

PRESENTACION PERSONAL

Causar una buena impresión es importante en cualquier contexto de negocios. Su éxito depende de muchos factores, incluida su imagen y su actitud.

El aspecto y el profesionalismo de una profesional se reflejan en su negocio, imagen y actitud.

Ser confiable y brindar un excelente servicio es fundamental.

El profesionalismo incluye ser proactivo y tomar la iniciativa para preparar la sala antes de comenzar el día.

Si estás preparado, proyectaras una imagen calmada y segura.

HIGIENE PERSONAL

Es el mantenimiento diario de la limpieza y la salud a través de ciertas prácticas de higiene. Las prácticas básicas de la higiene personal incluyen:

⊖ Bañarse a diario, afeitarse para los hombres y refrescarse durante el día las veces que sea necesario.

⊖ Lavarse el cabello con champú y acondicionador para mantenerlo fresco y limpio.

Mantener un peinado adecuado y cómodo para el trabajo, lo mejor es mantener el cabello recogido.

⊖ Seguir con regularidad un régimen para el cuidado de la piel.

⊖ Cepillarse los dientes, limpiarlos con hilo dental, usar enjuague bucal o pastillas de menta durante el día, según se requiera.

⊖ Usar desodorante en las axilas. Usar un maquillaje adecuado.

⊖ Lavarse las manos durante el día las veces que sean necesario; por ejemplo, al comenzar y finalizar un servicio o después de ir al baño.

⊖ Ser selectivo con el uso de fragancias en el trabajo, ya que puede que algunas personas sean alérgicas a ellas. Evitar la cercanía de sahumerios, dispensadores de fragancias.

El cuidado de las uñas es muy importante.

Mantenga las uñas de las manos o de los pies limpias, cortadas y limadas. Las uñas muy largas o puntiagudas pueden rasguñar la piel del cliente o interferir con su trabajo. Sea meticulosa con su manicura o pedicura.

LAVADO DE MANOS

Procedimiento para un lavado de manos adecuado:

1. Abra el grifo con una toalla de papel limpia y seca.
2. Humedezca las manos con agua tibia.
3. Aplique jabón y masajee bien las manos, las uñas y los dedos.
4. Forma espuma con el jabón y frótese las manos al menos unas 20 y 30 segundos.
5. Enjuáguese las manos.
6. Séquese las manos con una toalla de papel.
7. Cierre el grifo con otra toalla del papel limpia.
8. Desinfecte el lavamanos después de cada servicio.

LIMPIEZA DE LAS SUPERFICIES Y LA PIEL

La asepsia y antisepsia son las acciones conseguidas mediante la esterilización y la desinfección, respectivamente. Son dos procedimientos de lucha antimicrobiana.

La **ASEPSIA** es el procedimiento que realizaremos para reducir considerablemente la cantidad de patógenos y organismos causantes de enfermedades que se encuentran en una superficie.

El principal objetivo de la asepsia es evitar que los microorganismos sobre los que se actúa se conviertan en una fuente de contaminación. Los procedimientos de asepsia contemplan métodos o técnicas relacionadas con la higiene de los espacios y las superficies materiales. Entre las medidas que forman parte de la asepsia podemos encontrar la limpieza y el lavado, en los que entran en juego detergentes y agua para desechar la materia orgánica.

La **DESINFECCION** es otra medida que forma parte de la asepsia y que consiste en eliminar los microorganismos presentes en objetos u otras superficies mediante el uso de productos químicos desinfectantes.

En los casos más extremos se emplea la esterilización para eliminación de todo tipo de microbios. El uso de indumentaria adecuada como los equipos de protección individual, es otro método de asepsia.

La **ANTISEPSIA** es un procedimiento para la eliminación o disminución de los microorganismos presentes en seres vivos. Normalmente, estos microorganismos habitan en la piel o en las mucosas de nuestro cuerpo.

La antisepsia, además de prevenir la presencia de gérmenes, los combate cuando éstos ya están presentes. Por ejemplo, la aplicamos cuando nos lavamos una herida para evitar infecciones. La principal diferencia con la asepsia es que la antisepsia tiene como objetivo reducir al máximo los microorganismos sobre seres vivos.

Para la antisepsia, normalmente se usan productos químicos llamados igualmente **antisépticos** y derivados del alcohol, la clorhexidina o el yodo.

Es el caso de productos como el tan conocido betadine para las heridas o del gel hidroalcohólico para la desinfección de las manos.

Antes de elegir antiséptico debemos tener en cuenta su formulación para evitar reacciones inesperadas en nuestra piel.

DESINFECCION DE MATERIALES

MÉTODOS FÍSICOS.

CALOR HÚMEDO EBULLICIÓN O HERVIDO

Consiste en sumergir el material a desinfectar en agua durante un tiempo (entre 15 Y 20 minutos) a una temperatura de 100°C.

