

IMAGEN DEL PROFESIONAL

En peluquería **vendemos** imagen además de tener que interactuar, para realizar nuestro trabajo, muy próximos al/la cliente.

Aspectos a tener en cuenta en la **imagen profesional**

Higiene corporal

- Ducha diaria
- Uso de desodorantes
- Ropa (personal y uniforme) limpia y lavada
- Perfumes discretos.



Rostro

- Maquillaje discreto (vulgaridad, mantenimiento).
- Barba arreglada.



Cabello

- Aspecto de limpio
- Recogido o suelto, que no dificulte nuestro trabajo.



Manos y uñas

- Las manos son nuestra herramienta de trabajo. Impecables, lavadas y desinfectadas, cuidadas
- Las uñas desmaquilladas o maquilladas completas.

Higiene bucal

- Una buena higiene bucodental previene la halitosis.
- Disimula el tabaquismo.



Joyas y accesorios



Anillos, pulseras o correas de relojes pueden:

- Causar irritaciones en la piel
- Engancharse en el cabello, guantes, etc.
- Pueden dañarse con los productos cosméticos.

Calzado



- Cómodo, que sujete bien el pie.
- A poder ser transpirable.
- El calzado ortopédico ayuda a prevenir dolores de pies y espalda.



1) PROTECCIÓN DEL PROFESIONAL Y DEL USUARIO

El uso de elementos de protección es necesario para realizar los servicios de peluquería con garantías de seguridad e higiene y transmitir confianza a nuestra clientela.

La protección se aplica al profesional que realiza el servicio y al usuario/a que lo recibe.

Elementos de protección

1.1 Profesional

- Uniforme
- Calzado
- Cremas barrera (hidratantes y nutritivas)
- Ejercicios de elasticidad y resistencia
- Ejercicios de relajación y estiramientos



1.2 Usuario

A la clientela

-Vestuario: batas, capas, protectores faciales, de cuello, de gafas.

-Cosméticos: protección del cabello.



2) ERGONOMÍA

Definición:

Ciencia que estudia la adecuación del entorno del trabajo la persona y las actitudes y posturas que se adoptan en la realización de ese trabajo.



Medidas preventivas y posturas ergonómicas.

Cabeza

- Evitar tener la cabeza agachada o en posturas forzadas para prevenir problemas de cervicales.
- Adecuar la altura del sillón para evitar posturas forzadas



Espalda

Para agacharse:

- Flexionar las piernas y no la espalda.
- Piernas ligeramente abiertas, la altura de los hombros para evitar posibles problemas de espalda.
- Realizar ejercicios de relajación y estiramiento de espalda, hombros, extremidades superiores.



Brazos y hombros

- Separados del tronco para tener mayor libertad de movimientos con un simple giro de cintura.
- Codos elevados. Hombros bajos y relajados para evitar tensiones y contracturas musculares.
- Realizar ejercicios de relajación y estiramiento de extremidades superiores y hombros.
- Realizar ejercicios de elasticidad y resistencia de manos, muñeca y antebrazo.



Piernas y pies

Al permanecer de pie muchas horas pueden surgir problemas circulatorios en las extremidades inferiores para prevenir se debe:

- Usar calzado adecuado, como zuecos anatómicos.
- Apoyar los pies en el suelo de manera correcta.
- Usar medias de compresión.
- Descansar con las piernas en alto.
- Aplicar productos de efecto vasoconstrictor en las piernas con masaje ascendente para favorecer la circulación de retorno, aliviar el dolor y la pesadez.
- Realizar masajes con crema hidratante para desentumecer articulaciones y músculos y proporcionar hidratación, relajación y bienestar.

