelde con una acción más profunda. Finalmente, la copa sueca se utiliza para moldear abdomen, cintura, glúteos y muslos, mientras que el rodillo de cubos se aplica sobre la celulitis más compacta para liberar la grasa adiposa.

Los invitamos a que acudan con nosotros al SPA UTEZ-ZEN (Figura 1.2) y den el primer paso para transformar su imagen con los diversos tratamientos estéticos corporales que se adecuen a sus necesidades.

Referencias

Ródenas, T. (Ed.). (26 de junio de 2022). ¿Funciona la maderoterapia? Análisis del tratamiento más de moda para la celulitis. https://www.clara.es/belleza/cuerpo/maderoterapia_24760



Figura 1.2 Spa UTEZ ZEN.

Obtén el mayor beneficio de los tratamientos estéticos corporales

Alvarado Garcia Yatziry Dayan

Para mantener los resultados de un tratamiento corporal, es esencial seguir una rutina continua de cuidado. Esto puede incluir o implementar hábitos de cuidado personal y los cuidados post-tratamiento proporcionados por el especialista, además programar sesiones de seguimiento según las indicaciones del profesional puede ser beneficioso para optimizar y prolongar los resultados, la constancia es parte clave para obtener los mejores beneficios del tratamiento.

La importancia de un diagnóstico previo

La realización de un estudio antes de someterse a cualquier intervención corporal es lo que determinará el éxito de los resultados a largo plazo. Aunque los procedimientos no sean invasivos, es decir, aunque en el tratamiento no se introduzca algún tipo de sustancia, aguja o bisturí, debe realizarse un estudio previo realizando una exploración visual (Figura 1.1) y a su vez una exploración corporal (Figura 1.2) para determinar que las condiciones en las que se encuentra una persona sean aptas y de esta manera pueda asignarse un tratamiento específico de acuerdo a sus necesidades.



Figura 1.1 Exploración visual.

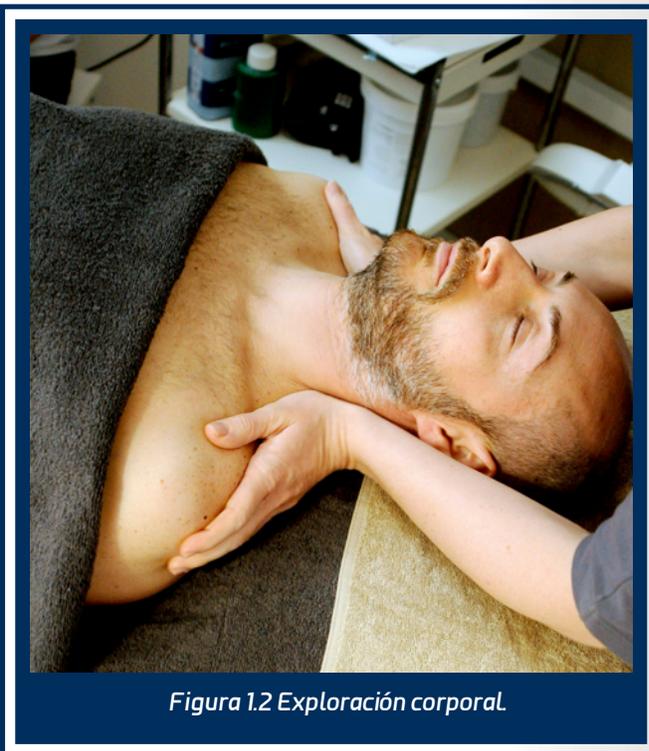


Figura 1.2 Exploración corporal.

Para asegurar que tu tratamiento va por buen camino debes tomar en cuenta que el especialista debe realizar una serie de cuestionamientos sobre tu salud, respetando tu integridad física, de manera que pueda conocer tu estado general y se pueda evitar cualquier riesgo hacia tu persona.

Este espacio es ideal para que tú, como paciente, puedas realizar cualquier pregunta y resolver dudas acerca de los procedimientos que se llevarán a cabo, es tu derecho conocer qué se realizará y de qué manera se llevará a cabo.

Cuidados post tratamientos generales

Después de someterse a un procedimiento corporal es muy importante cuidar tu piel

en todo momento para lograr preservar los resultados por un tiempo prolongado y prevenir alguna complicación futura o inmediata.