Este procedimiento destruye la mayor parte de los agentes patógenos, si bien algunos como el virus de la hepatitis B, la bacteria responsable del tétanos o los gérmenes responsables de la gangrena gaseosa y del carbunco entre otros, pueden sobrevivir. La ebullición es una técnica a utilizar sólo en situaciones de urgencia en las que no se disponga de otro medio para desinfectar por ejemplo, cubiertos, ropa, instrumentos de vidrio, etc,

RADIACIONES SOLARES (UV) De todas las radiaciones emitidas por el sol son concretamente las radiaciones o rayos ultravioletas las que tienen propiedades desinfectantes, ya que son capaces de destruir gérmenes patógenos. A nivel médico, las radiaciones ultravioletas se emplean por medio de unas lámparas que emiten este tipo de

radiaciones (lámparas UVA) y se utilizan, sobre todo, para la

DESINFECCIÓN AMBIENTAL: quirófanos, salas de pacientes con patologías infectocontagiosas, salas de prematuros, industrias alimentarias, cámaras frigoríficas, armarios con material desinfectado.

FLUJO LAMINAR Es una técnica que consiste en la -renovación del aire, por ejemplo de una habitación o local cerrado, reteniendo las partículas extrañas gracias a unos filtros que se encuentran situados a la entrada de la habitación o del local

Clasificación de los desinfectantes y antisépticos de uso más frecuente.

ALCOHOLES

Actúan fundamentalmente desnaturalizando las proteínas celulares. ESPECTRO -Deben emplearse siempre después de una exhaustiva limpieza. ya que se inactivan, en presencia de -materia orgánica.

Los dos alcoholes más utilizados son el etílico y el isopropílico al 70%.

-Se utilizan más en combinación con otros antisépticos (yodo, clorhexidina), formando' soluciones alcohólicas.

-Se emplean para la desinfección de la piel (antisépticos) y desinfección de termómetros clínicos (desinfectantes).

INCOVENIENTE

-No son esporicidas ni viricidas

-Se evaporan a temperatura ambiente.

-Son irritantes si se dejan tiempo sobre la piel.

-No son adecuados para desinfectar heridas abiertas; pueden aumentar la lesión o favorecer la aparición de un coágulo proteico, bajo el cual pueden 'proliferar las bacterias

-Pueden dañar el cemento de los equipos ópticos.

COMPUESTOS YODADOS

Actúan oxidando el protoplasma microbiano.

ESPECTRO

-El yodo es un antiséptico bastante potente, bactericida, viricida y fungicida, que se utiliza también contra protozoos.

-Actualmente se emplean los yodóforos, que son nuevas formas derivadas del yodo, en combinación con agentes tensoactivos. El yodóforo más utilizado es la povidona iodada. -Se puede emplear en solución acuosa, en solución alcohólica o en scrub (solución jabonosa) para el lavado.

-Es un antiséptico de elección para la desinfección de la piel y el lavado de manos y mucosas.

INCONVENIENTE

-Se inactiva en presencia de materia orgánica.

-En grandes dosis puede irritar la piel y producir reacciones de sensibilización

CLORO Y DERIVADOS (CLORÓGENOS)

Son los desinfectantes más usados tradicionalmente.

Son compuestos cuyo principio activo es el cloro y actúan oxidando las proteínas bacterianas.

ESPECTRO La mayor parte de las bacterias

-Son bactericidas.

-viricidas, sensibles al cloro en concentraciones inferiores a una parte por millón. -Se emplean frecuentemente como agentes de saneamiento en desinfección de aguas, suelos y

sanitarios.

-El componente más utilizado es el hipoclorito sódico (lejía)-

INCOVENIENTES

-son inestables y muy sensibles a la luz y al calor. -Se inactivan en presencia de materia orgánica

-Corroen los metales, excepto el acero.

PERÓXIDO DE HIDRÓGENO (AGUA OXIGNADA)

Es un compuesto muy inestable que actúa liberando oxígeno molecular y agua. El oxígeno se combina con las proteínas de los microorganismos.

ESPECTRO

-Es germicida. mientras libera oxígeno, desodorante y destructor de materias en putrefacción.

-Es un germicida débil y su efecto es fugaz (dura poco) cuando se aplica sobre heridas. -Es eficaz contra gérmenes anaerobios y en la limpieza de heridas con tejidos esfacelados (necróticos).

INCONVENIENTES

-No se debe utilizar en heridas ya desbridadas y con tejido de granulación (heridas en proceso de cicatrización).

-No debe emplearse en heridas profundas o cavidades cerradas sin salida para el oxígeno liberado.

COMPUESTOS FENÓLICOS

Los fenoles considerados como el antiséptico más antiguo., se obtiene de la destilación del carbón. Actualmente se emplean los derivados fenólicos, que actúan desnaturalizando las proteínas.

ESPECTRO

-Se pueden utilizar. para la desinfección de zonas de alto riesgo. Son activos incluso en presencia de materia orgánica. Sirven también para la desinfección de excrementos o residuos fecales.

-Son sustancias desinfectantes y antisépticas de actuación rápida.

-Dentro de estos compuestos se encuentra el cresol y derivados (zotal), resorcinol y hexaclorofeno, éste último más conocido y quizá el más empleado en la actualidad, ya que es un componente habitual de los jabones (Germibón) utilizados para la limpieza y desinfección preoperatoria de las manos (deja una película protectora sobre la piel, por lo que se dice que actúa a modo de guantes invisibles.

INCOVENIENTES

-No deben utilizarse como antisépticos, salvo el hexaclorofeno.

- No debe emplearse para la desinfección de endoscopios clorhexidina: -Puede producir dermatitis y deshidratación de la piel

-Las manchas de clorhexidina (Hibitane) quedan indelebles cuando se tratan con lejía.

