

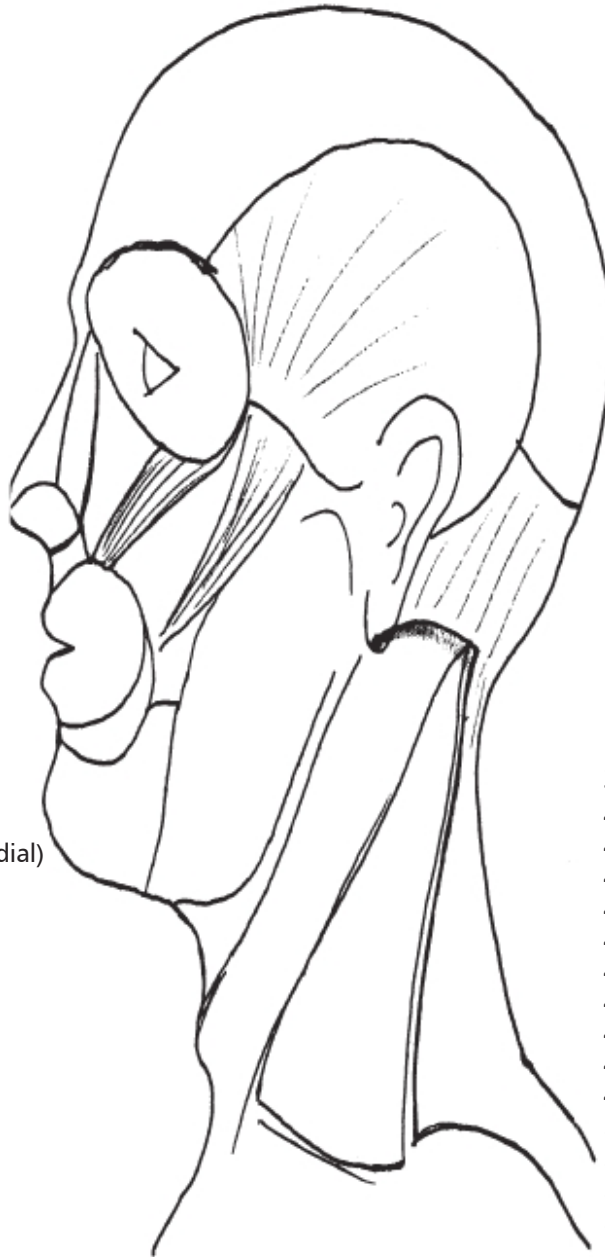
# **ESTETICA Y MASAJE CORPORAL**

## ***Unidad 4***



## EL QUIROMASAJE - Sistema Muscular

- 1 - Frontal
- 2 - Orbicular de los párpados
- 3 - Cigomático menor
- 4 - Cigomático mayor
- 5 - Masetero
- 6 - Triangular de los labios
- 7 - Piramidal
- 8 - Transverso de la nariz
- 9 - Canino
- 10 - Bucinador
- 11 - Orbicular de los labios
- 12 - Cuadrado del mentón
- 13 - Borla del mentón
- 14 - Cutáneo del cuello
- 15 - Esternohioideo
- 16 - Esternocleidomastoideo
- 17 - Trapecio
- 18 - Deltoides
- 19 - Pectoral mayor
- 20 - Serrato mayor
- 21 - Oblícuo mayor
- 22 - Recto anterior del abdomen
- 23 - Bíceps
- 24 - Branquial anterior
- 25 - Supinador largo (braquiorradial)
- 26 - Segundo radial
- 27 - Abductor largo del pulgar
- 28 - Apneurosis palmar
- 29 - Pronador redondo
- 30 - Palmar mayor
- 31 - Palmar menor
- 32 - Cubital anterior
- 33 - Tensor de la fascia lata
- 34 - Psoasiliaco
- 35 - Pectínea
- 36 - Adductor mediano
- 37 - Sartorio
- 38 - Recto anterior

