



**MANUAL
MANICURA**

Curso Manicura



Las uñas

Son laminillas que protegen las ultimas falanges de los dedos de las manos y de los pies , requieren de una alimentacion adecuada, una higiene frecuente y una esmerada atencion semanal para mantenerse fuertes y libres de afecciones.

Tambien ayuda a mantenerlas fuertes y sanas el uso de jabones suaves, de limas no metalicas y de guantes de goma cuando se trabaja con liquidos que pueden teñirlas, quitandoles su color natural, o con productos quimicos y detergentes que pueden resecarlas y provocar su descamacion.

LA ALIMENTACION

Los alimentos mas apropiados para mantener las uñas fuertes son los mismos que tambien dan fortaleza y belleza a los cabellos, es decir, los que

tienen un alto contenido de proteínas, sales minerales y vitaminas

Las sales minerales mas efectivas son las del calcio, yodo, cinc, y hierro.

Por consiguiente, es aconsejable consumir leche, yogures, quesos frescos, y tambien sesamo y algas por ser, respectivamente, ricos en cinc y yodo.

El higado de ternera y las espinacas proporcionan un elevado contenido en hierro

Las vitaminas que mas beneficio proporcionan a las uñas son: la vitamina A, se encuentra con abundancia en el tomate, el pimiento rojo y la zanahoria, y las del grupo B, contenidas en la levadura de cerveza

LA MANICURA

2. ONICOLOSIS

Con este termino medico se describe la situacion en que la uña se desprende de su base, con lo cual se compromete su nutricion sanguínea.

Las causas pueden ser diversas, como infecciones, procesos toxicos o fungosos y alteraciones de la lunula, sin olvidar que tambien puede producir el desprendimiento el formal dedo, uno de los ingredientes que contienen ciertos productos endurecedores de uñas.

Cuando se manejan instrumentos metalicos, productos quimicos y detergentes deben protegerse

las manos, pues estos suelen dañar la superficie de las uñas.

Cuando la uña se va separando de su base, suelen aparecer en la superficie interior unas manchas blancas que, en el caso de producir una infección, se tornan de color verdoso e incluso negro.

Con el fin de evitar que la infección llegue a este punto, y también para seguir correctamente la evolución del desprendimiento, lo más aconsejable es recurrir a un dermatólogo, quien podrá solucionar el problema con toda eficacia.

También pueden aparecer manchas blancas debido a pequeños traumas sufridos por la matriz de la uña, sin que se registre ningún desprendimiento

En tal caso no sería necesario acudir al médico puesto que, a medida que la uña crezca, las manchas se irán desplazando hacia el extremo, hasta que desaparecieran al limar la uña.

COMO PROTEGER LAS UÑAS

Es conveniente limpiarse las uñas diariamente, y cortarlas una vez por semana.

Emplear siempre

instrumentos adecuados para cada uso: tijeras, limas, etc.

Poner especial cuidado en el corte de las cutículas para no dañar la raíz de la uña.

Protegerse las manos con guantes cuando se realicen tareas en las que se pueda producir una agresión mecánica o química.

Estimular la circulacion en manos y pies mediante frecuentes masajes

COMO SON TUS UÑAS ?

Las mujeres, mas frecuente que los hombres, tienen especial importancia en como lucen sus uñas, e invierten un considerable tiempo y dinero en mantenerlas en excelentes condiciones.

Paralelo a los aspectos cosmeticos, las uñas tienen importantes funciones.

Ellas nos ayudan a recoger objetos, manipularlos y soportan los tejidos de los dedos, otorgándoles proteccion.

Ademas, las producidas por celulas de los dedos de las manos y pies.

Estas están compuestas principalmente por queratina, una proteína de consistencia dura, también presente en la piel y el cabello.

Más allá de lo que ve el ojo, asimismo, las uñas están constituidas por diferentes partes, que incluyen:

Plato ungueal: Es la parte visible de la uña.

Lecho ungueal: La piel donde reposa (o debajo de) la uña.

Matriz: El área por debajo de la cutícula, aparte de esta, es que la unidad ungueal va a crecer.

Lunula: Constituye el área visible de la matriz, en forma de semiluna.

Cutícula: Es el tejido que se repliega en el plato

ungueal y continua a la base de la uña.

Las uñas, así como el cabello, crecen de la matriz.

Las células más antiguas de crecimiento van siendo reemplazadas por células nuevas.