ALDEHÍDOS

Son compuestos que actúan por alquilación, alterando la síntesis de los ácidos nucleicos y proteínas.

ESPECTRO

-Se comportan eficazmente frente a bacterias, hongos y virus. Al ser desinfectantes muy potentes, se han utilizado también como esporicidas.

-Sus dos compuestos más representativos son: formaldehído y glutaraldehído.

Formaldehído: puede utilizarse en vaporizaciones dentro de una cámara cerrada para desinfección de material de gran volumen, como camas, colchones y equipos de anestesia. Posteriormente es necesario neutralizar con vaporizaciones de amoníaco. La presentación

como formalina diluida en un 40% de agua, requiere un tiempo de contacto de 12 horas. Inconvenientes: es muy irritante para piel, los ojos y mucosas.

Es tóxico. Con los nuevos métodos de esterilización en frío cada vez se usa menos.

Glutaraldehído: es eficaz contra los microorganismos, incluidos los virus, los bacilos ácidoalcohol resistentes y las esporas.

Se utiliza para desinfección e incluso para esterilización (ampliando el tiempo de inmersión a 10 horas) de instrumental termosensible, como los endoscopios y los fibroscopios. Se emplea en solución acuosa al 2%, con un pH estabilizado entre 7,5-8,5. Inconvenientes: se requiere una limpieza de los objetos antes de ser tratados con glutaraldehído, es irritante y tóxico, los aparatos desinfectados o esterilizados con glutaraldehído necesitan ser aclarados perfectamente para evitar toxicidad residual.

MERCURIALES ORGÁNICOS

Son compuestos utilizados con gran frecuencia en la actualidad como antisépticos. Los preparados más conocidos y usados son el mercurocromo.

Técnicas generales para el uso de los desinfectantes

Los desinfectantes pueden emplearse de las siguientes formas:

- **INMERSIÓN** Consiste en sumergir el material u objeto a desinfectar en una solución desinfectante durante un periodo de tiempo determinado, removiéndolo de vez en cuando para que exista un mayor y mejor contacto entre el objeto y la solución
- **LOCIÓN** Esta técnica consiste en empapar con una solución desinfectante determinados instrumentos (bayetas, esponjas, fregonas, etc) y frotar con ellos la piel o el material a desinfectar.
- **VAPORIZACIÓN Y FUMIGACIÓN** Son técnicas empleadas fundamentalmente para desinfectar ambientes o superficies. Consiste en utilizar sustancias desinfectantes en forma de gases o vapores (por ejemplo el formol).
- **PULVERIZACIÓN** Consiste en utilizar los desinfectantes en forma de gotas; para ello se introduce la sustancia en un aparato que lo proyecta en forma de gotas, las cuales caen por su propio peso depositándose sobre las superficies, humedeciéndolas.
- **AEROSOL o BRUMA** Técnica que consiste en dispersar la solución desinfectante por el aire en forma de partículas de pequeño tamaño que flotan durante un cierto tiempo y se difunden por todo el ambiente. Las gotas de los aerosoles son tan pequeñas que no suelen humedecer las superficies donde se depositan

La **ESTERILIZACIÓN** es la: Técnica de saneamiento cuya finalidad es la desinfección de toda forma de vida, aniquilando todos los microorganismos, tanto patógenos como no patógenos, incluidas sus formas de resistencia (por ejemplo las esporas, que son formas de resistencia de los gérmenes para poder sobrevivir en condiciones desfavorables del medio ambiente, como calor o frío excesivo, desecación, etc).

La esterilización sólo se puede aplicar sobre objetos o material inanimado, mientras que la desinfección se aplica sobre objetos (desinfectantes) y sobre tejidos vivos (antisépticos).

MÉTODOS FÍSICOS:

CALOR SECO. INCINERACIÓN O CREMACIÓN

Es una forma de destruir la carga microbiana de un objeto por combustión

FLAMEADO

Es la acción directa de la llama de un mechero tipo Bunsen o de alcohol de quemar sobre el objeto a esterilizar hasta lograr su incandescencia.

HORNO DE PASTEUR O ESTUFA POUPEL

Cámaras en donde el aire caliente destruya por oxidación las proteínas microbianas; es un proceso lento que necesita altas temperaturas: -170°C durante 60 minutos ó - 160°C durante 120 minutos.

CALOR HÚMEDO AUTOCLAVE

Empieza vapor de agua a presión. Es un medio en el que se emplea vapor saturado para producir la hidratación, coagulación e hidrólisis de las albúminas y las proteínas en las células microbianas. Es, con diferencia, el medio más idóneo y más utilizado en el ámbito sanitario. Requiere: -135°C durante 7-10 minutos ó -120°C durante 20 minutos

MINICLAVES Son autoclaves de pequeñas dimensiones y capacidad reducida

RADIACIONES IONIZANTES

Empieza radiaciones gamma (radioesterilización) que permiten realizar una esterilización en frío

MÉTODOS QUÍMICOS

OXIDO DE ETILENO

Es un gas líquido con propiedades antimicrobianas que consigue un efecto alquilante sobre distintos radicales químicos, modificando la estructura molecular de las proteínas celulares

GLUTARALDEHÍDO

Se utiliza para esterilización en frío, ya que posee antimicrobiana.