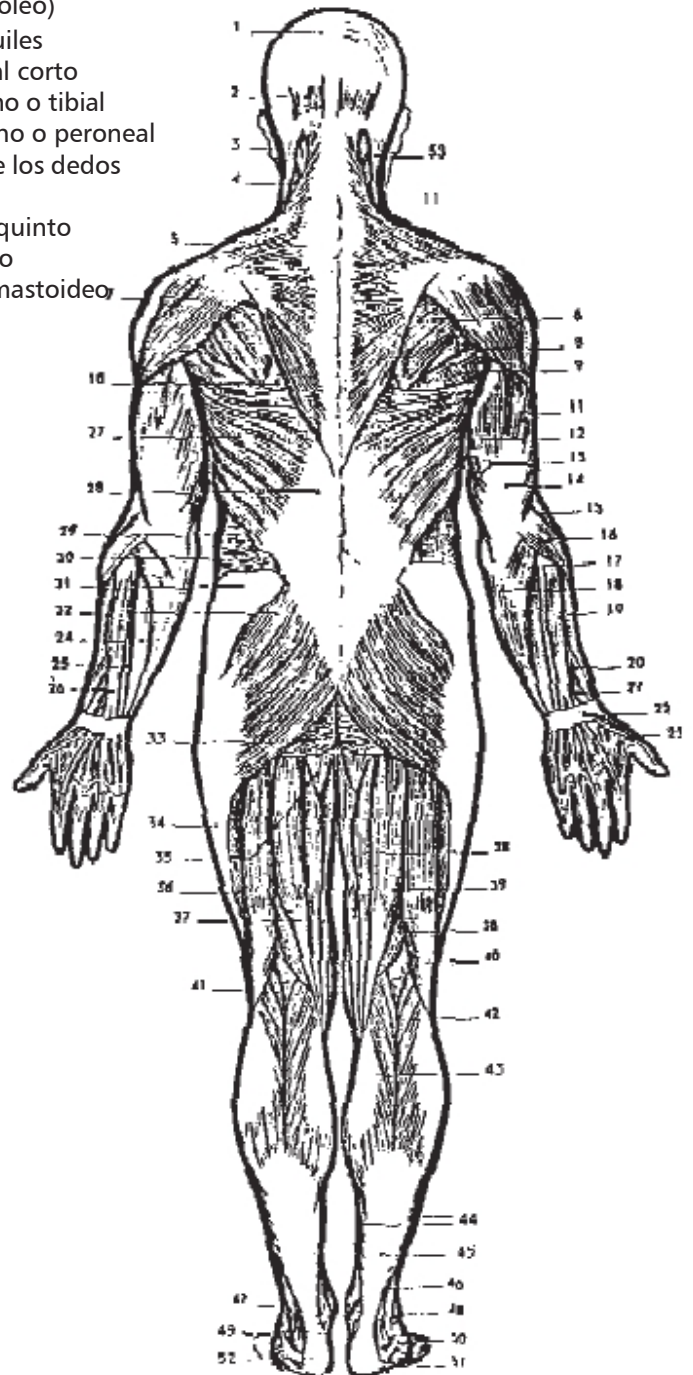


- 39 - Vasto externo
- 40 - Vasto interno
- 41 - Bandeleta ileotibial de Maissiat
- 42 - Rótula
- 43 - Peroneo Lateral largo
- 44 - Extensor común de los dedos
- 45 - Tibial anterior
- 46 - Gemelos
- 47 - Sóleo
- 48 - Tibia
- 49 - Lig. anular anterior del tarso
- 50 - Pedio
- 51 - Interóseos dorsales o externos
- 52 - Lacertus fibrosus del bíceps
- 53 - Lig. inguinal
- 54 - Tendón rotuliano

