

Unidad Didáctica 3. Aplicación de técnicas para el arreglo de barba y bigote

1. Preparación del pelo y la piel para el rasurado

El **rasurado** consiste en el afeitado y corte del tallo del pelo terminal que se localiza en el rostro.



La mayoría de las veces, ya sea por prisas, malos vahitos de afeitado o el desconocimiento de la técnica del correcto afeitado por parte del hombre, provoca irritaciones o algunas lesiones cutáneas en la piel.

Por ello, este proceso necesita la aplicación de unos pasos previos para evitar que ocurra alguna consecuencia negativa e indeseada.

La piel de la cara es una piel muy sensible, que esta expuesta, de manera constantes a los agentes externos, como viento, calor, sudor... por ello es necesario acondicionarla y prepararla para el proceso de afeitado, rasurado o arreglo de barba y bigote.

Según los especialistas la piel del hombre se diferencia en varios aspectos de la femenina, uno de ellos es su grosor. Esto puede hacernos pensar que por ello es más resistente, pero aún así, ellos también pueden tener la piel sensible.

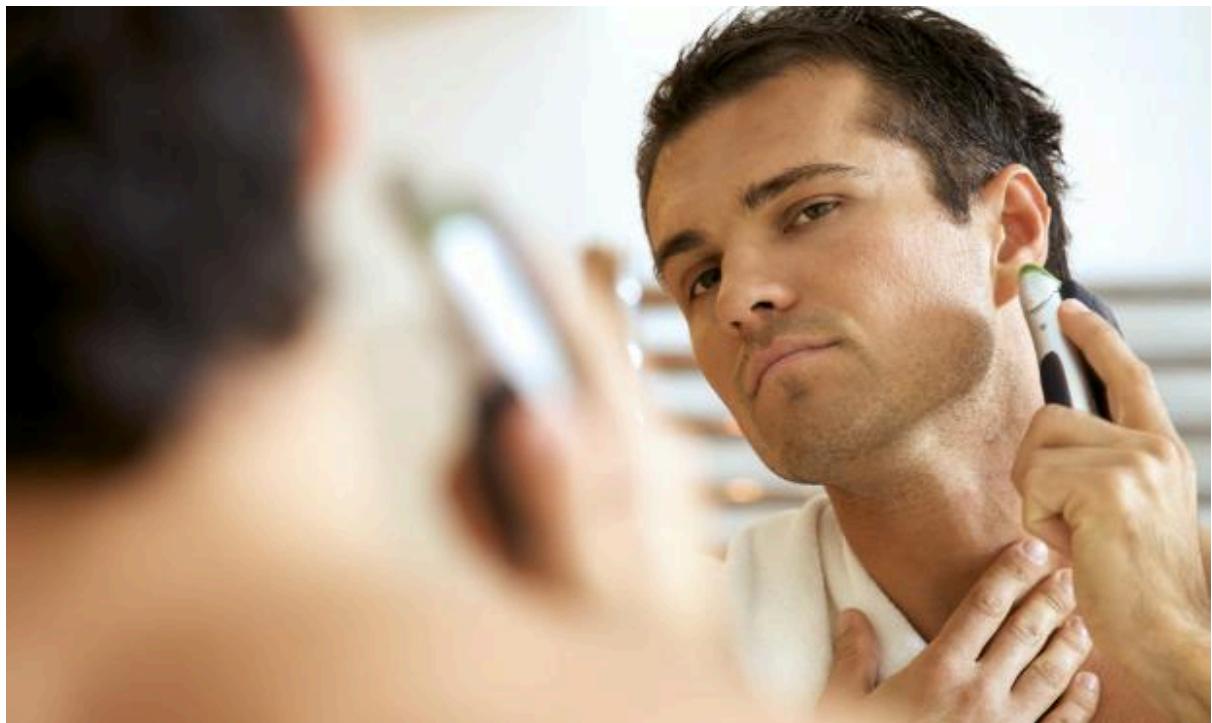
Para la preparación del pelo y la piel para el rasurado debemos realizar los siguientes pasos:

- Lavar el rostro con agua y jabón (en caliente). Esto ayudará a suavizar la barba.
- Secar el rostro y aplicar un poco de polvo de talco sobre la superficie cubierta por barba.
- Usar un producto pre-afeitado a base de alcohol.
- Encontrar la dirección de crecimiento del vello facial.

2. Cuidados de higiene pre y post afeitado

En muchas ocasiones, los hombre se quejan de sensaciones de tirantez o quemazón en la piel después del afeitado o rasurado.

Esto puede deberse a la fricción de la cuchilla y al corte del pelo, que inflaman la dermis y la enrojece, generando molestias en la piel.



En el momento del afeitado, debemos atender a una serie de cuidados previos al mismo, así como tras el afeitado.

Es necesario conocer los cuidados de higiene que deben aplicarse en el pre y post afeitado, de este modo se eliminarán o se reducirán, en la medida de lo posible, cualquier molestia o irritación en la piel. Al irritarse, aparecen en la piel, rojeces y descamaciones que además de ser antiestéticas, empeorarán la calidad de la piel ya que significan pieles muertas y una peor oxigenación de la piel.

Antes de comenzar el afeitado, se debe lavar la cara con agua caliente, con esto conseguimos que los poros de la piel se abran, permitiendo que el paso de la cuchilla consiga un afeitado más raso, sin irritar la piel. Es recomendable afeitarse después de la ducha, ya que el propio vapor del agua caliente, abre el poro facilitando el afeitado.