LA BIOSEGURIDAD APLICADA A LA ESTETICA:

Introducción:

Para lograr el mejoramiento de la calidad del servicio en aquellas áreas que tienen un contacto directo con las personas como es el caso de la salud y la belleza es fundamental el uso rutinario de algunos procedimientos tales como: lavado de manos, utilización de guantes y métodos de barrera. Estas son prácticas indispensables para prevenir enfermedades que son de alto riesgo en dichas áreas de trabajo. A continuación veremos cómo prevenir las enfermedades, por medio de la aplicación de diferentes estrategias; así como la clasificación de los equipos según el riesgo.

Lea la guía que le daremos a continuación y ponga en práctica paso a paso las siguientes recomendaciones; si usted no está acostumbrado, quizás al principio se sentirá incomodo, pero solo por medio de la práctica, se volverán estas parte fundamental de sus labores cotidianas.

Es importante que usted conozca y aplique las diferentes normas de Bioseguridad y de esta manera se disminuya el riesgo de accidentes laborales y el deterioro de la salud; mejorando el servicio y controlando el riesgo para usted y los usuarios que lo frecuentan.

Definición de Bioseguridad:

La BIOSEGURIDAD se constituye en un conjunto de normas técnicas, científicas, organizativas y universales destinadas a proteger al trabajador, a la comunidad y al medio ambiente de los riesgos que entraña el trabajo con agentes contaminantes y residuos, para conservar la salud y la vida.

Los Principios Fundamentales de la Bioseguridad se pueden resumir en los siguientes puntos:

- **Universalidad:** las medidas deben involucrar a todos los usuarios, independientemente de conocer su serología. Todo el personal debe seguir las precauciones estándares

rutinariamente para prevenir la exposición de la piel y de las membranas mucosas, en todas las situaciones que puedan dar origen a accidentes.

- **Uso de Barreras:** comprende el concepto de evitar la exposición directa con la sangre y otros fluidos orgánicos potencialmente contaminados, mediante la utilización de materiales adecuados que se interpongan al contacto de los mismos. La utilización de barreras (Ejemplo: Guantes) no evitan los accidentes de exposición a estos fluidos, pero disminuyen las consecuencias.
 - **Medios de Eliminación de Material Contaminado:** Comprende el conjunto de dispositivos y procedimientos adecuados a través de los cuales los materiales utilizados en la atención de usuarios, son depositados y eliminados sin riesgo.
- Todos los fluidos con sangre serán considerados infectantes
Ejemplo: secreciones y heridas.

⊗ Utilice guantes o gafas protectoras.

⊗ Mezcle los desinfectantes según las instrucciones del fabricante, siempre agregue el desinfectante al agua en el recipiente de desinfectante para evitar que se este se salga del recipiente.

⊗ Limpie previamente los implementos, restriéguelos con agua y jabón para eliminar cabellos, limaduras, residuos y toda otra sustancia suelta.

⊗ Enjuague bien los elementos y seque son restregar con una toalla limpia.

⊗ Mediante guantes o pinzas, sumerja por completo los implementos o herramientas y déjelos por el periodo de tiempo recomendando según instrucciones de fábrica.

⊗ Retire los implementos con pinzas, escurriéndolos o guantes limpios para no contaminar el desinfectante. enjuague completamente y seque.

⊗ Coloque los implementos desinfectados en un recipiente limpio, seco, cerrado y desinfectado.

⊗ Limpie el área de trabajo, elimine los guantes y tome otras medidas de higiene.

Normas de Bioseguridad

Las precauciones universales parten del siguiente principio: "Todos los usuarios y sus fluidos corporales, independientemente del procedimiento que deseen realizarse deben ser considerados como potencialmente infectantes y se debe tomar todas las precauciones necesarias para prevenir que ocurra cualquier accidente".

Lo importante es saber hacer un buen diagnóstico para evitar trabajar en zonas que se encuentran enfermas, irritadas, con heridas o en proceso de cicatrización.

Usa una ficha para todas tus clientas, sobretodo las nuevas, de tal manera evitarás las sorpresas.

A continuación las precauciones estándar que usted debe conocer y aplicar en casos extremos:

1. Maneje a los clientes como potencialmente infectados. No sabes qué tipo de higiene realiza, de dónde viene y si su entorno es limpio.
2. Utilizar rutinariamente los métodos de barrera apropiados cuando deban realizar procedimientos o maniobras que los pongan potencialmente en contacto directo con la sangre o los fluidos corporales de los usuarios. Dicho contacto puede darse tanto en forma directa, atendiendo a un usuario, como durante la manipulación de instrumental o de residuos. En todos los casos puedes optar por el uso de guantes, barbijos, y distintos tipos de elementos descartables como vinchas, bombachas, batas, cubrecamillas, compresas (manteles para apoyar tus elementos) toallas, papel tissue e higiénico.
3. Utilice guantes en todo procedimiento que conlleve exposición a sangre, tejidos o fluidos corporales. Cámbielos a necesidad.
4. Cuando se prevea la producción de salpicaduras de sangre u otros fluidos como saliva que puedan estar en contacto con los ojos, boca o nariz, deben utilizarse tapabocas y

protectores oculares. Recuerda que tu saliva puede llegar hasta tu clienta cuando hablas y que en algunos servicios, tu trabajo eliminará polvo (al limar unas uñas por ejemplo) o vapores.

