



Técnicas de Tratamientos Corporales

ADIPOSIDAD

Tejido Adiposo

Es un tejido conjuntivo especializado en el que predominan las células conjuntivas llamadas adipositos.

El tejido adiposo es uno de los tejidos más abundantes y representa alrededor del 15-20% del peso corporal del hombre y del 20-25% del peso corporal en mujeres.

Los adipositos almacenan energía en forma de triglicéridos.

Debido a la baja densidad de estas moléculas y su alto valor calórico, el tejido adiposo es muy eficiente en la función de almacenaje de energía.

-Adiposidad localizada:

Es el aumento de tamaño de las células adiposas en ciertas zonas del cuerpo.

Son aquellas personas que se encuentran en su peso correcto pero en algunas zonas se registra adiposidad en exceso.

En las mujeres suele presentarse en cadera, abdomen, zona trocanterea y pantalón de montar.

En los hombres en el abdomen

-Obesidad generalizada:

Son aquellas personas con exceso de peso pero que es parejo en volumen y al perderlo no quedan adiposidades localizadas.

-Sobrepeso:

Cuando el paciente excede en un 10% su peso.

-Hiper-obesidad:

El paciente sufre de un aumento en su IMC (Índice de Masa Corporal) mayor a 25.

Tener en cuenta también que hay quienes tienen grasa blanda y grasa dura e incluso introducida dentro de los músculos.

CELULITIS

¿Como se desarrolla la celulitis?

En las mujeres de origen latino que poseen predisposición (la mayoría), luego de la primera menstruación (menarca) comienza un cuadro de inflamación crónica de la grasa superficial donde los vasos sanguíneos (endotelio vascular) y el tejido de sostén (fibroblastos) juegan los roles principales.

Con el tiempo se producen nódulos en la piel que dan la apariencia de "pozos".

Esto es el resultado de dos fuerzas que se contraponen: el tejido de sostén que empuja la piel hacia abajo y la retención de líquidos y los adipositos que empujan la piel hacia arriba.

Este proceso generalmente se observa en caderas, glúteos y muslos; con el tiempo también aparece en brazos, cinturas y rodillas; está acompañado de trastornos varicosos y artrosis en los períodos avanzados.

Podemos definir a la celulitis como una afección típicamente femenina, que produce alteraciones biológicas, fisiopatológicas y estructurales (de los tejidos) en ciertas zonas del cuerpo, dando a la vista una modificación de las formas (dismorfias), y de la superficie afectada (piel de naranja, depresiones o poceados, ondulaciones, etc. pudiendo o no producir algunas manifestaciones clínicas, tales como tensión dolorosa, alteración de la temperatura local, pesadez

Causas:

La lipoesclerosis o paniculopatía edematofibroesclerótica posee una etiología policausal que se clasifica en factores predisponentes, determinantes y agravantes.

Factores determinantes: incluyen alteraciones endocrinas hormonales (hiperestrogenismo, hipotiroidismo y otras), metabólicas y neurovegetativas.

Factores predisponentes: son los de orden genético (herencia, raza, sexo) y constitucionales obesidad, trastornos circulatorios de los miembros inferiores, el uso de anticonceptivos orales, y la presencia de alteraciones posturales en columna, caderas y rodillas.

Factores agravantes: abarcan el sedentarismo, los malos hábitos alimentarios, la constipación, el tabaquismo y el estrés.

PRIMER ESTADIO: FORMACION DE EDEMA

Se verifica en efecto una alteración de la permeabilidad en la pared de los capilares, que provoca la trasudación del plasma, su estancamiento y acumulación en el tejido intersticial, entre las células adiposas. Es un proceso de evolución lenta. Por lo general comienza luego de la primera menstruación en aquellas mujeres que tienen la predisposición a esta enfermedad.

SEGUNDO ESTADIO: ALTERACIONES EN LA IRRIGACION SANGUINEA

Cuando se repite este fenómeno durante años, provoca la reacción del sistema de defensa de las células adiposas. En condiciones normales, cada adiposito está envuelto en una red de fibrillas reticulares muy finas. Con la presencia del edema, estas fibrillas se multiplican en número y espesor ocasionando la alteración de la estructura del tejido adiposo y provocando alteraciones en la irrigación sanguínea.