Antes de comenzar el afeitado, se debe aplicar la espuma de afeitar, con la cara humedecida en agua, para facilitar la acción de la cuchilla, además debe dejarse actuar de unos 3 a 5 minutos, para ablandar el vello. Es preferible, que antes de aplicar la espuma, se utilice un gel desinfectante o antibacteriano, para que en caso de corte o irritación, evitar la infección de la zona.

La Cuchilla

La cuchilla, al igual que la piel deberán estar mojadas, el afeitado nunca puede llevarse a cabo en seco. El agua crea una película protectora en la piel, además de que facilita el deslizamiento de cuchilla sobre la misma. De esta manera se evitan rozaduras y cortes, consiguiendo una eliminación del vello completa. En la actualidad existen varios tipos de cuchillas para el afeitado, cada una de ellas destinadas a un fin, a un tipo de piel, tamaño del pelo...



Uno de los aspectos más importante durante el afeitado es la dirección del corte. El que la piel se irrite más o menos depende del número de pasadas que se den con la cuchilla y la dirección de éstas.

Una vez terminado el afeitado, se debe aplicar una serie de cosméticos hidratantes y calmantes. Se debe enjuagar la piel con agua tibia para que el poro vuelva a cerrarse, aplicamos el hidratante para devolverle la elasticidad y nivel de grasa natural a la piel, lo más preferible es que el cosmético hidratante, posea activos calmantes. Nunca deben aplicarse alter save o cremas con contenido en alcohol o colonias, resecan e irritan la piel en exceso.



3. Indicaciones y precauciones a observar

El Afeitado es un sistema de depilación muy rápido y cómodo, ya se lo puede realizar una persona sola sin ayuda de un profesional. El inconveniente es que son muy comunes los cortes e irritaciones cutáneas, tras aplicar este método.

El paso de la cuchilla, inevitablemente irrita la superficie de la dermis, generando erupciones de piel, irritaciones e incluso cortes.

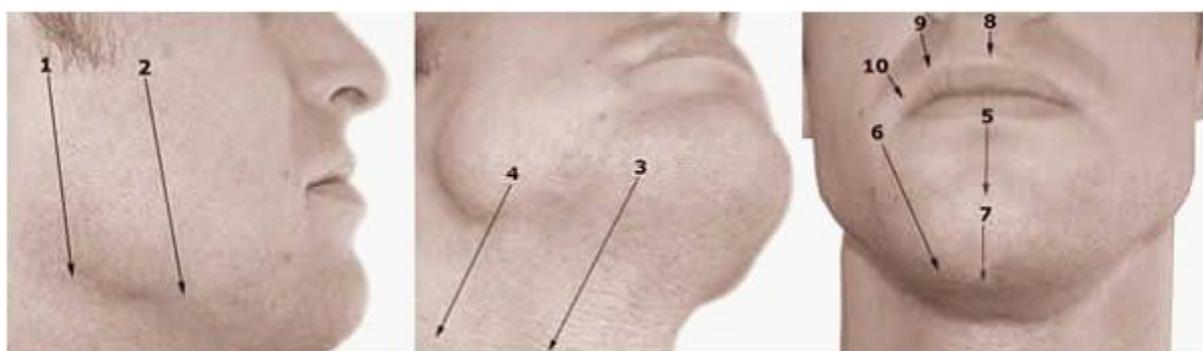
A la hora de proceder al afeitado de cara, rasurado de patilla, cuello y rapado de cabeza, es necesario tener en cuenta una serie de indicaciones y precauciones.

La cuchilla o navaja debe ser de buena calidad, evitando que tras una primera utilización se resquebraje o se parte por alguna esquina, provocando algún corte.

Es necesario cambiar la cuchilla con frecuencia, para evitar el óxido, la rotura o la inutilidad de la misma por culpa del paso del tiempo.

Suavice el vello con emulsiones, aceites, agua caliente o con la misma aplicación de la espuma de afeitar.

Los movimientos de la cuchilla al afeitarse deben ser movimientos hacia abajo, iniciándose en la parte superior, descendiendo hasta el filo del hueso maxilar, en una sola pasada, posteriormente se prosigue desde la mandíbula al final de la barba.



Los movimientos deben ser muy suaves, sin presionar sobre la piel demasiado. La cuchilla debe enjugarse en agua tibia o caliente para eliminar los restos de vello y espuma, lo que ayuda a obtener una pasada mucho más suave.

Se debe estirar la piel lo máximo que se pueda, al pasar la cuchilla, cuanto más lisa y tensa este la superficie, mejor rasurado se obtendrá.

Si padece acné o cualquier otra erupción cutánea, evite afeitarse con cuchilla o navaja, debe esperarse a que cure la piel. Mientras tanto deberá utilizar la maquinilla de afeitar de cabeza giratoria, que es mucho menos agresiva para la piel, aunque lo más recomendable es no afeitarse con demasiada frecuencia.

No es recomendable afeitarse cuando la barba está empezando a salir, cuando está demasiada rasa, ya que el contacto de la cuchilla o navaja con la piel es casi total, levantando la capa más superficial de la dermis.

Siempre, después del afeitado, se debe aplicar una hidratante o crema calmante para devolverle a la piel su hidratación y elasticidad natural.

4. Técnicas con las tijeras

Debido a la gran variedad de tijeras que podemos encontrar en el mercado, podemos realizar con ella diversos estilos y técnicas:

- Cuadrada o recta.
- Desfilado.
- Entresacado o descargado.
- Despuntado.
- Dentado.

El corte de barba con tijeras es adecuado para aquellos hombres que tienen el vello de la barba más largo.

Para cortar, recortar o perfilar la barba con tijeras el primer paso es utilizar un peine pequeño, para peinarla toda en la misma dirección, para desenredar los pequeños nudos que pueden crearse. El peine se pasa, primero hacia arriba y después hacia abajo.