5. Los delantales impermeables deben utilizarse en las situaciones en las que puede darse un contacto con la sangre u otros líquidos orgánicos del paciente, que puedan afectar las propias vestimentas.

6. Lávese las manos empleando jabón antiséptico o loción antiséptica de amplio espectro luego del contacto con cada usuario, se haya usado o no guantes, es una medida de uso universal para prevenir cualquier tipo de transmisión de infecciones.

7. Los trabajadores que presenten heridas no cicatrizadas o lesiones dérmicas exudativas o rezumantes deben cubrirlas convenientemente antes de tomar contacto directo con usuarios o manipular instrumental destinado a la atención.

8. La vacunación contra la Hepatitis, tétano y otras enfermedades debe realizarse de acuerdo con los esquemas establecidos por el ente competente.

9. El material contaminado que se pueda reutilizar, sométalo a los procedimientos de descontaminación, desinfección, desgerminación y esterilización según el caso.

10. Utilice los elementos de protección personal en óptimas condiciones, de acuerdo a la tarea que realice. Estos elementos solo se deben utilizar dentro del área de trabajo.

11. Aplique en todo procedimiento las técnicas de asepsia y antisepsia.

12. Las mujeres embarazadas que trabajen en áreas de alto riesgo biológico deben tener especial cuidado en el cumplimiento de las precauciones estándar. Cuando el caso lo amerite deben reubicarse en áreas de menor riesgo.

13. El personal que trabaje en esta área debe tener actualizado el esquema de vacunación para hepatitis B y otros como tétanos, difteria, influenza, rubéola, varicela, hepatitis A.

14. Evite deambular con los elementos de protección personal fuera del área de trabajo y tocar con las manos enguantadas cualquier parte del cuerpo u objetos ajenos al procedimiento.

15. No reutilizar material descartable.

16. Disponga los elementos corto punzante en recipientes plásticos o de acero resistentes a perforaciones y provisto de dispositivos adecuados. Sométalos a desinfección y esterilización o incineración según el caso.

17. No utilizar el material contaminado como agujas, pinzas, cortacutículas, tijeras y perfiladores sin antes desinfectarlos.

18. Cuando se presente derrame accidental de líquidos orgánicos en superficies o áreas de trabajo, cubra con papel absorbente, vierta solución desinfectante como hipoclorito de sodio o yodo a la concentración indicada durante 20 minutos; limpie nuevamente la superficie con desinfectante a la misma concentración y realice limpieza con agua y jabón.

19. En caso de ruptura de material de vidrio contaminado con sangre u otro líquido corporal, recójalo con escoba y recogedor y deposítelo en un recipiente plástico a prueba de perforaciones. Prohibido comer y fumar en el lugar de trabajo. Debes tener un espacio claramente especificado para ello.

ORGANIZACIÓN DE LA CABINA

La planificación y la preparación de la sala para los clientes, es el primer paso para realizar el servicio. La configuración, organización del mobiliario, las herramientas y los insumos varían según los servicios que tengas previsto realizar.

Como norma general, deberás iluminar bien los espacios, tratando de tener distintas lámparas portátiles en el caso que necesites mayor precisión.

Debes tener los elementos o herramientas más importantes dispuestos de manera tal que

tengas fácil acceso a ellos. Los cosméticos e insumos deben estar preparados con anterioridad, siempre cerrados y etiquetados para que no te confundas y al finalizar tu trabajo guardalos en un lugar lejos de la luz, el calor, la humedad.

Las pequeñas herramientas deben estar dispuestas en bodegas acanaladas, o en cajas de acero, de tal manera no se perderán y se mantendrán en buenas condiciones.

Ayúdate de pequeñas mesitas fáciles de transportar para que puedas alcanzar de manera sencilla todo lo que necesitas.

En el caso que tu servicio lo requiera, elige camillas resistentes, verifica la calidad de las patas ya que son las que te darán soporte. La altura también es importante, verifica que estén a la altura de tus manos.

Dispone de un espacio para la recepción, para que tu clienta pueda dejar o apoyar sus cosas, sobretodo en épocas de frío que usarán abrigos.

Es conveniente que en la recepción, si lo deseas, sea la zona para beber agua o café, de ésta manera no corres riesgos de que se contamine tu área de trabajo.

Una atmosfera limpia, cómoda, y relajante es parte del servicio, un ambiente agradable también mejora las condiciones de trabajo.

El objetivo es brindar un servicio de calidad de la atmosfera tranquila y agradable.

El enfoque principal es el cliente y su experiencia completa mientras esta bajo su trabajo.

LA HIGIENE POSTURAL

La higiene postural es el conjunto de normas, cuyo objetivo es mantener la correcta posición del cuerpo, en quietud o en movimiento y así evitar posibles lesiones aprendiendo a proteger principalmente la columna vertebral, al realizar las actividades diarias, evitando que se presenten dolores y disminuyendo el riesgo de lesiones.

Al aprender a realizar los esfuerzos de la vida cotidiana de la forma más adecuada se disminuirá el riesgo de sufrir de dolores de espalda.

El análisis de la Higiene Postural requiere el conocimiento del entorno para mantener posturas de trabajo adecuadas y tener en cuenta que el mobiliario y condiciones en las que nos movemos estén adaptados a las características particulares (diseño de puestos de trabajo, iluminación, exigencias de las actividades, entre otras).