1. Para ello te voy a mencionar los puntos fundamentales para mantener los beneficios de los tratamientos corporales estéticos:
2. **Hidratación constante:** Mantén tu piel bien hidratada usando lociones o cremas recomendadas por tu especialista para mantener su elasticidad y salud.
3. **Protección solar:** Usa protector solar diariamente para evitar daños causados por la exposición al sol, lo cual puede afectar negativamente los resultados del tratamiento.
4. **Dieta saludable:** Adoptar una dieta equilibrada y rica en nutrientes para promover la salud de la piel desde adentro, contribuyendo así a mantener los resultados del tratamiento.
5. **Evitar factores desencadenantes:** Romper con hábitos perjudiciales como fumar y reducir el consumo de alcohol, ya que estos pueden afectar

negativamente la piel y contrarrestar los efectos positivos del tratamiento.

6. **Sesiones de seguimiento:** Programa sesiones de seguimiento con tu especialista según sea necesario para evaluar y ajustar el tratamiento según las condiciones que así lo requieran.

Recuerda siempre seguir las indicaciones específicas proporcionadas por tu profesional de la salud estética para obtener los mejores resultados a largo plazo.

En conclusión, según Leire, A. B. (2003): Mantener o mejorar el aspecto estético de nuestro cuerpo es importante para nuestro bienestar físico y psíquico y puede beneficiar nuestra autoestima de cara a la interacción social. Para este fin, los productos de tratamiento corporal más utilizados son los hidratantes y los reafirmantes.

Referencias

Leire, A. B. (2003, 1 septiembre). Hidratantes y reafirmantes corporales. Acción integral. Farmacia Profesional.



Figura 1.3 Aplicación de tratamientos en UTEZ-ZEN.

Productos dermocosméticos en terapias corporales.

Flores Villanueva Yaritza

Cuántas veces hemos visto o escuchado acerca de los productos dermocosméticos que salen a la venta, a través de comerciales o en anuncios publicitarios, pero no hemos tenido la oportunidad de conocer cómo actúan fisiológicamente en patologías como la celulitis, estrías u otros problemas en la piel.

Por medio de este artículo podremos profundizar acerca del tema y conocer los diversos beneficios que te brindan. En el mundo de la estética existen diversas aplicaciones para las diferentes afecciones, pero en la mayoría el interés recae en la prevención de las estrías, debido a la evidencia visible que se manifiesta en algunas regiones del cuerpo, mismas que suelen provocar preocupación. Por ello nos centraremos en qué son las estrías, cómo prevenirlas, qué debemos evitar consumir, en

quienes es más frecuente, así como algunas recomendaciones de productos para mejorar el estado de tu piel.

Ayala, A. (2000), nos dice que las estrías son atrofiaciones cutáneas muy visibles por el adelgazamiento y hundimiento localizado de la epidermis y por el color diferenciado violáceo, rosado o nacarado; estas lesiones atróficas lineales o en bandas se presentan en áreas localizadas como grandes pliegues cutáneos, estas en su mayoría se producen como consecuencia de una rotura y pérdida parcial de fibras de colágeno y elastina en la región afectada, como se puede observar en la (figura 1.1) dando lugar a una disminución de la cohesión cutánea y cediendo dicha área a las fuerzas de tensión de las masas musculares que soportan la piel.