TERCER ESTADIO: FORMACION DE MICRONODULOS

Cuando se repite este fenómeno durante años, provoca la reacción del sistema de defensa de las células adiposas.

Las fibras de la dermis y de la hipodermis se hinchan y hay una degeneración del colágeno. El tejido de sostén delimita los adipositos formando alvéolos múltiples. La circulación disminuye y no se eliminan toxinas del lugar. La piel presenta un aspecto más pálido, una temperatura fría debido a la insuficiente circulación.

Se palpan nódulos, flebectasia, edema y se presenta una constante sensación de piernas cansadas.

CUARTO ESTADIO: FORMACION DEL MACRONODULO

Cuando muchos micronódulos se funden entre sí, llegamos a la aparición del macronódulo, apreciable a la palpación, desplazable sobre el plano subyacente, doloroso a la presión. Es el llamado "nódulo celulítico". Las depresiones son más profundas y los nódulos más grandes.

Tipos de celulitis

Celulitis Generalizada:

Aparece exclusivamente en mujeres obesas, con hábitos alimentarios desequilibrados. Comienza en la pubertad y con el aumento de la edad los factores suelen ser cada vez más desfavorables.

Los trastornos se incrementan lo que ocasiona importantes cambios estéticos.

Celulitis localizada:

Las celulitis localizadas originan fenómenos dolorosos, las zonas donde muestra preferencia son las piernas, el abdomen, las nalgas, los tobillos, la parte inferior de la espalda, la parte superior de los brazos, la parte superior de la espalda justo de bajo de los hombros.

Este tipo de celulitis se la observa en la pubertad y en jóvenes de 16 a 20 años, en casos especiales hasta los 35 años.

Cuando aparece en las mujeres adultas, ellas refieren haber tenido piernas con importante adiposidad localizada.

Desde los inicios se encuentra el signo de "Piel de Naranja".

Síntomas:

- dolor, sensación de pesadez y síndrome de piernas cansadas
- edema importante
- dolor espontáneo y provocado

Celulitis dura:

Se observa generalmente en deportistas o bailarinas con tejidos firmes y bien tonificados. Debido a una mala nutrición y oxigenación, la capa epidérmica es delgada y de aspecto seco y rugoso. Por lo general coincide con la aparición de estrías a consecuencia de la ruptura de las fibras elásticas de la piel. Este tipo de celulitis no presenta dolor.

Celulitas flácida:

Es típica en personas sedentarias o aquellas que alguna vez fueron activas y ya no las son. También se presenta en personas que han sido sometidas a distintos tipos de tratamiento, en donde han subido y bajado de peso bruscamente.

Síntomas:

- Escaso tono muscular que produce deformaciones, zonas que se hundeen o aplastan a la menor compresión.
- Al caminar se aprecia balanceo de la masa celulítica.
- "Piel de naranja" a simple vista.
- Fatiga permanente.
- Debilidad general.
- Mareos y tendencia a la hipotensión.
- Nerviosismo.
- Insomnio.
- Frecuentemente asociada con: varices, edemas blandos con retención de líquidos.

Celulitis edematosa:

Se encuentra en mujeres de todas las edades pero es mas frecuente en jóvenes y adolescentes. Se localiza principalmente en miembros inferiores y la piel presenta a simple vista la típica piel de naranja.

Zonas Más Frecuentemente Afectadas

- Pantalón de montar hasta cara externa de rodillas.
- Zonas glúteas.
- Cara anterior interna y posterior de muslos, en su totalidad
- Abdomen alto y bajo.
- Antebrazos en y brazos y región subaxilar

Causas predisponentes

- Sexo (mayormente se desarrolla en sexo femenino)
- Raza
- Genética
- Vestimenta
- Problemas hormonales
- Actividad física
- Profesión
- Hábitos higiénicos dietéticos
- Medicamentos
- Stress.