El promedio de crecimiento de las uñas es de 0.1 milímetro cada día, aunque esto puede variar con la edad y la herencia individual.

Las uñas de las manos crecen más rápidamente que las de los pies.

También crecen más rápido en el verano que en el invierno.

Las de la mano dominante (derecha o izquierda) crecen mas rapido, y las uñas de los hombres crecen aun mas rapido que las de las mujeres, excepto en la mujer embarazada

“el crecimiento de las uñas puede alterarse con enfermedades, desbalance hormonal y el proceso de envejecimiento

”

Enfermedades comunes

Debido a la localización expuesta de las uñas, están frecuentemente sometidas a traumas y abusos.

Las alteraciones o enfermedades de las uñas son alrededor de un diez por ciento de todas las enfermedades de la piel.

La mas común es la onicomycosis.”

Algunos de estos traumatismos o desordenes pueden requerir de tratamiento dermatol—gico especializado.

Algunos sintomas en las uñas, que pueden ser señal de problemas sistemicos o locales, son cambios en el color o la forma, inflamacion y dolor alrededor de la uña, por tanto, es aconsejable visitar al dermatologo cuando se note la persistencia de lineas blancas, depresiones, elevaciones, despegamiento y descamacion en las uñas

Una ventana a la salud

Muchas enfermedades y condiciones serias pueden ser detectadas tempranamente por cambios en las uñas, muchos medicos examinan cuidadosamente

las uñas durante el examen fisico. Las mas comunes condiciones de salud y sus efectos en las uñas son:

Enfermedades en el hígado, uñas blancas.

Enfermedades en el riñón, mitad de la uña rosada, mitad blanca.

Enfermedades cardíacas, lecho ungueal rojo.

Enfermedades pulmonares, amarillentas y adelgazadas con lento crecimiento.

Anemia, lecho ungueal pálido.

Diabetes, amarillentas con pequeño rubor en la base.

LA UÑA Y SUS ANOMALIAS

Para darle a tus clientes un servicio profesional y responsable necesitas saber la estructura y funcionamiento de la uña, también es necesario que sepas cuando es apropiado aplicar y trabajar las uñas y en que caso no lo puedes hacer y tienes que derivarlo a un dermatólogo o especialista en la piel

El termino tecnico para nombrar a la uña onyx

Por lo general las uñas se remplazan cada cuatro meses y crecen mas rapido en el verano que en el invierno. La uña crece mas rapido en el dedo de en medio que en el dedo gordo

MORFOLOGIA DE LA UÑA

La uña, es una lamina plana y convexa que recubre y da proteccion a la pulpa de los dedos.

Esta lamina formada por varias capas de queratina, reposa sobre el lecho epidermico y tiene 4 bordes: 2 bordes laterales que se insertan en los surcos laterales donde se encuentran los repliegues epidermicos.

-El borde distal que acaba en el borde libre de la uña

y la línea amarilla formada por la sustancia cornea plantar que marca el principio del borde libre y en el borde proximal, debajo del repliegue de la epidermis encontramos la matriz proliferante zona de origen y producción de la uña.

Esta zona es fácilmente diferenciable por su color rosa más blanquecino debido a su mayor.

Las uñas son una subespecialización de la piel, el grosor y lleva el nombre de lunula.

El repliegue cutáneo denominado ungueal posee dos caras: concreto de la epidermis, de hecho comparte con ella su principal componente la queratina, la diferencia entre la epidermis y la uña es el porcentaje de agua, la una dorsal y otra ventral, las capas corneas de ambas caras forman una expansión llamada 1era contiene un 85% y la uña

tan solo un 12%. cuticula y tiene como función proteger la uña.

5. La uña es una estructura de protección

En contra de lo que muchas personas suponen, las uñas poseen muy poco calcio, su dureza viene dada por su estructura histologica y composicion quimica.

La constituyen 3 capas:

1 Capa superficial formada por la desvitalizacion de celulas que provienen de la matriz proliferante.

Estas celulas pierden su nucleo y acumulan material roteico fibroso como queratinas que forman la trama fibrosa y otros materiales interfibrosos amorfos.

2 Capa intermedia es la mas gruesa, y tiene el mismo origen que la capa superficial pero con celulas vivas muy unidas entre ellas y una densidad

menor de fibras queratinizadas.

3 Capa profunda finalmente, son solo dos capas de células que provienen del lecho epidérmico.

CRECIMIENTO

El crecimiento de la uña es longitudinal, es decir que las células nacen de la matriz proliferativa y desaparecen cuando nos cortamos las uñas.

