

La higiene en los centros de peluquería y estética

El profesional de peluquería y estética llama nuestra atención a primera vista por la imagen que presenta: su estilo, su actitud y hasta su higiene!

Cuando entramos en el salón, nos recibe de manera agradable y cercana, intentando que nos encontremos a gusto, así como todo el tiempo que permanecemos en él.

¿Cómo te gusta que te traten cuando vas al salón de peluquería o de estética? ¿Se dirigen a tí con expresiones como "eh tú, pasa por aquí" o "siéntate allí mismo"?, por ejemplo.

Hola Laura, me alegro de verte. Te atiendo enseguida. ¿Quieres mientras una revista? ¿estás cómoda? ¿te apetece alguna bebida, té o café?

Gracias, estoy muy bien. No quiero beber nada, solo dejame una revista.



¿Quieres aprender como tratan a la clientela?

En este tema vamos a ver estas cuestiones insistiendo en la importancia de la higiene del profesional, y en la actitud que debe tener ante cualquier situación.

[EN ESTE TEMA APRENDERÁS...]

- 1. Imagen del profesional
- 2. Cualidades y actitudes de un profesional en peluquería y estética
- 3. Posturas ergonómicas en los procesos
- 4. Medidas y equipos de protección profesional
- 5. Deontología profesional: derechos y deberes

1. Imagen del profesional

> Como en cualquier empresa de servicios en la que exista una relación estrecha con el cliente, el aspecto y el trato van a resultar decisivos. La imagen del profesional y del salón más que higiénica debe ser pulcra, esto le proporciona seguridad al cliente y además lo fideliza.

No existe una segunda oportunidad para crear una buena primera impresión.

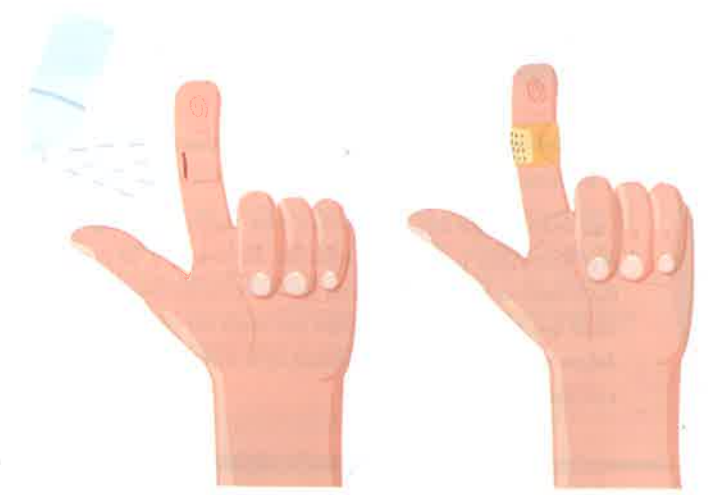
El profesional de peluquería y estética, debe conocer bien el trato y la manera de actuar con seguridad: debe mostrar su preparación y buenas cualidades. El cliente se sentirá mucho más seguro y mejor tratado.

Durante el desarrollo de la actividad profesional, se pueden producir contratiempos, por ejemplo:

- ¿Qué hacer si una herramienta se cae al suelo?
- ¿O si un cliente ha tenido un corte o un arañazo accidental?
- ¿Y si el cliente se siente incómodo o nervioso?

Todos estos casos, y muchos otros, requieren un buen conocimiento de la materia para poder actuar con calma, seguridad y confianza. El profesional debe estar cualificado, motivado profesionalmente y, por tanto, conocerá los posibles riesgos para sí mismo y para los clientes. Pero también debe cuidar desde el punto de vista higiénico el organismo y tener en cuenta la ropa y los accesorios con los que se viste durante el desarrollo de su trabajo.

No puede realizar el trabajo si padece alguna dolencia contagiosa susceptible de ser transmitida. Las heridas y lesiones, especialmente en las manos, deben ser protegidas con vendajes apropiados e impermeables.



LAS MANOS

Las manos tienen que estar siempre escrupulosamente limpias. Deben lavarse a conciencia entre un cliente y el próximo. Si es necesario con jabones desinfectantes y con ayuda de un cepillo.