## ESTÉTICA CORPORAL

- 1 - Aponeurosis epicraneana
- 2 - Occipital
- 3 - Complexo mayor
- 4 - Esplenio de la cabeza
- 5 - Trapecio
- 6 - Infraespinoso
- 7 - Deltoides
- 8 - Redondo menor
- 9 - Redondo mayor
- 10 - Romboides
- 11 - Triceps braquial (vasto externo)
- 12 - Triceps braquial (porción larga)
- 13 - Triceps braquial (vasto interno)
- 14 - Tendón del triceps braquial
- 15 - Supinador largo (braquiorradial)
- 16 - Primer radial
- 17 - Ancóneo
- 18 - Cubital anterior
- 19 - Segundo radial
- 20 - Abductor largo del pulgar
- 21 - Extensor corto del pulgar
- 22 - Ligamento anular del carpo
- 23 - Extensor largo del pulgar
- 24 - Cubital posterior
- 25 - Extensor propio del meñique
- 26 - Extensor común de los dedos
- 27 - Dorsal ancho
- 28 - Aponeurosis del dorsal ancho
- 29 - Paquete adiposo que cubre el triángulo lumbar de Petit
- 30 - Oblicuo mayor del abdomen
- 31 - Aponeurosis del glúteo mediano
- 32 - Glúteo mayor
- 33 - Adductor mayor
- 34 - Fascia lata (cintilla iliotibial de Maissiat)
- 35 - Adductor mayor
- 36 - Vasto externo
- 37 - Recto interno
- 38 - Semimembranoso
- 39 - Semitendinoso
- 40 - Biceps crural
- 41 - Plantar delgado
- 42 - Triceps sural (gemelo externo)
- 43 - Triceps sural (gemelo interno)

- 44 - Triceps sural (sóleo)
- 45 - Tendón de Aquiles
- 46 - Peroneo lateral corto
- 47 - Maleolo interno o tibial
- 48 - Maleolo externo o peroneal
- 49 - Flexor largo de los dedos
- 50 - Pedio
- 51 - Abductor del quinto
- 52 - Hueso calcáneo
- 53 - Esternocleidomastoideo



# EL QUIROMASAJE

El perfecto dominio de las técnicas del **Quiromasaje** es fundamental para la Esteticista. Para llevar a buen fin la práctica del **Quiromasaje** será necesario que conozca a fondo los puntos claves y los efectos que la acción de sus manos lleva a cabo en ellos.

Se denomina **Quiromasaje** a la frotación y a la manipulación que se ejerce sobre el cuerpo con la mano, la yema de los dedos o con el puño cerrado.

Estas frotaciones o manipulaciones tienen dos efectos básicos sobre el cuerpo. Si se trata de un **Quiromasaje** profundo actuará sobre grandes vísceras, o sobre la piel en el caso del **Quiromasaje** superficial.

La Esteticista se interesará principalmente por este segundo **Quiromasaje**, el superficial, dejando el profundo para tratamientos médicos. Por ello no intentará mediante el **Quiromasaje** solucionar problemas específicamente médicos, aconsejando a la cliente la visita a éste en problemas considerados fisiológicos, como por ejemplo desviaciones de la columna, etc.

El **Quiromasaje** que se practica en un Instituto de Estética es un **Quiromasaje** regenerador de la piel y fortalecedor de los músculos. En algunos tratamientos específicos se usan complementariamente aparatos y **Quiromasaje**, no debiéndose despreciar uno en favor de otro sino utilizar ambas técnicas.

El **Quiromasaje** actúa sobre la piel, la circulación sanguínea, el sistema nervioso y los músculos. Por ello puede utilizarse como un medio para, simplemente, relajar a la cliente, como paso previo a un tratamiento posterior o como complemento de un tratamiento en el que intervienen también aparatos.

---

### PUNTOS SOBRE LOS QUE ACTÚA EL QUIROMASAJE

Como ya hemos mencionado anteriormente en **Quiromasaje** actúa principalmente sobre cuatro puntos: los músculos, la circulación sanguínea, la piel y el sistema nervioso. Pasaremos ahora a analizar cómo y por qué.

#### *Los músculos*

Los músculos, los huesos y la piel configuran el cuerpo humano. Los músculos están formados principalmente por fibras y de ellos depende nuestro sistema motor, es decir, los movimientos que realizamos, el proceso locomotor y el equilibrio del cuerpo.

Los músculos se dividen en tres grupos: el corazón, los músculos rojos (que se contraen voluntaria y rápidamente) y los músculos blancos (de contracción lenta e involuntaria).

Nuestro organismo contiene aproximadamente 50 músculos que se denominan según su posición en el cuerpo. Por ejemplo, músculos de la espalda, del cuello, etc. Los músculos faciales son aquellos que se encuentran en la capa más superficial de la cara, y su profundo conocimiento será básico para desarrollar correctamente el trabajo de Esteticista.