El principal requisito para cortar la barba es que no puede estar mojada. El pelo mojado parece más largo, por lo que al secarse puede quedarse más corto de lo que se deseaba.

El peine, además de utilizarse al principio del corte, se utiliza durante el mismo, para ayudar a peinarla conforme se avanza en el corte, y ver si la longitud del corte es la deseada o no.

Siempre hay que seguir un sentido de corte, no es recomendable ir cortando distintas zonas de la barba. Una vez que cortas, vuelves a pasar el peine para ver si quedan vellos más largos, que sobresalgan.

Existen diferentes tipos y técnicas de corte, a continuación se describen las características de cada una de ellas.

4.1. Cuadrada o recta

Al corte cuadrado a una barba se le conoce también como diseñar la línea de cuello para la barba.

Corte Cuadrado

Para realizar el corte cuadrado a tijera es necesario que la barba esté larga. Para cortarla, imagina que hay una línea recta, que se dibuje desde la parte baja posterior de cada oreja y que termine debajo del mentón o barbilla. Esto formará la frontera inferior de tu barba.



Después, se cortan las patillas, para delimitar los laterales derecho e izquierdo del corte. Una vez localizados los cortes, peina la barba y comienza cortado, poco a poco con la tijera, hasta que quede en la longitud correcta.

Es importante que se haga un corte seco, pegando un lateral de la tijera a la piel, para conseguir una mayor rectitud en el corte.



4.2. Desfilado

La técnica del desfilado, consigue un efecto afilado y alargado de la barba o el bigote.

Al igual que ocurre en la técnica del desfilado de cabello, la tijera se desliza sobre la barba, que debe estar bastante larga.

En función del ángulo de apertura de las tijeras, al pasarlas por la barba y el bigote la cantidad de pelo que se corte será mayor o menor, y por lo tanto el desfilado será más acentuado o menos.

La tijera siempre se desliza en la dirección del pelo, nunca en sentido contrario, la tijera se enredaría y podría provocar algún tipo de lesión.

4.3. Entresacado o descargado

Las tijeras de entresacar se utilizan para quitar peso y volumen al cabello y barbas creando una textura y aspecto mucho más ligero y descargado de peso. Este tipo de tijeras no tiene cuchilla en ninguna de las dos hojas, ambas son dentadas.



Para realizar el entresacado se van abriendo y cerrando las tijeras por las zonas de la barba que quieran descargarse eliminando más vello. Este tipo de tijeras no realiza corte, solo quita un poco de cantidad de vello cada vez que abrimos y cerramos.

Esta operación se puede realizar tantas veces como se crea necesario, hasta conseguir el volumen y cantidad de barba deseada.

4.4. Despuntado

Despuntar

Podemos definir despuntar como quitar, romper o gastar la punta. Si esta definición la aplicamos barba y bigote, obtenemos la técnica del despuntado, que consiste básicamente en utilizar la tijera de cortar para dar un aspecto desigual a las puntas de la barba.

El aspecto de la barba queda un poco más corto, y desigual. Se coge entre los dedos, la parte baja de la barba, las puntas, y con las tijeras se picotean, dando cortes secos, irregulares, en los que se corta muy poca cantidad de pelo.

Este corte se utiliza para dar forma a la barba, no para reducirla en cantidad y volumen.



4.5. Dentado

Utilizando la tijera de corte, dependiendo de la forma del dentado que se quiera dar, se van cogiendo pequeñas porciones de vello de la barba o el bigote.

En caso de dentar la forma de la barba, la tijera de corte se pone de manera perpendicular al mentón, y se van pegando pequeños cortes, más simétricos que los realizados en el despuntado, dando un aspecto desaliñado, pero no tan desestructurado como el despuntado.

Este tipo de corte también se puede realizar con las tijeras de entresacar, con ambas hojas dentadas. Con este instrumento el despuntado, se hará en función de la apertura de los dientes de la tijera.

5. Técnicas con la navaja

La navaja es otro de los instrumentos fundamentales que vamos a utilizar en el proceso del corte y arreglo de barba y bigote, así como de los pelos superfluos de los contornos del cuello.

Con la navaja, podemos realizar diversos estilos y técnicas de corte:

- Desfilado profundo.
- Desfilado.
- Raspado.
- Otras.

5.1. Desfilado profundo

El desfilado profundo, al igual que el desfilado normal, es utilizado para eliminar volumen de la barba y bigote sin llegar a cortar grandes cantidades de pelo. Al desfilar la navaja por la barba, se desliza por toda la superficie de la misma, eliminando el volumen de vello.

Este desfilado, en función del ángulo de corte puede ser más o menos profundo, es decir, la cantidad de vello que se elimina será más o menos. Lo más notable de esta técnica, es la diferencia de textura y ligereza que aporta a las barbas y bigotes, totalmente distinta a la que se obtiene con la tijera de corte y entresacar.

El desfilado profundo sigue la misma técnica que el desfilado de barba y bigote normal, la única diferencia es el ángulo de proyección del corte que se realiza, que en este caso el ángulo es mayor, y en consecuencia el corte es mucho mayor.

5.2. Desfilado

El desfilado en barba o bigote se utiliza para texturizar el vello facial. Al igual que en el corte de pelo, la navaja se utiliza para desfilar y hacer capas en el pelo, que le aporten movimiento.

Este estilo proporciona un resultado fresco, en el que la cantidad de pelo disminuye, al realizar varios cortes con navajas, disparejos.

En la actualidad el desfilado de barba o bigote, es una técnica en desuso por la mayoría de los hombres, pero es una técnica que aportan al peso de barbas o bigotes prominentes, más movimiento y menos volumen.