Las manos son la mejor herramienta de que disponemos para diseminar microbios, consciente o inconscientemente. Al estar en contacto prolongado con cosméticos o con productos de limpieza, la piel de las manos sufre agresiones reiteradas y llega a tener un aspecto seco, descamado y con grietas. Estos síntomas corresponden a una dermatitis profesional que puede dar lugar a infecciones con gran facilidad.



Por ejemplo, para limpiar gotas de jabón, champú, líquido de permanente, quitaesmalte o tinte capilar no basta con secarse con una toalla o con un pañuelo de papel. Es necesario lavar con agua abundante y secar después. Todos estos cosméticos, aunque no lo parezca, son muy agresivos cuando están concentrados. Al secarse las gotas, la concentración que alcanzan es suficientemente alta como para crear irritaciones en la piel.

Hay que proteger las manos y prevenir estas alteraciones antes de que se produzcan. Aunque parezca que «no pasa nada» por lavar el cabello de varias personas diariamente o aplicar un masaje con determinados productos, la realidad es que «sí que pasa algo»; y el profesional puede percatarse cuando sea demasiado tarde.

Para prevenir estos problemas se deben utilizar guantes si los productos son especialmente agresivos y si la operación lo permite, o bien, usar cremas barrera para las manos. Esta protección evita el contacto directo de muchos compuestos químicos con la piel de las manos.

LAS UÑAS

Las uñas largas son incómodas para muchos trabajos profesionales y son más difíciles de limpiar y de cuidar. Además, los clientes pueden sentirse molestos e incómodos ante unas uñas que pueden arañar la piel: las uñas del profesional nunca deben ser origen de infecciones (por estar demasiado largas, astilladas o descuidadas).



LA BOCA

La halitosis es otro detalle que se debe erradicar. Esta afección es producida en la mayoría de los casos por la presencia de «placa dental», otro proceso debido a los microbios que alteran los restos de alimentos que quedan entre los dientes. Se soluciona fácilmente con el uso del cepillo y la pasta dentífrica después de las comidas. El mal aliento puede ser producido también por trastornos digestivos o pulmonares que requieren tratamiento médico, o bien por el tabaco, comidas picantes...

EL CABELLO

Debe llevarse perfectamente limpio, peinado de forma que no dificulte la práctica profesional. Siempre es recomendable que siga un estilo discreto dentro de las tendencias actuales de la moda. Esto revela que un profesional de la belleza y la imagen se preocupa por estar al día, conoce las últimas tendencias y sabe adaptarlas de la forma más favorecedora posible.

EL VESTUARIO

La ropa profesional, lo mismo que el calzado, es exclusiva y debe llevarse limpia y bien planchada. No se recomiendan prendas ajustadas que impidan desenvolverse con comodidad; resultan mejor las prendas con cierta holgura que, además, permiten la circulación de aire. La ropa interior debe cambiarse diariamente.



LA HIGIENE CORPORAL

La ducha diaria es imprescindible y debe hacerse cuantas veces sea necesario. La limpieza es siempre el mejor remedio para evitar el mal olor corporal, especialmente desagradable en las zonas axilares, genitales y de los pies. Los antitranspirantes reducen la cantidad de sudor de una determinada zona para evitar manchas en la ropa. Los desodorantes previenen los malos olores debidos a la descomposición del sudor. Sus perfumes deben ser discretos y frescos, lo mismo que el agua de colonia o perfume que se utilice.

EL CALZADO

Es otro punto importante, basta con recordar la cantidad de horas que se pasan de pie. El calzado conviene que sea cómodo y no demasiado blando para sujetar mejor el pie. Con tacón bajo y algo transpirable para mantener los pies frescos y ventilados.

LAS JOYAS Y ACCESORIOS

Deben reducirse al mínimo. Lo único admitido debería ser un reloj. Muchos anillos, pulseras o correas de reloj pueden dañarse con algún producto químico. El jabón o los restos de cosméticos, que pasan desapercibidos bajo una pulsera o un anillo, pueden causar irritaciones en la piel y son reservas de microbios para la piel de otro cliente.