#### *Sistema Nervioso*

La función del Sistema Nervioso es la de armonizar las distintas actividades del organismo. Esta función la desarrollan los nervios de los que podemos decir que son como cordones transmisores de los impulsos y de las sensaciones.

Estos cordones, los nervios, actúan como receptores, emisores y conductores de los estímulos.

El Sistema Nervioso consta de dos grupos principalmente: el **Sistema Nervioso Central** que impulsa los músculos rojos, y el **Sistema Nervioso Autónomo** regulador de la actividad hormonal y reproductora.

En la cabeza destacan dos nervios, entre los doce pares existentes, que se reparten en el olfato, la visión y la audición. Estos dos nervios son el **facial**, que activa los músculos de expresión, y el **trigémino** que se divide a su vez en tres, el nervio oftálmico o de visión, el maxilar superior y el inferior.

---

---

## ESTÉTICA CORPORAL

---

Mediante el Quiromasaje podemos provocar la activación o relajación de los músculos a través del Sistema Nervioso. Excitando el nervio, el músculo se contrae, así como mediante movimientos sedantes obtendremos la relajación de los músculos.

### *La circulación sanguínea*

La Circulación Sanguínea oxigena y alimenta las células del organismo. También recoge los detritus que se originan en ellas y el anhídrido carbónico de los pulmones.

La bomba motora que hace posible el riego sanguíneo es el corazón, que es un músculo que se divide en dos mitades. A la izquierda se halla el corazón arterial que contiene sangre arterial oxigenada, mientras que el corazón derecho contiene sangre venosa.

Las dos mitades están a su vez divididas en dos cavidades. La superior recibe el nombre de aurícula y la inferior se denomina ventrículo.

Cada minuto, a través de 60 a 80 impulsos, el corazón bombea de 3 a 8 litros de sangre.

Las arterias impulsan esta sangre hacia los capilares que la llevarán a conductos más diminutos. Los tejidos recogerán de las finísimas paredes de estas ramificaciones, el oxígeno necesario para su desarrollo vital, desalojando también en ellas los desechos (CO<sub>2</sub>) que pasarán a las venas.

A través del **quiromasaje** se produce una aceleración de esta circulación sanguínea superficial, manteniendo la higiene de la piel.

### *La piel*

Referente al **quiromasaje** y recogiendo lo que se ha dicho sobre este tema, la piel, mediante el **quiromasaje**, consigue la relajación de los músculos y los nervios, lo cual facilitará los tratamientos posteriores necesarios, al encontrarse la cliente totalmente relajada.

El **quiromasaje** elimina las toxinas de la epidermis dejándola higiénicamente correcta y por lo tanto la oxigenación de la misma, será mucho más efectiva.