5.3. Raspado

Para realizar el raspado, la navaja debe colocarse paralela a la piel, debiendo estar en perfectas condiciones de uso, para cada cliente le colocaremos una cuchilla nueva.



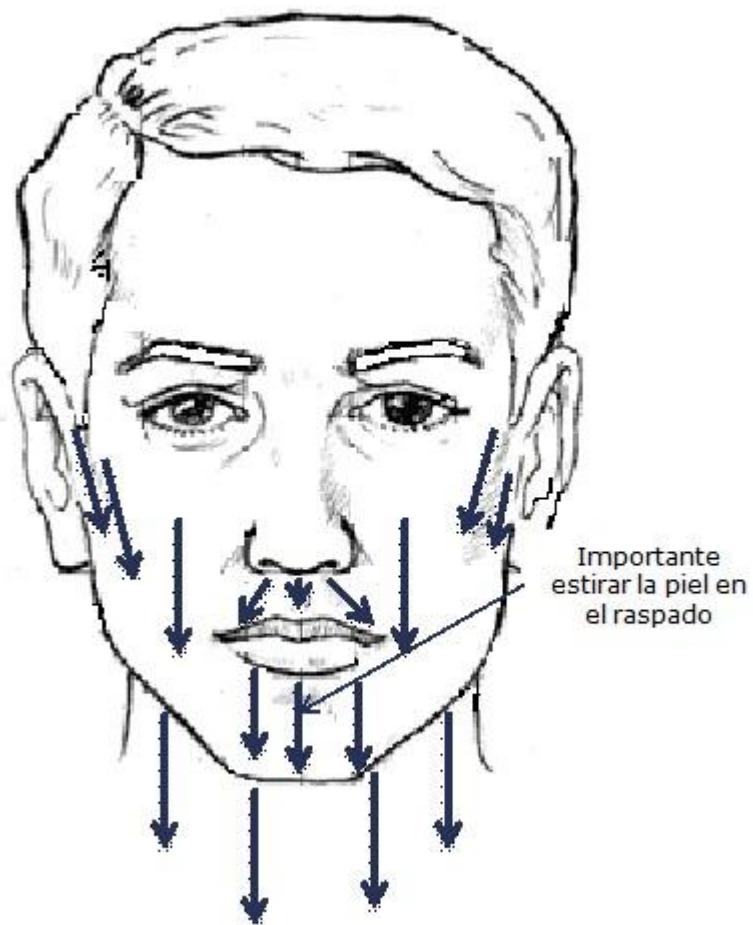
En la actualidad las barbas se llevan largas, al menos tres días, por lo que la navaja es una técnica que presenta grandes ventajas en el rasurado, ya que es un método que consigue un apurado perfecto.

Los pasos y el orden a seguir en la ejecución técnica del proceso de raspado de barba son:

- **Primer paso:** el vello se debe reblanquecer con agua caliente o tibia. Esta se puede aplicar directamente en la cara o utilizar un toalla empapada en agua caliente, que recubra la cara, de este modo el poro del pelo se abre y es más fácil afeitarlo. Para reblanquecerlo también se puede utilizar la propia espuma de afeitar, se aplica y se deja actuar unos minutos. Usa un ángulo de 20° con respecto a tu piel, ya que se intenta cortar el vello lo más cerca posible de tu piel.
- **Segundo paso:** comenzamos el rasurado o rapado de barba. Se comienza por las patillas, en dirección siempre hacia abajo. Cada vez que rasuramos la barba, es necesario que estiremos la piel, para facilitar el raspado. Una vez terminada la zona de las patillas, tanto la izquierda como la derecha, se sigue el raspado por la zona de las mejillas.
- **Tercer paso:** seguimos con el rasurado en la parte de las mejillas, una vez finalizado, tenemos los laterales de la cara completamente rasurados y seguimos por el cuello.
- **Cuarto paso:** para el raspado del cuello, comenzamos primero por los laterales y finalizamos en el centro.

• **Quinto paso:** una vez finalizado el cuello, queda por afeitar el labio superior o el bigote y el mentón o barbilla. El labio superior se afeita de arriba hacia abajo en tres partes, en primer lugar el lateral derecho o izquierdo, después el lateral que quede y por último el centro. En esta parte del labio superior hay que extremar la precaución con la navaja, ya que es una de las zonas faciales más sensibles al corte o irritación.

• **Sexto paso:** terminada la zona del bigote, comenzamos por el raspado del mentón, para ello se utiliza la misma técnica, de arriba hacia abajo. Aquí es muy importante estirar muy bien la piel, ya que la zona del labio inferior es una zona más blanda y es necesario tensarla para evitar cortes.



5.4. Otras

Atendiendo a las necesidades de cada cliente, se elegirá una técnica u otra con el fin de aplicar una técnica con la navaja adecuada, consiguiendo el estilo que el cliente demanda o con el que se sienta satisfecho.

Además, es necesario que el profesional tenga en cuenta el tipo de rostro del cliente, para asesorarlo en el cambio de imagen.

A continuación se exponen algunas de las formas de corte y rasurado de barba y bigote.



5.5. Manejo de la navaja: posición abierta, acción de cortar; posición de la navaja cerrada, acción de peinar

La posición correcta para coger la navaja es como se muestra en la siguiente imagen.



6. Técnicas y manejo de la maquinilla

Entre las técnicas y manejo de la maquinilla, podemos destacar:

- Sentido del corte.
- Perfilado de contornos.
- Corte de longitudes.
- Otras.

6.1. Sentido del corte

Para inicial el corte de la Barba y bigote, debemos comenzar peinando la barba en el sentido del vello, ya que facilita el posterior corte y arreglo del vello, a continuación se deslizará lentamente la máquina en el sentido inverso al crecimiento del vello. El pasar la maquinilla en sentido inverso, facilita que el vello se levante de la superficie de la piel, y sea más fácil rasurar y cortar el vello por las cuchillas que componen el cabezal de la maquinilla.