2. Cualidades y actitudes de un profesional en peluquería y estética

Debemos cumplir ciertas normas de conducta o cualidades profesionales:

- **Discreción.** Los temas hablados con los clientes se consideran confidenciales.
- **Cortesía.** Hay que procurar agradar en todo momento, con amabilidad y educación.
- **Puntualidad.** Indica profesionalidad, no se debe hacer esperar a un cliente.
- **Empatía.** Ponerse en el lugar de la persona que se atiende, facilita la comprensión de sus demandas.
- **Honestidad.** Debemos corresponder a la confianza que depositan en nuestra opinión, no creando falsas expectativas, ni tratando de vender lo que a nosotros nos pueda resultar más rentable, perderíamos su confianza y se sentirían engañados.
- **Aptitud profesional.** Es necesario ser buen observador, y tener buena memoria, coherencia, equilibrio emocional, capacidad de autocrítica y voluntad de superación.

3. Posturas ergonómicas en los procesos

Para evitar lesiones, hay que disponer de mobiliario regulable y adaptable, pero sobre todo es imprescindible cumplir ciertas normas de ergonomía al trabajar.

► Mantén las piernas alineadas con los hombros, dejando caer el peso del cuerpo sobre ambas. Controla el equilibrio al realizar movimientos repetitivos hacia delante y atrás, y hacia los lados.



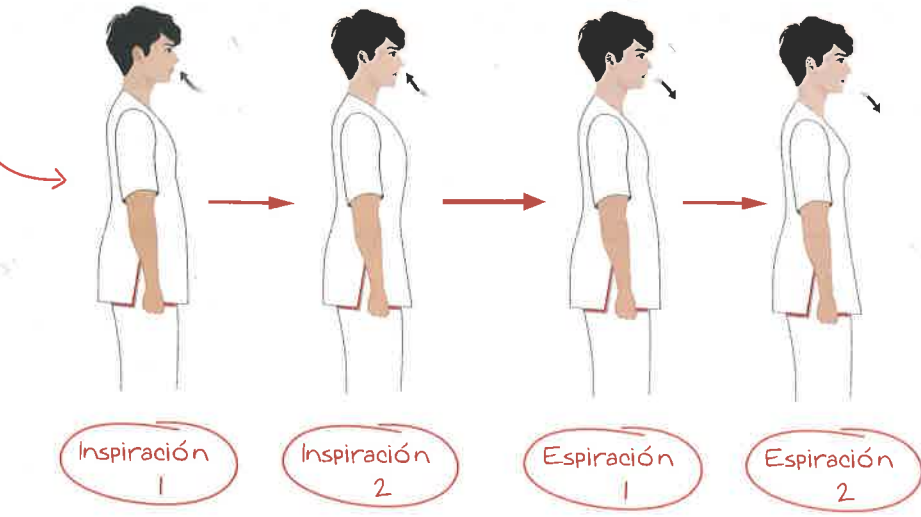
- Mantén la espalda recta. Especialmente las cervicales y lumbares; son las que más sufren.
- Cuando te agaches, no dobles la espalda, flexiona las piernas manteniendo la columna recta.

- Los brazos deben estar separados del tronco para facilitar el movimiento, con los hombros bajos y relajados, y los codos ligeramente levantados.
- Se debe situar el sillón a la altura adecuada para que el profesional trabaje cómodamente sin forzar posturas.
- Además, es posible la utilización de un taburete para trabajar cómodamente cuando la largura del cabello o la zona del cuero cabelludo lo permiten, por ejemplo, para el corte de puntas en cabello largo.

En tu trabajo...

- A la hora de realizar ciertos movimientos debes evitar:
- Girar parcialmente la cabeza o la columna, es mejor girar todo el cuerpo.
 - No elevar los brazos por encima de los hombros, ya que al hacerlo se fuerza la columna vertebral.

- Hay que trabajar en condiciones de salud y prevención óptimas. Las técnicas respiratorias ayudan a comenzar y finalizar la jornada laboral y se pueden realizar siempre que se sienta tensión o falta de concentración.
- Se comienza realizando varias respiraciones profundas en la zona diafragmática (dilatando el abdomen) se toma aire lentamente por la nariz y se expulsa por la boca. La flexibilidad puede definirse como la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve.
- Para mantener en forma la amplitud del movimiento articular dejar caer los brazos a lo largo del cuerpo, las manos sueltas de forma relajada, como si estuvieran colgando. Sacudirlas como si estuvieran mojadas y quisiéramos expulsar los restos de agua. Repetir varias veces este ejercicio.



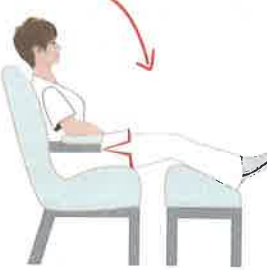
► Los cuidados de los pies es un aspecto importante, el calzado adecuado y algunos ejercicios como el que muestra la imagen ayudan a prevenir molestias y enfermedades profesionales.