Tratamientos para la celulitis

Localizados:

1. Masajes: desaconsejados, sobre todo en la etapa de flacidez. Masoterapia solo debe tratar de movilizar la circulación linfática y venosa.
2. Tratamientos Ionizantes: poco eficaces cuando se hacen solos, sin asociarlos a la mesoterapia y al ultrasonido,
3. *Drenaje linfático manual (DLM): indicado en las mayorías de los tipos de celulitis*

Algunos de los productos que más se utilizan:

Lodo:

Aporta nutrientes esenciales para la actividad celular, oligoelementos y minerales (hierro: buena oxigenación de la piel, Selenio: mejora la circulación, Potasio: mantiene el equilibrio hídrico dentro de las células, Yodo: ayuda al organismo a eliminar el exceso de grasa y otros) La piel queda bien oxigenada libre de toxinas y mineralizada.

Extracto celulítico (centella asiática):

Activan la micro circulación dérmica y el metabolismo celular del tejido hipodérmico.

Algas microestalladas:

Poseen propiedades anticelulíticas, sedativas, lipolíticas, nutritivas, activan el sistema circulatorio y linfático y regeneran los tejidos.

Exploración semiológica del paciente con PEFE y con Adiposidad localizada

Inspección: (con buena luz)

- Paciente de pie, en ropa interior y descalzo
- Se examina desde el apoyo plantar, evidenciando la existencia o no de pie plano, alteraciones del arco medio, interno o anterior plantar.
- Se examina acortamientos de miembros inferiores por problemas de escoliosis de columna vertebral.
- Se observa la aparición de telangiectasias, vénulas o várices que nos hablan de insuficiencia circulatoria.
- Hipotonía de glúteos. (Evaluación de los glúteos)
- Se evalúa la conformación total de miembros inferiores.
- Se evalúa la piel, estado de nutrición de la piel (sequedad o descamación)
- Si se evidencia sobrepeso u obesidad.
- Presencia de PEFE y distribución del poceado.

- Características del mismo, profundidad, distribución, forma, para determinar el Grado

Palpación

Determinamos forma clínica:

- edematosa
- compacta
- flácida
- mixtas

Contornos corporales:

Con cinta métrica inextensible y con altímetro.

Se debe recomendar al paciente que realice una dieta adecuada y ejercicio físico

FLACIDEZ

La flacidez se produce por el deterioro de las fibras de elastina y colágeno de la dermis, que son las responsables de mantener la firmeza y elasticidad de la piel.

El efecto antiestético puede ser empeorado por la pérdida del tono muscular. Es un fenómeno que se asocia con la edad, suele comenzar a hacerse evidente entre los 30 y 35 años, y se hace más pronunciado hacia los 40.

Existen dos tipos de flacidez

Cutánea: exceso de piel ya que va perdiendo elasticidad

Causas:

-Envejecimiento

-Alteraciones en el peso

- Embarazo
- Problemas hormonales
- Actividad física inadecuada (saltar, golpes)

Muscular: falta de tono en los músculos esqueléticos

Causas:

- Sedentarismo
- Falta de actividad física
- Actividad física insuficiente

Aparatología:

-Electroestimulador:

La **electroestimulación** es una técnica reconocida científicamente que actúa produciendo contracciones musculares; o sea, un verdadero entrenamiento muscular.

Se utiliza en estética con la finalidad de modelar el contorno corporal al aumentar la tonicidad de los músculos que presentan flacidez.

-Ondas rusas

El paciente debe complementar dicho tratamiento con dieta adecuada y ejercicio físico.

Consejo Argentino de Ciencias Estéticas

ESTRIAS

Son el resultado del rompimiento de las fibras elásticas de la piel. Cuando ésta se estira las fibras con menos elasticidad se rompen y de esta manera se crean estas marcas, las estrías. Son cicatrices producidas por la acción de hormonas que alteran la producción de fibras generadas por los fibroblastos.

La ruptura de las fibras provoca lesiones lineales, por lo general de 1cm de largo, principalmente en abdomen, mamas, glúteos, piernas y brazos. En un inicio son de color rosado, luego rojizo y finalmente tienen un color blanco nacarado. Una vez que se las tiene es imposible eliminarlas, pero existen tratamientos muy efectivos que las pueden "borrar" por determinado tiempo.