Con la cuchilla o navaja no es recomendable cortar a contra pelo, ya que al ser utensilios cortantes, consiguen un rasurado mas apurado, pero dañan mas la piel.

6.2. Perfilado de contornos

La maquinilla posee un cabezal flexible que se adapta automáticamente a los contornos de la cara proporcionando un afeitado preciso y regular.

Un ejemplo de perfilado de contornos, se puede hacer marcando el contorno del cuello. Para ello la maquinilla debe colocarse recta a la zona a perfilar.

Para perfilar el cuello y las patillas es necesario dibujar una línea imaginaria para realizar el corte perfecto, la maquinilla debe pegarse a la piel sin presionar.



Perfilado de contornos en la zona del cuello



Como el vello no siempre crece en el mismo sentido, se tendrá que orientar la máquina en diferentes direcciones para conseguir un corte uniforme (moviendo hacia arriba y abajo, de izquierda a derecha, etc.), sobre todo cuando se corte el vello del cuello.



Para realizar el corte, se debe colocar el dedo meñique en el extremo de la navaja y sujetarla con suavidad.

La navaja de barbero se compone de un mango y una cuchilla afilada, encargada de llevar a cabo el raspado, rasurado o desfilado de la barba y bigote.

La navaja tiene dos posiciones, la posición abierta en la que la hoja esta al descubierto; y la posición cerrada en la que la hoja está protegida, no corta.

Para realizar el corte, la navaja debe estar abierta, con el meñique se sujetá el mango de la navaja y el resto sujetá la hoja de corte. La navaja de barbero se ha de utilizar posicionándola contra la cara por la parte más ancha.

El movimiento para rasurar debe ser continuo y rápido, no se deben dar tirones al pasar la cuchilla, ya que puede lesionar la piel.

Para sostener la navaja de afeitar, coloca las yemas de los dedos índice y contiguo a éste, sobre la parte de metal que conecta la hoja al mango. El pulgar deberá posicionarse sobre la parte inferior del vástago agarrar la navaja con seguridad y firmeza.

Cuando se peina la barba o el bigote para seguir cortando, la navaja debe cerrarse.

6.3. Corte de longitudes

De este modo, cada número equivale a 3 mm o bien 1/8 de pulgada (3,175 mm).

- Al 0 sería cortar el pelo sin el accesorio, es decir, rapar (el pelo queda un poco más largo que cuando es afeitado).
- Al 1 sería dejar 3 mm o 1/8" de longitud de pelo.
- Al 2 sería dejar 6 mm o 2/8" de longitud de pelo.
- Al 3 sería dejar 9 mm o 3/8" de longitud de pelo.
- Al 4 sería dejar 12 mm o 4/8" de longitud de pelo.
- Al 5 sería dejar 15 mm o 5/8" de longitud de pelo.
- Al 6 sería dejar 18 mm o 6/8" de longitud de pelo.
- Al 7 sería dejar 21 mm o 7/8" de longitud de pelo.

6.4. Otras

Además de las técnicas descritas, el cliente puede demandar un tipo de técnica diferente de acuerdo a sus gustos y preferencias. Por ello, el profesional de peluquería debe estar preparado para la adopción de cualquier otra técnica y manejo de la maquinilla.

7. Rasurado con cuchilla



Rasurar

Es la acción de eliminar el pelo de barba y bigote con la ayuda de herramientas cortantes como la cuchilla. Para realizar este proceso es recomendable utilizar cuchillas de un sólo uso o perfectamente esterilizadas por métodos físicos o químicos.

El uso de cuchillas requiere el uso de geles y espumas de afeitar, al igual que el uso de navaja.

El uso de la cuchilla es muy fácil y cómodo, solo debemos humedecer el rostro con agua, al igual que la cuchilla, y comenzamos el afeitado, siempre desde arriba hacia abajo.

Afeitarse con cuchilla presenta una ventaja y es que se consigue un efecto muy apurado en el afeitado, ventaja que no ofrece el uso de maquinilla de afeitar de cabezal giratorio.

El sentido del corte con cuchilla debe ser en la dirección del pelo, para evitar que la piel se irrite en exceso o se produzcan cortes.

Si la piel presenta algún tipo de lesión, como acné u otra erupción cutánea, es recomendable no utilizar la cuchilla para el afeitado, ya que puede rasurar o cortar las erupciones de la piel provocando una infección aún mayor.

8. Adaptación de protocolos de servicios de arreglo de barba y bigote

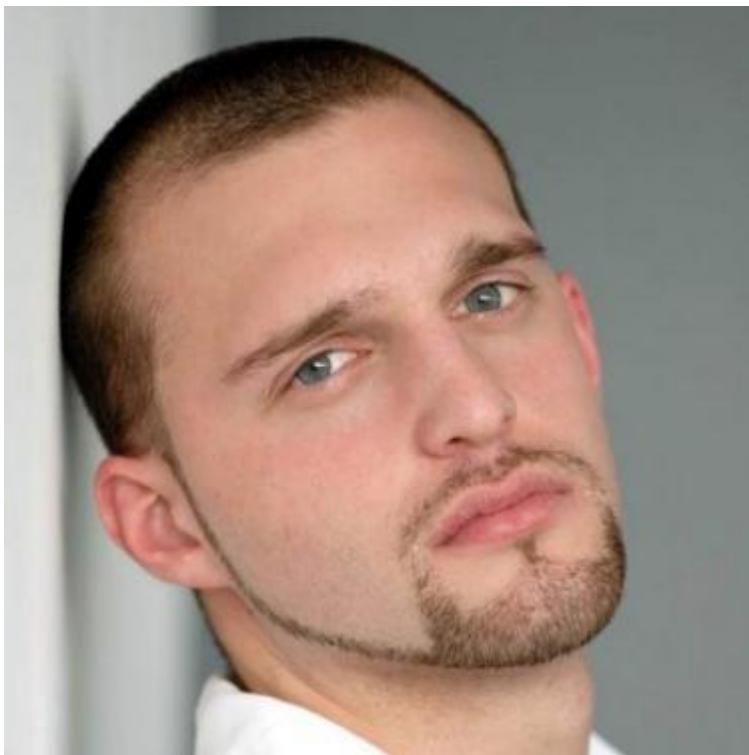
Podemos definir protocolo como una guía en la cual aparecen redactados, paso por paso, los procedimientos de recogidos, peinados, cortes de pelo, retoques de barba, cuellos, patillas...