En general, se recomienda hacer deporte y ejercicio que fomenten músculos y huesos fuertes, resistentes y elásticos.

LAS POSICIONES DE LA PROFESIONAL

Estas posiciones están diseñadas para proporcionar al cuerpo equilibrio, asentamiento firme, y capacidad de movimiento dinámico, pasando de una a otra posición con fluidez. Una buena postura transmite confianza y puede evitar la fatiga y otros problemas físicos.

Durante tu trabajo, pasarás mucho tiempo de pie o sentada y una buena postura te ayudara a mantenerte mejor.

Postura al estar de pie:

⊗ Mantenga el cuello estirado y equilibrado directamente por encima de los hombros.

⊗ Levante la parte superior del cuerpo de manera que el pecho quede hacia afuera y hacia arriba.

⊗ Mantenga los hombros nivelados y relajados.

⊗ Mantenga la espalda recta.

⊗ Mantenga el abdomen hacia adentro y plano.

⊗ Flexiones ligeramente las rodillas y manténgase niveladas con los pies.

⊗ Los movimientos que se desprendan de las posiciones deben ser relajados, sin brusquedades.

⊗ Las manos siempre trabajan delante del cuerpo.

⊗ Con la postura correcta, intentaremos siempre que sea posible aprovechar el peso del cuerpo, en el desarrollo de las manipulaciones que lo requieran. De esta forma nos ahorramos la energía que nos proporciona la fuerza de la gravedad.

Postura al estar sentado:

⊗ Mantenga la espalda recta.

⊗ Apoye toda la planta de los pies en el piso.

⊗ No cruce las piernas o los pies en los tobillos.

¿Qué factores influyen en que tengamos una mala postura corporal?

Hay varios factores que influyen de manera determinante en que una persona adquiera una postura inadecuada (cabeza adelantada, hombros caídos y adelantados perdidos de curvatura lumbar, retroversión pélvica)

⊗ Falta de ejercicio físico y exceso de sedentarismo

Este es bajo mi punto de vista, una de las causas más frecuentes de que adquiramos malas posturas, en una sociedad que nos obliga a estar largos periodos de tiempo sentados, Hasta hace no mucho tiempo, en una sociedad menos tecnificada e industrializada las personas debían caminar largas distancias diariamente, estaban mucho más tiempo de pie, y en definitiva de una manera natural realizaban más actividad física. Hoy en cambio por el trabajo, estudios, la televisión videojuegos, estamos gran parte del tiempo sentados. Este hecho, inevitablemente, genera cambios en nuestra musculatura y por ende en nuestra postura corporal. Sedentarismo un drama muy moderno.

⊗ Mala alimentación

La mala alimentación, el sobrepeso, son factores clave para adoptar una inadecuada postura corporal, por un lado el sobrepeso hace que nuestro cuerpo se tenga que adoptar a conformación que se adquiere, un caso muy típico es el de las hiperlordosis en los casos de un perímetro abdominal excesivo con abdómenes flácidos e hinchados, por otro lado una mala alimentación genera diversas disfunciones viscerales y metabólicas que pueden tener consecuencias en el deterioro del sistema muscular y esquelético, con su consecuente alteración de la estática corporal

⊗ Exceso estrés

Como sabemos el estrés es uno de los grandes factores de deterioro físico y emocional en nuestra sociedad y como no podía ser de otra manera, por diferentes motivos afecta a nuestra postura corporal.

⊗ Factores emocionales como falta de auto-estima tristeza desánimo

Toda persona sabe que cuando estamos tristes o alicaídos, tenemos a replegarnos sobre nosotros mismo, teniendo una postura más retraída

CUIDADO DE MIS MANOS

Tus manos pueden ejercitarse con el fin de fortalecer los músculos, y de aumentar la flexibilidad y destreza necesarias para llevar a cabo las manipulaciones. La mano es un instrumento que ningún mecanismo podrá sustituir jamás, por su sensibilidad y su capacidad de adaptación inmediata al trabajo a realizar, y aunque sólo sea por el hecho de la necesidad de contacto físico que todos necesitamos.

Los ejercicios que se utilizan son aquellos que incrementan dichas cualidades.

Veamos varios ejemplos:

⊗ Sujetando una mano con la otra, flexionar y extender ambas muñecas.

⊗ Con las manos extendidas, realizar movimientos de circundicción en ambos sentidos.

⊗ Con las palmas de las manos juntas, y los dedos encarados, separar las palmas manteniendo el contacto de los dedos, de modo que la articulación metacarpo falángico se

extienda.

- ⊖ Con la mano extendida, realizar movimientos de abducción y aducción digital.
- ⊖ Abrir y cerrar las manos rápidamente. Al finalizar el ejercicio, soltar las manos sacudiéndolas suavemente

EJERCICIO PARA FORTALECER LAS MANOS Y LAS MUÑECAS:

⊖ Sostenga las manos en el nivel del pecho con los puños apretados. Apriete el puño lo más fuerte que pueda, mientras cuenta hacia cinco. Suelte las manos, separe los dedos para contar hacia cinco, repita 10 a 20 veces. Este ejercicio es excelente para fortalecer las manos y las muñecas.