Las uñas de los dedos de la mano crecen aproximadamente a 0,1mm al día.

Este crecimiento corresponderá a la edad adulta ya que en la infancia es algo mayor 0,15mm al día, y en la tercera edad disminuye un poco 0,06mm al día.

Las uñas de los dedos de los pies crecen entre un

tercio y un cuarto mas lentamente.

Con lo que recuperar una uña de los dedos tarda entre cinco y seis meses y una de los pies entre 15 y 18 meses.

Durante la infancia las uñas son flexibles, transparentes, de superficie lisa y convexa.

En los adultos, la uña es mas dura y resistente apreciandose siempre la presencia de lunula.

En la ancianidad, la uña pierde brillo, se vuelve opaca, grisacea, fragil, y la lunula tiende a desaparecer.

Una uña sana tiene una forma ovalada es lisa y con un color parcialmente rosado.

Este color rosado es debido a la gran

vascularización que existe en el lecho epidérmico y a las características transparentes de la uña.

La uña pues, tanto por su color como por sus distintas formas constituye un espejo de nuestro estado de salud.

ANOMALIAS DE LAS UÑAS

Los grandes enemigos de las uñas son el agua, las manicuras agresivas, los productos detergentes, malos cosméticos, quita esmaltes mal formulados y abrasivos, sustancias alergicas, golpes.

También pueden sufrir infecciones de hongos, bacterias, o reflejar enfermedades sistémicas.

Las alteraciones más comunes son las siguientes:

Alergias:

Las alergias cosméticas pueden

manifestarse a través de las uñas después de haber aplicado sobre pieles muy sensibles algunos productos que contienen sustancias alergicas.

Esta reacción puede manifestarse de muy diversas maneras.

Por ejemplo, en algunos casos las uñas se abren en capas, en otros se pueden presentar estrías pero también puede ocurrir que aparezcan manchas blancas, negras, amarillas o marrones, etc.

Hongos:

Las micosis que más frecuentemente afectan las uñas de las manos y de los pies son provocadas por levaduras.

Los síntomas son:

La uña se despegga del lecho,

aparecen manchas amarillo blanquecinas de aspecto cremoso.

Con el tiempo puede aparecer un pigmento verdoso fruto de la sobre colonizacion bacteriana.

La base de la uña se enrojece y es dolorosa.

Puede efectivamente aparecer primero en una uña y despues extenderse a las demas.

Y el trabajo en ambientes humedos puede favorecer la cronificacion del proceso.

En individuos que sufren de diabetes, deben controlar y revisar diariamente sus uñas, para que estos hongos no se conviertan en infecciones muy graves.

Consulte a su medico si nota cualquier cosa anormal:

Engrosamiento de la uña, cambio en el color o dolor que no ceda. La infeccion de las uñas por hongos es un problema comun de la salud del pie.

La mayoría de las personas que sufren de el no buscan tratamiento, quizás ni siquiera identifican la existencia de un problema.

Algunos estudios estiman que afecta a entre un tres y un cinco por ciento de la poblacion; sin embargo, doctores en medicina podiatrica piensan que al haber tantos casos de los que no se informa, la incidencia es mucho mayor que eso (tratan quiza a 2,5 millones de personas al año, pero eso es menos de una cuarta parte de los casos estimados por los

estudios).

Probablemente una razón por la que tanta gente ignora la infección es que puede estar presente durante muchos años sin causar nunca dolor.

Su incidencia se eleva notablemente en adultos mayores (del 20 al 30 por ciento, de acuerdo con los estudios, aunque los médicos podiatras piensan que es mucho más alta).

Como los adultos mayores pueden experimentar problemas médicos mucho más serios, es comprensible que las uñas con hongos pueden pasarse por alto como un problema menor, aunque no lo sean en absoluto. En cualquier caso, la enfermedad, caracterizada por el cambio de color de la uña, se considera a menudo una simple imperfección fea y embarazosa.

Cuestionario Cuadernillo N°4



- 1 Cuales son las sales minerales mas efectivas
- 2 Que daña a las uñas?
- 3 Que sucede cuando la uña se separa?
- 4 Como proteger las uñas?
- 5 Cuales son las funciones de las uñas?
- 6 Cual es el principal componente de las uñas?
- 7 Cuales son los enemigos de las uñas?