► Aplicar productos de efecto vasoconstrictor en las piernas, con masaje ascendente.



► Descansar siempre que se pueda con las piernas en alto.



► Permanecer mucho tiempo de pie, puede provocar problemas circulatorios en las extremidades inferiores, tales como: dolor, pesadez, hinchazón o varices. Para prevenir dichas alteraciones es aconsejable:

- Hacer ejercicio, por ejemplo la bicicleta.



► Usar medias de compresión.



ergo **ERGONOMÍA.** CIENCIA, QUE TRATA DE ADAPTAR LOS OBJETOS, Y EL ENTORNO EN GENERAL, A LAS CAPACIDADES Y NECESIDADES DE LAS PERSONAS, PARA QUE EL TRABAJO QUE REALIZAN SEA MÁS SEGURO, EFICAZ, Y CÓMODO.

En los procesos de estética cuando su actividad se desarrolle sentado, debe mantener la espalda en la misma postura en la que permanece la columna al estar de pie, es decir, respetando sus curvaturas normales, especialmente el arco lumbar. El asiento debe estar provisto de profundidad regulable y altura e inclinación ajustables, facilitando de esta forma que se pueda adaptar dependiendo de la complexión física del profesional.

► **Los giros parciales.** Se deben evitar, lo correcto es girar todo el cuerpo a la vez. También es conveniente levantarse y andar cada 45 minutos.



► **Las piernas:** evitar cruzarlas, ya que dificulta la circulación de la sangre y contribuye a la aparición de varices. Como medida preventiva para las alteraciones vasculares se puede utilizar medias de compresión creciente y calzado ortopédico adecuado.

Durante la realización de las técnicas corporales, por ejemplo el masaje, la depilación..., ha de saber equilibrar y repartir el peso de su cuerpo entre ambas piernas, de la misma manera, cuando hay que ejercer más presión o fuerza en alguna maniobra o en un masaje más profundo, saber utilizar su propio peso corporal para evitar lesiones y sobrecargas musculares en brazos y espalda.

La posición más adecuada en los tratamientos corporales es:

- Espalda recta.
- Pies separados.
- Rodillas ligeramente flexionadas para evitar la fatiga de la zona lumbar.
- Los hombros deben estar bajos y relajados con los brazos separados del tronco para facilitar el movimiento.
- Evitar tener la cabeza en posturas forzadas o agachada durante mucho tiempo, así se evitan problemas de cervicales.

Durante los procesos de limpieza e higiene del salón y la cabina también utilizaremos las posturas correctas para prevenir lesiones musculares, óseas y circulatorias. Es importante al agacharse mantener la columna vertebral recta flexionando las piernas y no doblando la espalda.



También es importante que el cliente esté cómodo:

- Hay que preguntarle, y prestar atención a las expresiones de su rostro para comprobar su comodidad, temperatura del agua, etc.
- Si tiene discapacidad motora, puede realizarse el proceso de higiene en su propia silla, siempre protegiendo completamente al cliente y a la silla durante el proceso.
- En el caso de ancianos, habrá que prestar especial atención a sus posibles limitaciones de movilidad, y a las posiciones que puedan resultarles dolorosas.
- Para los niños y personas de baja estatura, se colocará un elevador o cojín en el sillón.



4. Medidas y equipos de protección profesional

Generalmente son comunes a todo el personal del centro, y están destinadas a minimizar los riesgos de accidentes laborales y enfermedades.

- **Prevención de transmisiones y contagios.** Las lesiones de la piel las cubrimos con un apósito; si estas se sitúan en las manos, empleamos guantes.
- **Vestuario.** El uniforme es un equipo de protección; debe lavarse y desinfectarse siempre que sea necesario.
- **Calzado.** Anatómico y cómodo, debe sujetar bien el pie y permitir la transpiración, tener suela antideslizante, y tacón bajo.



- **Materiales y productos aislantes.** Se deben utilizar siempre guantes impermeables de látex, vinilo o neopreno.
- **Equipos de protección.** Cuando se vaya a realizar una coloración capilar el profesional se protegerá las manos con guantes de vinilo.
- **Material desechable de un solo uso.** Se ha de utilizar siempre que sea posible, para evitar riesgos.