Causas:

- La pérdida de colágeno y elasticidad en la piel
- Cambios súbitos de peso -si se gana peso rápidamente la piel se ve forzada a acomodarlo y se produce una ruptura de las capas mas profundas de la piel. Por esta razón las estrías son habituales durante el embarazo
- Cambios hormonales -por ejemplo, cuando las niñas llegan a la pubertad y el busto empieza a crecer-
- La herencia y la salud general de la piel, ya que una piel seca más una alimentación pobre que no provee todos los nutrientes a la misma hace que sea más propensa a desarrollar estrías.
- Desarrollo rápido de músculos. Éste es el caso de los físico-culturistas; los músculos se desarrollan muy grandes, muy rápido y la piel se rompe creando estos surcos en la piel.

Los resultados del tratamiento para las estrías dependerán de la antigüedad de la estría. Cuanto más temprano se traten más fáciles serán de mejorar.

TIPOS DE MASAJE

El masaje puede administrarse de dos formas, según sean las necesidades:

- De forma general
- De forma parcial.

Existen distintos tipos de masaje, entre los mas comunes están.

1. Masaje de estética y belleza
2. Masaje deportivo
3. Masaje terapéutico
4. Masaje mecánico

Masaje General

Se entiende como masaje general el que se administra por todo el cuerpo, desde el cuello hasta los pies.

La experiencia ha demostrado que la persona que recibe una sesión de masaje general diariamente, aunque sólo sea durante un mes, obtiene un perfecto equilibrio físico, mejora el apetito, consigue un sueño reparador y aumenta su aptitud para el trabajo, gozando de un bienestar general.

La duración de la sesión ha de ser de unos -20 minutos ya que en menos tiempo es imposible tratar bien todas las partes del cuerpo

Masaje Parcial

Se entiende como masaje parcial o local el que se administra a una sola zona del cuerpo, como puede ser la espalda, piernas, abdomen, brazos, etc.

La duración de las sesiones puede oscilar entre 15 y 20 minutos.

1.- Masaje de Estética y Belleza

La piel es extremadamente sensible y, por tanto, responde muy bien a cualquier estímulo, pues bien, el masaje es un importante estímulo que produce el aumento del riego sanguíneo nutriendo y tonificando el tejido epitelial.

Los movimientos del masaje consiguen esa perfecta función de la piel. La epidermis recibe también la acción del masaje limpiándola y liberándole; de las células descamativas (muertas) de las secreciones de las glándulas sudoríparas y sebáceas que se encuentran encima de la piel y que son arrastradas por la acción del masaje. En consecuencia, queda una piel limpia y tersa dándole un aspecto Sí

Las acumulaciones de grasa localizadas en diferentes partes del cuerpo, la flaccidez muscular, laxitud del tejido y la falta de agilidad de todo el cuerpo, son anomalías que pueden ser combatidas con las sesiones continuadas del Masaje, que es un poderoso tónico para los músculos y los tejidos.

2.- Masaje deportivo

Los objetivos principales del masaje deportivo son aumentar la fuerza del atleta, conservar su organismo en forma y combatir el cansancio. Este tipo de masaje tiene dos vertientes: masaje general y masaje especial.

Se entiende por masaje general el que recibe el deportista por todo el cuerpo y que forma parte de la cultura física que ayuda a mantener los músculos en plena forma.

El masaje especial es el que se aplica a la persona según el tipo de deporte que practica. Para ello se seleccionan las manipulaciones más adecuadas cuya acción se proyecte sobre los músculos que realizan el esfuerzo principal.

Indudablemente, el masaje es de gran utilidad en el deporte, pero este tipo de masaje es bastante complejo y requiere un estudio apropiado.

3.- Masaje Terapéutico:

Este tipo de masaje tiene un carácter médico y se emplea para la recuperación o eliminación de ciertas dolencias físicas, generalmente debidas a accidentes.

Debe estar siempre ejecutado bajo supervisión médica, por cuyo motivo no ramos a extenuemos aquí acerca del mismo.

4.- Masaje Mecánico:

Este es el masaje que se practica por medio de aparatos, tanto eléctricos como manuales.

Para eliminar el esfuerzo físico del masajista se han fabricado aparatos que tratan de suplir la acción de la mano.

Los más corrientes son los vibradores.

TÉCNICA DEL MASAJE

Para la ejecución correcta de un buen masaje hay que tener en cuenta varios factores en los movimientos.