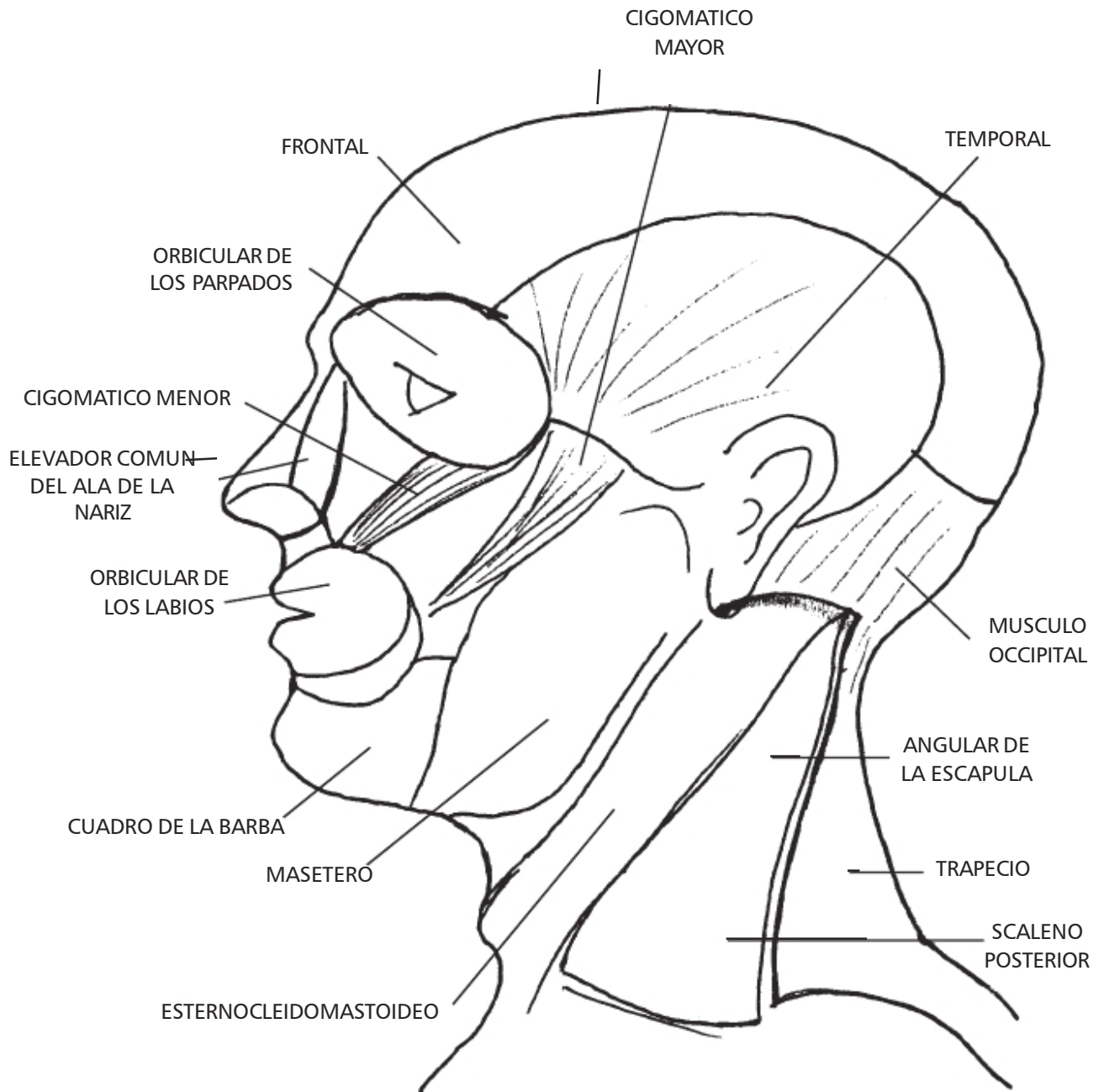
La eliminación de capas de células muertas, mediante el **quiromasaje** y los productos de belleza, para tal efecto contribuirá eficazmente a la mejor oxigenación de la piel, obteniendo como resultado una piel más elástica, limpia y bien nutrida; en definitiva, más rejuvenecida.

---

---

## ESTÉTICA CORPORAL

---



*MUSCULOS DE LA CABEZA*

---



# MÚSCULOS DE LA CABEZA

Entre los músculos de la cabeza podemos destacar los masticadores, que mueven las mandíbulas, y los mímicos que originan la expresión de la cara (abrir la boca y cerrar los ojos, etc.)

Así por ejemplo el músculo risorio, al contraerse, tira de la comisura labial y provoca la sonrisa.

Los músculos de la cabeza son:

- ✍ **Frontal:** que hace arrugar la frente y eleva las cejas.
  - ✍ **Temporales:** que elevan la mandíbula inferior, cerrando la boca.
  - ✍ **Superciliar:** que mueve las cejas.
  - ✍ **Cigomático mayor:** que dirige la comisura labial hacia arriba y afuera.
  - ✍ **Cigomático menor:** que eleva el labio superior.
  - ✍ **Cuadrado de la barba:** atrae el labio inferior hacia abajo y afuera.
  - ✍ **Elevadores de la nariz y labio superior:** que sirven para hacer muecas de desagrado.
  - ✍ **Occipital:** que tira hacia atrás el cuero cabelludo.
  - ✍ **Piramidal:** cuya contracción define la piel de la región interciliar.
  - ✍ **Transverso de la nariz:** que dilata las fosas nasales.
  - ✍ **Triangular de los labios:** que baja la comisura de los labios y la lleva hacia afuera.
  - ✍ **Risorios o faciales:** que tiran de las comisuras de los labios al sonreír.
  - ✍ **Auriculares:** muy atrofiados, son vestigios de los músculos dilatadores y orientadores de las orejas.
  - ✍ **Orbicular de los labios:** que rodea este órgano y que permite cerrarlo.
-

---

## ESTÉTICA CORPORAL

---

- ✍ **Orbicular de los párpados:** que eleva éstos, cerrándolos cuando se contraen.
- ✍ **Bucinadores:** para soplar rodean la boca.
- ✍ **Maseteros:** potentes, sirven para apretar las mandíbulas al masticar.