⊖ Coloque ambas manos con las palmas hacia abajo sobre una superficie plana. Golpee con cada dedo, comenzando con el pulgar y cuente cada dedo desde el pulgar al meñique, como si completara siguiendo un ritmo. Cuente 1, 2, 3, 4, 5 luego, comenzando en el meñique golpetee con cada dedo contando 5, 4, 3, 2, 1. Este ejercicio es similar a tocar el piano y es muy bueno para desarrollar coordinación y control de las manos.

⊖ Coloque las palmas juntas al nivel del pecho, manténgase juntas mientras flexiona la muñeca izquierda hacia atrás lo más probable, luego haga lo mismo con la muñeca derecha. Siga doblando las muñecas con ritmo 20 veces. Este ejercicio fortalece las manos y las muñecas y las hace más flexibles.

ACTITUDES Y APTITUDES

Para ser un buen profesional es necesario en primer lugar, como es lógico, conocer bien la técnicas que realizas. Preparate antes, repasa protocolos, verifica que posees todo lo necesario para recibir a tu cliente.

Debes preparar una ficha donde tengas sus datos y los servicios que se ha realizado contigo.

ACTITUD

La actitud puede definirse como tu perspectiva o punto de vista y pone en evidencia tu forma de vida.

La actitud proviene de lo que creas y puede estar influenciada por tus padres, maestros, amigos y hasta los libros y películas. Probablemente no puedes cambiar tu actitud al principio, pero si puedes adaptarte de a poco

. Algunos aspectos para una actitud saludable y desarrollo adecuadamente:

⊖ Diplomacia: diplomático en sus relaciones con los demás. Esto significa ser directo, pero no crítico. Trata de ser determinante con lo más importante que quieras transmitir, pero cuida la manera, las palabras que usas. Practica sin vergüenza, imagina como responderás o transmitirás tu mensaje a tus clientes.

⊖ Estabilidad emocional: es fundamental tener sentimientos y expresarlos adecuadamente. El autocontrol, un indicador importante de madurez. No tomes personal los sentimientos o el humor de tus clientes, debes separarte de la actitud que ellos tengan contigo en el caso que consideres que te está afectando.

Debes ser objetiva, tener empatía, y saber diferenciar lo que es una relación personal y cercana que tendrás con tus seres queridos, y la relación cordial, amable, que tendrás con tus clientes.

Todos tenemos un mal día! Trata de ser un ejemplo, pide disculpas si crees que es necesario, la empatía te ayudará a entender que somos seres humanos y nos equivocamos.

⊖ Receptivo: ser receptivo significa interesarse por los demás y ser sensible a sus opiniones, sentimientos e ideas. La receptividad comprende tomarse el tiempo necesario para escuchar

verdaderamente en lugar de solo simular. Responde, repregunta, indaga si crees que tu clienta está molesta, insegura, transmite seguridad e interés por tu trabajo y tu clienta.

⊗ Sensibilidad: su personalidad brilla cuando se muestra preocupado por los sentimientos de los demás. La sensibilidad es una combinación de comprensión, empatía y aceptación. Una persona sensible es una combinación de comprensión, empatía y aceptación.

⊗ Valores y metas: ni los valores ni las metas son características innatas. Se adquiere a medida que se vive, es importante adquirirlos porque te guían en tu paso por el mundo.

Tus metas deben ser objetivas, algunas a corto plazo, otras a largo plazo.

⊗ Habilidades de comunicación: la comunicación es la forma de asegurarse de que comprende las necesidades y deseos de las personas que están a su alrededor.

Elabora antes tus mensajes, practica como transmitirlos.

⊗ Discreción y confiabilidad: no comparta sus problemas personales con sus clientes ni hable con otras personas de las inquietudes que ellos compartan con usted.

⊗ Mantener los límites: establezca una regla de un minuto para compartir información referida a usted. Recuerde que los objetivos principales de la cita son el cliente y su piel y que usted quien hace el servicio, no su psicóloga o consejera.

ETICA PROFESIONAL

Todos deseamos ser valorados por los aportes que hacemos. En el mercado competitivo de la actualidad, la mayoría de los empleadores buscan personas leales y comportamientos con la realización de un buen trabajo. Pero para ganarse ese respeto, se requiere de algo más que el simple hecho de levantarse en la mañana y representarse en el trabajo. Establecer una buena ética profesional requiere que sea prudente en la forma de encarar cada día, de tratar a los demás y de respaldar las necesidades de su empleador. La predisposición para brindar lo mejor de sí, aceptar la crítica constructiva, crecer y aprender de los propios errores, y adaptarse a los cambios en el lugar de trabajo, demuestran una actitud positiva que lo llevarán a un excelente punto de partida. Una excelente ética de trabajo incluye ser honesto, trabajador, respetuoso y solidario con los demás.

TRABAJO EN EQUIPO

El entorno de los spas puede ser agitado y ajetreado. Para mantener un trabajo productivo y libre de estrés, todo el personal debe concentrar sus esfuerzos en trabajar en conjunto. El trabajo en equipo es esencial para desarrollar una ética profesional positiva en el ambiente del salón. Los miembros del personal tienen que saber que pueden confiar entre sí para ayudarse y apoyarse. Cuando cada uno contribuye para sacar el trabajo adelante y se dedica a compartir la responsabilidad, se alivia el estrés y se logran los objetivos comunes.