Los protocolos se componen de una serie de pasos que describen la ejecución de un proceso, en este caso de la señalización de un peinado, recogido o acabado de peluquería.

La función principal de este tipo de documentos, es la de normalizar las actividades a realizar en el trabajo, evitando variaciones o desviaciones que influyan en la ejecución del proceso.

El seguimiento de protocolos a la hora de realizar las diferentes tareas laborales, produce una mayor eficacia y eficiencia en el trabajo, ya que el tiempo empleado se aprovecha mucho más, debido a la operativización de las acciones a realizar en el peinado.

Al estar los pasos sistematizados, se alcanza un alto grado de precisión en la ejecución de las tareas, así como un aumento de la seguridad, higiene y calidad en el proceso de corte.



Los objetivos que debe cumplir un protocolo son:

- **Debe ser útil y efectivo para alcanzar los objetivos o resultados propuestos.**
- **Debe reflejar las contraindicaciones que pueden aparecer durante la realización del peinado, en caso de que se detecte alguna anomalía en el cuero cabelludo o en el mismo cabello.**
- **Deberá ser interpretado por todos los profesionales del salón de belleza de manera correcta.**
- **Deberá explicar, cada uno de los pasos que se deben realizar para hacer los distintos recogidos y peinados, incluyendo fotografías de los mismos.**
- **Asegura que el resultado final sea el esperado por el cliente.**

La utilización de protocolos en los procesos de corte del cabello tiene una serie de utilidades como las siguientes:

- **Permite disponer de orientaciones específicas para integrar los pasos que se deben llevar a cabo en los diferentes procesos de corte del cabello.**

- **Revisa todas las etapas que se siguen en los procesos de corte de pelo, desde el análisis inicial del cabello, pasando por la planificación del proceso a seguir y terminado por el resultado que se obtiene.**
- **Proporciona pautas que deben incluirse en todos los tipos de cortes de pelo que se puedan llevar a cabo.**

El protocolo debe ser utilizado por todos los trabajadores de la peluquería, en función de los niveles de responsabilidad de cada uno.

Los pasos generales incluidos en el protocolo a la hora de llevar a cabo las técnicas de arreglo y rasurado de barba y bigote son:

- **Preparar los útiles de corte y auxiliares para arreglo y rasurado de barba y bigote, comprobando su buen funcionamiento y que cumplen las condiciones higiénico sanitarias para su utilización.**
- **Acomodar al cliente en la posición anatómica correcta y protegerle para la aplicación de estas técnicas.**
- **Aplicar los productos cosméticos pre-afeitado, para el afeitado y post-afeitado, en función del tipo de piel y barba y de los requerimientos de la técnica.**
- **Arreglar o rasurar la barba y el bigote del cliente, en función de sus características anatómicas, de la morfología de su rostro y de la dirección de implantación del pelo.**
- **Aplicar las maniobras de masaje facial en función de los requerimientos técnicos y efectos que se deseen obtener.**

9. Medidas de protección personal de los profesionales



Dentro de las medidas de protección personal del profesional para la prevención de riegos en los procesos de arreglo de barba y bigote hay que tener en cuenta tres aspectos de suma importancia:

- **La higiene.**
- **La indumentaria.**
- **La higiene postural recomendada para el trabajo**

9.1. Higiene

La higiene es el conjunto de conocimientos y técnicas que debe aplicar cada individuo para el control de los factores que ejercen o puedan ejercer efectos nocivos sobre la salud.

Por tanto, la finalidad de la higiene es ubicar al individuo en las condiciones más favorables frente a los riesgos del ambiente.

Por ello, para conseguir una adecuada higiene, es necesario cuidar:

- **Las condiciones ambientales: iluminación, servicios públicos, calefacción/aire acondicionado, ventilación, alimentación, servicios, etc.**
- **Los hábitos de higiene personales.**

Para el aspecto de las personas que trabajan en este tipo de profesiones, es recomendable seguir una serie de pautas que contribuyen a mejorar la apariencia y la higiene:

- **Las manos:** para evitar el contagio o transmisión de cualquier infección o agente patógeno del profesional al cliente o viceversa, las manos deben estar escrupulosamente limpias y lavarse entre cada cliente con jabón desinfectante y con la ayuda de un cepillo.
- **Las uñas:** al igual que las manos, la uñas deben permanecer perfectamente limpias, ya que es muy común y fácil que toda la suciedad se acumulen en ellas. deben llevarse cortas y con bordes redondeados para evitar que esto pase, ya que las uñas largas son muy incómodas para este tipo de profesiones y son más difíciles de cuidar y de mantener limpias, además de suponen un mayor riesgo de poder araÑar la piel de los clientes.
- **La higiene corporal:** la higiene diaria e íntima es uno de los aspectos más importantes a tener en cuenta, ya que la imagen del profesional debe ser perfecta. La utilización de cosméticos de higiene personal como desodorantes, perfumes, cremas... son imprescindibles para mantener una apariencia adecuada de cara al público.
- **La boca:** al estar en contacto directo con el cliente, es esencial mantener una buena higiene bucal. La halitosis es un problema que puede ser producido por la falta de higiene, la placa dental e incluso por problemas internos y necesita consulta médica. Es un aspecto que genera muy mala impresión del profesional.
- **El cabello:** siempre debe estar recogido y peinado.
- **El vestuario:** debe estar limpio, sin manchas y sin arrugas, de nuevo con la intención de crear la mejor imagen personal ante los clientes.
- **El calzado:** debe utilizarse un calzado ergonómico para evitar posibles molestias en el profesional de la estética, ya que en muchos de los tratamientos que realiza, debe permanecer de pie, durante un intervalo de tiempo largo.

• **Accesorios: es aconsejable llevar la menor cantidad de accesorios decorativos como relojes, pulseras o anillos, ya que pueden interferir en el proceso de realización de tratamientos estéticos.**



Como medidas de seguridad, el profesional deberá utilizar las siguientes herramientas para el desarrollo de su trabajo:

- **Bata, uniforme, casaca y pantalón, o cualquier otra ropa establecida por el técnico responsable, de manera que sea fácilmente lavable y desinfectable.**
- **Guantes de plástico, para manipular sustancias agresivas o alergizantes (ácidos, peróxidos, desinfectantes).**

Siempre que sea posible, el material que se utilice en estos casos deberá ser de un solo uso.

9.2. Indumentaria

En esta profesión, el aspecto físico es de gran importancia y, además, uno de los elementos que contribuirán a dar la visión global del salón a la clientela. No hay que olvidar que el cliente juzga al profesional por su presencia, por lo que la imagen que se transmite es como una "tarjeta de presentación" que nunca pasa inadvertida.

La indumentaria utilizada en este tipo de profesión debe ser preferiblemente de tela repelente o antifluido de una o dos piezas, bata de manga larga o 3/4 y calzado apropiado para el desempeño de la actividad.

El uso de ropa de trabajo hidrorepelente como barrera de protección debe ser usada en todos los procedimientos.



9.3. Higiene postural recomendada para el trabajo

La ergonomía es la disciplina tecnológica que se encarga del diseño de lugares de trabajo, herramientas y tareas que coinciden con las características fisiológicas, anatómicas, psicológicas y las capacidades del trabajador. Busca la optimización de los tres elementos del sistema (humano-máquina-ambiente), para lo cual elabora métodos de estudio de la persona, de la técnica y de la organización.

La postura del trabajo es la posición que adopta una o varias articulaciones y las cuales se mantienen por períodos de tiempo más o menos prolongados. Tiene mucha incidencia en el bienestar y confort del esteticista, debido a las siguientes razones:

- **Es la fuente de la carga músculo-esquelética: Sea cual sea la posición de adoptemos, los músculos ejercen fuerzas para equilibrar nuestra postura y controlar los movimientos. Incluso en una postura relajada, cuando el trabajo muscular tiende a cero, los tendones y las articulaciones pueden mostrar signos de fatiga.**
- **Está en estrecha relación con el equilibrio y la estabilidad: Algunas posturas son, por naturaleza, inestables (por ejemplo, cuando intentamos alcanzar un objeto distante) y esto, unido a que no siempre puede garantizarse la estabilidad del entorno, puede llevarnos a la pérdida del equilibrio. Esta es una causa muy habitual en los accidentes de trabajo.**
- **Es la base de los movimientos precisos y de la observación visual.**

La norma UNE-EN ISO 6385:2004, Principios Ergonómicos para el Diseño de Sistemas de Trabajo, establece los principios fundamentales de la ergonomía, en forma de directrices básicas para el diseño de sistemas de trabajo, y define a su vez los términos básicos más relevantes.

Se refiere a los elementos que se deben tener en cuenta en el diseño en cuanto a la postura, a la que define como aquella que no provoque efectos perjudiciales sobre el individuo.

Desde el punto de vista de la higiene postural y de la seguridad y salud en el puesto de trabajo, lo importante es identificar las posturas deficientes para evitar adquirir malos hábitos de trabajo que puedan desencadenar en enfermedades del profesional.

La higiene postural es muy importante y eficaz a la hora de prevenir los dolores de espalda y otras alteraciones que son provocadas por una mala postura. Durante la realización de trabajos de manicura, pedicura y cuidados de la piel, el profesional y el cliente deben estar sentados, manteniendo ambos una postura idónea la cual evite cualquier riesgo de dolor o alteración.

Ante ello, hay que tener en cuenta un aspecto primordial, como es la altura del asiento. Para evitar la presión en la cara posterior del muslo, la parte delantera del asiento no debe ser superior a la distancia desde el suelo al muslo cuando se está sentado. Habitualmente se emplean sillas con el asiento inclinado, de una altura aproximada de 43 cm. Puesto que la medida idónea depende de las personas, deben ser regulables (entre 38 y 48 cm.) para adaptarse a su altura.



Taburete

10. Medidas de protección del cliente sometido a procesos de arreglo de barba y bigote

Dentro de las medidas de protección del cliente sometido a los procesos de arreglo de barba y bigote hay que tener en cuenta dos aspectos de suma importancia:

- **La indumentaria.**
- **La higiene postural recomendada para los procesos de arreglo de barba y bigote.**

10.1. Indumentaria

En los procesos de arreglo de barba y bigote no es necesario que el cliente lleve una indumentaria específica, ya que normalmente se le suele proporcionar una bata o cualquier otro tipo de protección que sea adecuada para proteger la ropa o las partes del cuerpo de los cosméticos que se van a utilizar.