Según la finalidad perseguida se escogerá un determinado tipo de movimientos dentro de este tipo los siguientes factores:

1. El Ritmo.

Este puede ser lento, moderado y rápido; tanto si es un ritmo como otro, debe de hacerse sin brusquedad, de una forma constante y adecuado a cada caso.

2. También deberá tenerse en cuenta la forma y tamaño de la región a tratar, pues, como es lógico, no es lo mismo tratar los dedos que la espalda.

3. El movimiento puede ser Alternado o Unísono.

Alternado: es cuando al realizar el movimiento actúa primero una mano y luego la otra, tanto si se levanta una después de la otra como si permanecen sin levantarse pero marchando de la misma forma.

Unísono: es cuando las dos manos al hacer el movimiento actúan al mismo tiempo.

4. Los movimientos deben realizarse con distinta intensidad, según la zona en que se apliquen.

5. Frecuencia y duración del movimiento. Son las veces que debe repetirse el movimiento. Estos serán variables, según zona y necesidad del tratamiento.

6. Movimientos a efectuar con el masaje existen básicamente dos direcciones

a) Centrípeta: La que va de la extremidad del miembro hacia la raíz, es decir que va de los extremos hacia el corazón

b) Centrífuga: La que va en dirección inversa, es decir del ceñir o hacia los extremos.

Existen también otras variantes sobre la dirección de los movimientos, como la Circular y la Transversal, que si bien son usadas en algunas ocasiones al tratar las masas musculares,

MANIOBRAS DEL MASAJE

ROCE: El roce es el primer contacto con el paciente, por lo tanto debe hacerse en forma suave, con o sin producto dependiendo si se quiere o no producir una suave descamación, o en que parte del cuerpo se realice, es siempre la primer maniobra a realizar en cualquier tipo de masaje ya que prepara a la piel a recibir maniobras mas profundas o mas estimulantes.

FRICCIÓN: La fricción tiene por objetivo principal lograr una Hipertermia, o sea un aumento de la temperatura local, y por lo tanto aumentar el flujo sanguíneo en la zona (HIPEREMIA), de esta manera los tejidos se verán beneficiados por un mayor aporte de nutrientes y oxígeno provenientes de la sangre logrando un mejor trofismo. Cuando realizamos esta maniobra observamos que la zona se enrojece, a este fenómeno lo denominamos: ERITEMA, y es producto de dicho aporte sanguíneo, La fricción precede a cualquier maniobra profunda, y constituye de por si una Herramienta útil en el masaje relajante, ya que este puede hacerse tan solo con Fricciones.

La función de la fricción puede a si mismo desdoblarse en:

ESTIMULANTES:

Si se la realiza de manera rápida o con mayor presión.

RELAJANTES:

Fricciones lentas, suaves, o lentas y profundas.

AMASAMIENTO:

Es una maniobra de mayor profundidad, destinada a niveles dérmicos o subdérmicos, incrementando notablemente la hiperemia local y aledaña a la zona trabajada, logrando un recupero rápido del turgor cutáneo, y una estimulación muy importante del tejido muscular, así también se la reconoce como la **maniobra reductora por excelencia**, ya que aumenta la combustión local con la consecuente quema de calorías, que disminuirá paulatinamente el grosor de la capa hipodérmica reduciendo la zona.

Se debe tener la precaución de realizarla correctamente ya que de ello dependerá el éxito de la maniobra y NO dañar el tejido.

MALAXACIÓN:

Esta destinada a incrementar los movimientos peristálticos de los intestinos, produciendo una aceleración en el tracto intestinal que beneficiara a la eliminación de las toxinas, evitando el estancamiento y posterior constipación del paciente.

Es una maniobra suave, lenta pero, que se va aumentando progresivamente en profundidad, sin que produzca dolor o molestia alguna.

PERCUSIONES:

Son maniobras en las que se utilizan suaves golpes con una parte de la mano:

Su función puede ser estimulante: Si se realiza de manera enérgica y rápida, o sedantes de manera lenta.

Es altamente estimulante y no debe realizarse en zonas con notable flaccidez cutánea, ya que desplaza el tejido.

Existen carreteos:

- SIMPLES
- DOBLES

Consejo Argentino de Ciencias Estéticas