5. Deontología profesional: derechos y deberes

Deontología viene del griego "déon" (deber) y "logía" (ciencia, estudio), definiéndose brevemente como la ciencia que estudia el deber, es decir, lo que conviene hacer o no hacer, para el ejercicio de una profesión. Además, los profesionales deben contar con ética profesional, que es la buena conducta en el desempeño del trabajo.



PARA EL PROFESIONAL DE LA PELUQUERÍA Y LA ESTÉTICA

La deontología se aplica atendiendo a unos principios como:

- Ayudar al cliente al bienestar, la auto-estima...

Controlo lo que hago y sé lo que tengo que hacer.

- Poseer sentido de la responsabilidad y competencia profesional, con independencia y autonomía en función del puesto de trabajo que ocupa.

Que el cliente se sienta a gusto, le realicemos un trabajo que le resulte atractivo, se guste a sí mismo...

- Estar preparado y cualificado en la utilización de métodos, herramientas, técnicas y procedimientos del trabajo que desempeña, sin realizar medios o procedimientos que no se hayan verificado anteriormente.

Tengo habilidad, destreza y conocimiento de mi trabajo, ya que me he preparado para ello.

COMPETENCIA PROFESIONAL Y LA RELACIÓN CON OTROS PROFESIONALES

- Derivar al cliente al especialista adecuado de medicina, sanidad o estética en el caso de afecciones o enfermedades que no sean de su competencia, no realizando ninguna práctica ajena a la profesión.

Este caso no lo puedo atender yo, será mejor que lo derive al especialista adecuado.

- No desacreditar a otros profesionales, que trabajen con los mismos o diferentes métodos, siendo un derecho y un deber de respeto recíproco entre las distintas profesiones.

Cada uno hace su trabajo de la mejor manera posible.

INTERVENCIÓN DEL PELUQUERO/A O ESTETICISTA

- No realizar algún trabajo cuando este pueda ser mal utilizado.

El cliente tiene que seguir nuestras recomendaciones para el mantenimiento del trabajo que le hemos aplicado.

- Si no se alcanzan los objetivos a pesar de utilizar los medios y recursos destinados a ello, se informará al cliente, derivándole al profesional que se hará cargo del servicio.

Otro compañero que esté capacitado se hará cargo de la finalización del trabajo, evitando inquietar al cliente.

Qué es lo que voy a hacer, cómo le va a quedar y qué posibles inconvenientes puede haber.

- Informar al cliente sobre la técnica, el método, los objetivos y posibles problemas del trabajo que se va a realizar.

Tiene derecho a elegir que le atienda otro profesional del salón.

- No se le impedirá al cliente la libertad de abandonar la intervención para acudir a otro profesional.

- Recibir consentimiento paterno, o tutor en su caso, en el caso de menores de edad o incapacitados legales.

La publicidad se realizará con contenidos reales.

- Si se realiza publicidad comercial, se colaborará en la veracidad del contenido.

Ser realistas en nuestro trabajo.

- Ofrecer lo que sea capaz de satisfacer profesionalmente, no creando falsas expectativas.

DE LA OBTENCIÓN Y EL USO DE LA INFORMACIÓN

El profesional recibe en numerosas ocasiones mucha información del cliente, a veces originadas por el profesional para la realización de algún trabajo en el cual deba conocer algún aspecto, pero otras por la confianza que deposita el cliente tras horas de permanencia en el salón.

En el tratamiento de esta información, el profesional:

- Mostrará respeto al cliente a su propia intimidad.
- Tendrá el deber y derecho de mantenerlo en secreto profesional, no utilizándolo en beneficio propio ni en perjuicio del interesado.
- Todo lo que nos cuente es confidencial, y merece un respeto.

HONORARIOS O REMUNERACIÓN

- Informar previamente al cliente del importe de los trabajos que se van a realizar.
- No recibirá ninguna remuneración por la derivación de clientes a otros profesionales.
- La Asociación Oficial de Peluqueros o Esteticistas podrá elaborar orientaciones sobre los honorarios de cada servicio de peluquería.
- Se podrán realizar excepcionalmente servicios gratuitos a clientes que los necesiten, pero que no puedan pagarlos.
- No recibir remuneración por desvalorización de la profesión o competencia desleal.
- Sólo debo cobrar por mi trabajo, no beneficiándome del ajeno.