RESOLUCION DE CONFLICTOS

Cuando se trata con personas, siempre hay algunos que son más difíciles. Representando un desafío, debe recordar que esta en un ambiente profesional y que sus estándares para tratar a los demás deben ser altos. Para tener éxito debe desarrollar mecanismos que promuevan la cooperación cuando surjan conflictos.

Tenga en cuenta las siguientes técnicas:

⊗ Cuente hasta 10 y piense antes de hablar.

⊗ Tome distancia de la situación para recuperar la compostura.

⊗ Evite involucrarse en una situación o discusión sin salida. ⊗ Considere otra opinión antes

de tomar una decisión.

⊗ Actúe con seguridad y manténgase firme.

⊗ Remita una situación a una autoridad superior si es necesario.

Opte por la solución más diplomática y absténgase de criticar.

⊗ Ayude a que otros asumen una mayor responsabilidad para lograr sus objetivos.

⊗ Cualquiera que sea la situación se debe afrontar, confíe en que tiene el poder para hacer elecciones positivas.

USO DEL CELULAR

Pocos artefactos se han vuelto más imprescindibles para nuestra vida como los teléfonos celulares pero, ¡cuidado! Su uso incorrecto puede traerle graves problemas en el trabajo.

RELACIONES CON EL CLIENTE

⊗ Los cosmetólogos deben obrar de acuerdo con el mejor interés del cliente en todo momento y brindar un servicio de primera calidad.

⊗ Los cosmetólogos le brindaran a sus clientes metas y resultados claros y realistas y no realizaran falsas afirmaciones sobre beneficios potenciales de las técnicas utilizadas o los productos recomendados.

⊗ Los cosmetólogos cumplirán estrictamente las instrucciones y pautas de uso provistas por el fabricante de los productos y equipos siempre que estas estén dentro del marco del alcance de la práctica definido por el estado, si corresponde.

RESUMEN

BIOSEGURIDAD son aquellas precauciones para reducir el riesgo de transmisión de enfermedades infectocontagiosas relacionadas con el trabajo de todo equipo de salud.

Cuidar su ámbito e higiene:lavados frecuente de manos.

Disminuir lesiones por cortes y pinchaduras:tener buena técnica y cuidadoso tratamiento del material.

Protección personal:barbijos, anteojos, guantes.

Precauciones en caso de accidente:lavar la herida con abundante agua y jabón y realizar la curación pertinente.

Al recibir al paciente realizar una buena ficha técnica a fin de que, en caso de accidente, se pueda constatar si el mismo ha sufrido de alguna afección que amerite efectuar la serología correspondiente. Si así fuera, se hará dentro de las 72 horas.

Definiciones útiles

Algunas definiciones que nos ayudarán:

- Descontaminación:

Procedimiento que se utiliza para disminuir la carga bacteriana de los objetos supuestamente contaminados para su manejo seguro, mediante sustancias de efecto biocida reconocido.

- Limpieza:

Es la eliminación del material extraño (polvo, tierra, detritus orgánicos, etc.) de la superficie inerte o viva, que elimina también a los agentes biológicos superficiales. Los elementos: agua, jabón o detergente y el secado posterior. La temperatura y la calidad del limpiador químico, que incluye desincrustantes, pH del medio y la técnica de lavado son determinantes para una buena limpieza del material inerte

- Desinfección:

Es un procedimiento que, utilizando técnicas físicas o químicas (antimicrobianos), permite eliminar, matar, inactivar o inhibir a un gran número de microorganismos encontrados en el ambiente, logrando una buena desinfección con un efecto esterilizante. Se aplica a las superficies.

- Desinfectante:

Logra un efecto bacteriostático que no actúa generalmente sobre las formas bacterianas resistentes. Un desinfectante es aquel que se utiliza en objetos o ambiente inanimado.

- Antisepsia:

Es un procedimiento que, mediante el empleo de sustancias químicas, logra la disminución de microorganismos (**acción biocida**) o impide su proliferación (**acción biostática**). A diferencia de los desinfectantes, su baja toxicidad relativa permite que se puedan aplicar sobre la piel y las mucosas.

- Antiséptico:

Es aquel que se utiliza para ambiente animado (organismo vivo).

- Esterilización:

Para garantizar la eficacia de este procedimiento se depende exclusivamente del control estricto del agente esterilizante, de su tiempo de acción y de las condiciones de envoltura y almacenamiento del material supuestamente estéril. Se aplica al instrumental.

Requerimientos de mantenimiento

- Los frascos de soluciones en frascos estériles de tapa de rosca.
- Correcta y completa identificación, especificándose el nombre del producto, la concentración, el solvente, el lote, la fecha de confección, la fecha de vencimiento y el uso para el que estén destinadas.
- Las soluciones acuosas deben prepararse con agua destilada o desionizada y estéril.
- Llevar control de vencimiento de las materias primas utilizadas en las soluciones antimicrobianas.

Causas que afectan la eficacia de la desinfección

- Grado y localización de la contaminación microbiana.
- Poco cuidado con los recipientes.
- Resistencia innata de los microorganismos.

- Concentración y actividad de los desinfectantes.
- Factores químicos y físicos.
- Presencia de materia orgánica e inorgánica.
- Presencia de inactivadores desconocidos.
- Duración de la exposición a la luz.
- Esterilización: para esto es imprescindible que el material esté limpio y descontaminado.