## MÚSCULOS DEL CUELLO

Entre los músculos del cuello tenemos:

- ✍ **Esternocleidomastoideos:** que hacen mover la cabeza de un lado a otro e inclinarla hacia adelante.
  - ✍ **Esplenios:** que hacen girar la cabeza a la derecha e izquierda e inclinarla hacia atrás.
  - ✍ **Escálenos:** que elevan las dos primeras costillas e inclinan la cabeza de un lado.
  - ✍ **Angular del omóplato:** que bascula el omóplato e inclina la columna cervical.
  - ✍ **Trapezio:** en la nuca, que impide que la cabeza caiga hacia adelante.
  - ✍ **Esternohioideo:** que se mueve el hueso hioides.
  - ✍ **Omohioideo:** que hace descender el hioides.
-

# QUIROMASAJE FACIAL

El Quiromasaje Facial abarca un conjunto de técnicas basadas en lisajes o manipulaciones, ejercidas sobre el cutis de una persona, con el fin de que los tejidos cutáneos y musculares conserven el mayor tiempo posible su elasticidad, y dar así al rostro la luminosidad propia de la juventud.

## PROPIEDADES BÁSICAS

Las Propiedades Básicas del quiromasaje son:

- ✍ Activar la circulación sanguínea y linfática.
- ✍ Aumentar la producción de glóbulos rojos.
- ✍ Acelerar la producción de células nuevas, especialmente en la epidermis.
- ✍ Eliminar más rápidamente las toxinas.

### *Efectos Físicos y Dérmicos*

Es aconsejable, durante el **quiromasaje**, el uso de cremas regeneradores o nutritivas apropiadas al cutid de cada cliente, ya que así se mejoran las propiedades del **quiromasaje**. Efectivamente, al aumentar la temperatura de la zona del cuerpo afectada por el **quiromasaje**, se produce una vasodilatación que permite una absorción mayor y más profunda de las cremas nutritivas aplicadas, mejorando así la eficacia del **quiromasaje**.

Con el empleo de cremas se añade al efecto físico del **quiromasaje**, el efecto dérmico, o sea, al alisamiento de las arrugas por el **quiromasaje**, se suma la regeneración de los tejidos por las cremas.

---

---

## ESTÉTICA CORPORAL

---

La finalidad del **quiromasaje facial** es la de combatir la atonía o falta de vigor de aquellos músculos que, por falta normal de movimientos, se vuelven flácidos y «decaen» devolviéndole a la epidermis su elasticidad, tersura y aspecto sano.

### *Efecto Calmante o Estimulante*

Tiene una gran importancia el que los pases de **quiromasaje** sean intensos y rápidos o suaves y lentos porque:

- ✍ Si hacemos «effleurages» lentos, suaves, sus efectos serán calmantes.
- ✍ Si los pases son rápidos, enérgicos, con percusiones, etc. sus efectos serán estimulantes.

### *Efectos Generales del Modelaje Facial*

En el léxico profesional, como ya hemos señalado, existe una tendencia a llamar **modelaje** al **quiromasaje** que tiene la estética como función principal, o se al que se practica de los Institutos de Belleza; así pues, para acostumbrar a la alumna al lenguaje habitual de las Esteticistas, usaremos indistintamente los vocablos **modelaje** y **quiromasaje** al referirnos a estas técnicas. Además de los efectos calmantes o estimulantes del **quiromasaje** ya señalados, produce otros efectos de carácter general. Seguidamente resumimos los efectos beneficios:

**Sobre la piel:** contribuye a la liberación de detritus o suciedad del estrato córneo de la epidermis, facilitando sus funciones y asegurando una mejor nutrición y, por lo tanto, una mejor elasticidad.