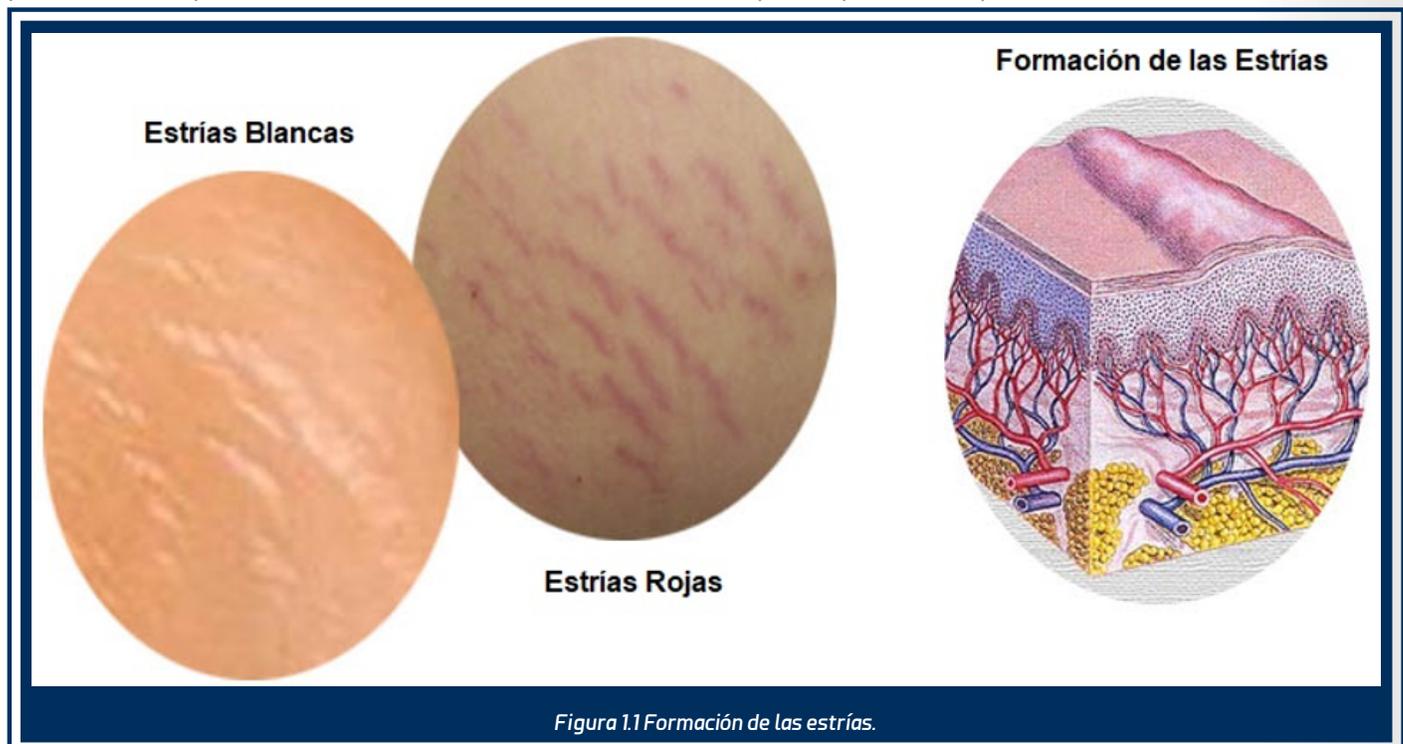


Figura 1.1 Formación de las estrías.

Este fenómeno afecta tanto a hombres como mujeres, pero en su mayoría el género femenino se ve más afectado. El grupo de causas que pueden desencadenar las estrías dependen de diversos factores como los cambios bruscos de peso -el aumento y disminución-, por alteraciones metabólicas o simplemente por imperativos estéticos, la realización de ejercicios violentos que producen una modificación del diámetro textural -incluyendo el uso de tratamientos con corticoides que potencian la atrofia-, el embarazo, etc. Figura 1.2.



Para combatir las estrías, se puede mejorar el tejido estriado con productos de acción estimulante trófica, bioactivante e hidratante. Algunos productos que te recomendamos son:

- **Extracto de timo:** Elemento plástico, síntesis endógena de elastina y colágeno, tiene una actividad hidratante, reparadora, antiinflamatoria, estimulación de la proliferación de fibroblastos (producción de colágeno y elastina).
- **Crema hidratante:** Proporcionan a la piel elasticidad y humedad, está tiene un efecto de profundización para evitar su crecimiento.
- **Hidrolizado de colágeno y elastina:** Aporte de elementos plásticos.
- **Aceite de germen de trigo:** Rico en vitamina E, colabora utilizando el oxígeno para el proceso metabólico protegiendo las reacciones negativas de los radicales libres (González 2020).

Por otro lado, después de esta investigación, podemos concluir que los productos tienen eficacia, y que si bien no las eliminan, si es posible disminuirlas si tomamos medidas, como implementar tratamientos, como los masajes que incrementan la microcirculación, produciendo una estimulación en los elementos plásticos e hídricos del propio cuerpo y la estimulación de la circulación sanguínea.

Algunas de las recomendaciones que podrías seguir es evitar exponerse por horas prolongadas tanto al sol como a los baños en piscinas; según nos plantea el autor estas actividades pueden producir que la piel se reseque o exista una alteración por los componentes utilizados, como el cloro en las piscinas.

Referencias

- (S/f). Elsevier.es. Recuperado el 29 de febrero de 2024, de <https://www.elsevier.es/es/revista-offarm-4-articulo-las-estrias-etilogia-clinica-tratamiento-15449>
- González Paniagua, R., & Zarzuelo Castañeda, A. (2020a). Desarrollo, elaboración y control de un preparado cosmético antiestrías. *FarmaJournal*, 5(2), 51–62. <https://doi.org/10.14201/fj2020525162>

Dile adiós a la piel de naranja

Mendoza Alcantara Ana Cecilia

La piel protege el cuerpo de muchas maneras. La Dra. Heidi Kong, dermatóloga de los NIH (2015) menciona que *“La piel proporciona una barrera que protege al cuerpo de la invasión de bacterias y otros posibles riesgos ambientales que pueden ser peligrosos para la salud humana”*. A esto se le suma que la piel es lo primero que está expuesto, por lo tanto, es lo primero que vemos y que nos pueden brindar señales de cómo se encuentra nuestra salud en general.