**Sobre el tejido subcutáneo o dermis:** Combate la atonía, facilita la absorción de las cremas nutritivas y la desasimilación, por vía refleja, de las masas adiposas.

**Sobre el aparato circulatorio:** Aumenta la circulación sanguínea y linfática, como anteriormente ya hemos indicado.

**Sobre el aparato nervioso:** provoca efectos calmantes o estimulantes a la cliente que ya está relajada, embelleciendo su aspecto general.

**Sobre el aparato nerviosos:** Provoca efectos calmantes o estimulantes a la cliente que ya está relajada, embelleciendo su aspecto general.

---

---

## ESTÉTICA CORPORAL

---

**Sobre el aparato muscular:** Combate la atonía muscular, dándole otra vez su elasticidad y aspecto juvenil.

**Sobre el aparato respiratorio:** Se respira mejor, con mayor tranquilidad y más profundamente, después del quiromasaje, beneficiándose de ello todo el organismo.

### PROCESO DEL QUIROMASAJE FACIAL

Para este tipo de **quiromasaje facial**, la cliente debe estar colocada en la camilla de forma adecuada, de modo que la Esteticista pueda aplicar el **quiromasaje** sin dificultad alguna. Esta posición es:

- ✍ Acostada boca arriba.
- ✍ Brazos estirados a lo largo del cuerpo, o cruzados sobre el vientre.
- ✍ Piernas igualmente estiradas.
- ✍ Músculos sin tensión o agarrotamiento, es decir relajados.
- ✍ Cabeza algo más alta que el resto del cuerpo.

Esta es la llamada posición de relax o relajamiento total. La misma cliente debe encontrarse también en situación de relajamiento mental, o sea, despreocupada de sus problemas y asuntos cotidianos.

La Esteticista debe colaborar a que la cliente alcance este relajamiento físico y de ánimo, antes de empezar el **quiromasaje**, hablando con ella de cosas o temas intrascendentes que no la afecten en ningún aspecto, buscando un diálogo ameno y distraído.

**No hay que olvidar que el quiromasaje, sea facial o corporal, pierde casi toda su eficacia si la persona que lo recibe no se halla totalmente relajada.**

Ante de iniciar el quiromasaje, la Esteticista graduará la altura de la camilla de modo que la encabeza de la cliente quede al nivel de sus codos.

---

---

## ESTÉTICA CORPORAL

---

La Esteticista se coloca detrás de la cabeza de la cliente, sentada en un taburete o banco, también de altura graduable, cuyo asiento ha dejado previamente ajustado para su más cómoda posición de trabajo.

La mesita auxiliar de productos y aparatos, estará a la mano de la Esteticista, de forma que no tenga que levantarse cada vez que necesite algo, sino que le bastará ladearse un poco y estirar el brazo para coger lo que necesite.

### *Primera fase*

En esta primera fase se realizan las siguientes operaciones o movimientos de quiromasaje facial:

- 1.- «Effleurages» de conjunto.
  - 2.- Amasamiento del cuello (decotage).
  - 3.- Alisamiento cutáneo del cuello.
  - 4.- Movimiento de remoción.
  - 5.- Remoción circular.
  - 6.- Presiones nudillares.
  - 7.- Quiromasaje del cuello.
  - 8.- Orbicular de los labios.
  - 9.- Arabesco.
-

---

## ESTÉTICA CORPORAL

---

### *Segunda fase*

Los movimientos de esta segunda fase del **quiromasaje facial** normal son:

- 10.- Abanico.
  - 11.- Piramidal.
  - 12.- Pellizqueo de la arruga frontal.
  - 13.- Alisamiento de la arruga frontal.
  - 14.- Encajamiento de las cejas.
  - 15.- Orbicular de los ojos.
  - 16.- Torbellino cruzado.
  - 17.- Pinzamiento con remoción.
  - 18.- Presión de los ojos, con deslizamiento.
  - 19.- Triangular compuesto.
  - 20.- «Pétrissage» superficial.
  - 21.- «Pétrissage» profundo.
  - 22.- Punteo en el rictus.
  - 23.- Presiones con remoción.
  - 24.- Pinzamiento de las arrugas.
  - 25.- Palmadas.
  - 26.- Calentamiento del mentón.
  - 27.- «Lissage» final.
  - 28.- Presiones.
-