Uno de los temas que cada vez se van haciendo más populares en el entorno social y médico, es el término *“celulitis”*. Según la Fundación Mexicana de Dermatología, la celulitis hoy afecta a 9 de cada 10 mujeres, principalmente a mayores de 35 años, y también a un 10 por ciento de los hombres (2015).

Según Benaiges 2003, el término celulitis fue empleado en 1920 para describir una alteración estética de la superficie cutánea. Desde entonces se han sugerido otros nombres, como lipoesclerosis nodular, paniculopatía edemato-fibroesclerosa, paniculosis o lipodistrofia, entre otros.

Pero ¿qué son las celulitis?, la doctora Blanca Miller, presidenta de la Sociedad Mexicana Científica de Medicina Estética (SMCME) define a las celulitis como una alteración de la piel y del tejido graso, cuyo término médico apropiado es dermopaniculopatía de evolución edematofibrosa (Ruelas 2023).

Es muy común que a nivel popular, las revistas de belleza y cosmética, tiendan a confundir el término *“celulitis”* y *“piel de naranja”*, la principal diferencia entre estos dos términos es por su naturaleza ya que la

primera es la afección estética y la segunda es el aspecto que deja en la piel, como lo son los nódulos y hoyuelos que son identificables a simple vista, las regiones ginecoides del cuerpo en donde se presentan mayormente estos signos son caderas, muslos, glúteos y abdomen, como cuentan desde la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) y se puede observar en la figura 1.1.



Figura 1.1 Piel de naranja.

Las causas por las que se desarrollan las celulitis no están determinadas al 100%, pero dentro de las hipótesis aceptadas, se encuentran la inflamación de las células de tejido graso, cambios vasculares, alteración con las células propias del tejido graso.

Existen agentes que mejoran el aspecto de las celulitis como lo son la mesoterapia, técnica que utiliza diferentes activos que facilitan la disolución de grasa, otra opción son los activos tópicos que pueden ser desde la centella asiática, vitamina C, ácido hialurónico, naranja amarga, algas marinas, castaña de indias, ciprés, salvia, ginko biloba, vitamina E (Roo 2015).

Otros tratamientos que colaboran en la disminución de las celulitis son: el ultrasonido focalizado, láser, radiofrecuencia, masaje de

drenaje linfático que se muestra en el ejemplo de la figura 1.2 y la presoterapia figura 1.3; estos últimos tratamientos el SPA UTEZ ZEN los ofrece para el público en general a precios muy accesibles.



Figura 1.1 Piel de naranja.



Figura 1.3 Masaje de drenaje linfático.

Dentro de las recomendaciones generales para prevenir y mejorar el aspecto de la piel corporal, se encuentran: tomar mínimo 2 litros de agua al día, practicar ejercicio físico de manera regular, mantener una buena alimentación, evitar utilizar pantalones ajustados, evitar el consumo de tabaco y alcohol, dormir al menos 8 horas, evitar el estrés y la ansiedad.

Recuerda que tu salud es lo más importante, pequeños cambios hacen la diferencia.

Referencias

National Institutes of health. (Noviembre de 2015). Recursos de salud. Obtenido de Recursos de salud : <https://salud.nih.gov/recursos-de-salud/nih-noticias-de-salud/mantenga-su-piel-sana>

VanguardiaMX. (29 de 09 de 2015). 90% de mujeres mexicanas tienen celulitis. Obtenido de 90% de mujeres mexicanas tienen celulitis: <https://vanguardia.com.mx/circulo/2734732-90-de-mujeres-mexicanas-tienen-celulitis-CNVG2734732>

Benaiges, A. (05 de 2003). ELSEVIER . Obtenido de ELSEVIER : <https://www.elsevier.es/es-revista-offarm-4-articulo-concepto-clasificacion-tratamiento-celulitis-13047748>

Ruelas, A. B. (2023). Gobierno de México. Obtenido de Gobierno de México: <https://www.gob.mx/profeco/documentos/tratamientos-para-la-celulitis-el-companero-incomodo>

EL MUNDO. (04 de 08 de 2022). EL MUNDO. Obtenido de ¿Qué diferencia hay entre la piel de naranja y la celulitis?: <https://www.el-mundo.es/yodona/belleza/2022/08/04/62e3e0b4e4d4d81c638bd058.html>

Roo, E. (2015). Academia Española de Dermatología y Venereología. Obtenido de Academia Española de Dermatología y Venereología: https://aedv.es/wp-content/uploads/2015/04/celulitis_lo_ultimo.pdf



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 (DATEFI)

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