Siempre que se considere conveniente, según los cosméticos que se vayan a utilizar, se le proporcionará al cliente una protección que se coloca alrededor del cuello y que cubre toda su ropa para no mancharla o estropearla.

10.2. Higiene postural recomendada para los procesos de arreglo de barba y bigote

Por lo general, la persona a la que se va a aplicar los procesos de arreglo de barba y bigote, debe permanecer sentada para que el profesional que lleve a cabo esta actividad pueda desarrollar su trabajo de la forma adecuada.

Para ello, se dispone de unos asientos apropiados para las tareas de peluquería que permite que la persona mantenga una adecuada higiene postural.



Sillón de peluquería

Los asientos deben ser confortables y regulables para la altura, con reposacabezas y respaldo móvil que facilite la verticalidad o inclinación de la persona en función de las necesidades del peluquero o peluquera.

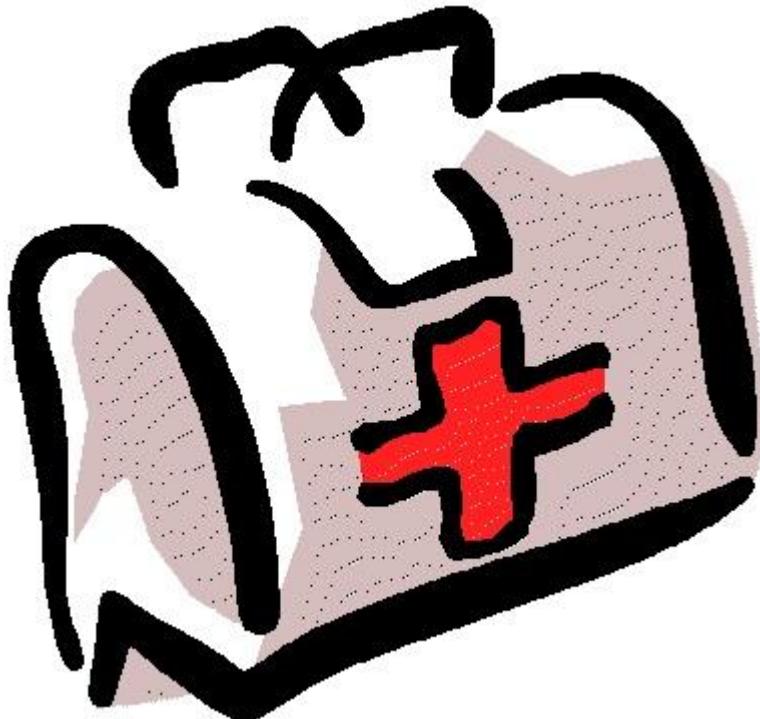
La altura del asiento debe estar adaptada no sólo a la persona a la que se va a atender, sino también al profesional, para que éste pueda adoptar siempre una postura ergonómica correcta. De lo contrario, las horas de trabajo realizado en una mala postura podrían ocasionar problemas musculares y lumbalgias.

Del mismo modo y para una buena ergonomía, si el profesional es diestro, se colocará al lado derecho del sillón y si es zurdo, al lado izquierdo (siempre en función de la parte del cabello que esté modelando).



11. Primeros auxilios aplicados al arreglo de barba y bigote

Los primeros auxilios son todas aquellas actuaciones o medidas terapéuticas urgentes que se aplican a las víctimas de accidentes o enfermedades hasta disponer de tratamiento especializado.



Los primeros auxilios no son tratamientos médicos, son acciones de emergencia para reducir los efectos de las lesiones y estabilizar el estado del accidentado: de esta primera actuación va a depender en gran medida el estado general y posterior evolución del herido.

El propósito de los primeros auxilios es aliviar el dolor y la ansiedad del herido o enfermo y evitar el agravamiento de su estado. En casos extremos son necesarios para evitar la muerte, mientras que se consigue asistencia médica.

La American Hospital Association define la urgencia como cualquier situación que en opinión del enfermo, los parientes u otra persona que asuma la responsabilidad de llevarlo al hospital, requiere intervención médica inmediata. La situación de urgencia continúa hasta que se ha realizado una evaluación y diagnóstico médico.

En una urgencia, pueden tener que aplicarse uno de estos dos tipos de primeros auxilios:

1. Primeros auxilios emergentes o emergencias

En los que existe peligro para la vida del accidentado, estas son: una parada cardio-respiratoria, la asfixia, el shock, las hemorragias importantes y los envenenamientos graves.

2. Primeros auxilios no emergentes

En los que no existe dicho peligro, por ejemplo: una fractura en un brazo, dolor abdominal, etc.

Concluyendo, en las urgencias (sean o no emergencias) los primeros auxilios juegan un papel importante para el estado posterior del individuo.



Principios básicos

Todo auxiliador en sus actuaciones debe conocer y aplicar siempre en este orden los siguientes principios básicos (PAS):

- **Proteger:** en primer lugar debemos proteger a la víctima, por lo que podemos evitar nuevos accidentes si señalizamos el lugar del accidente. **SÓLO si hay peligro para el accidentado se le desplazará, manteniendo recto el eje cabeza-cuello-tronco.**

- **Avisar:** es decir dar el SOS, indicando el número y estado aparente de los heridos, si existen factores que pueden agravar el accidente (por ejemplo la caída de un poste eléctrico) y el lugar exacto donde se ha producido el accidente. Saber que de la información que nosotros demos, va a depender tanto la cantidad como la calidad de medios humanos y materiales que allí nos lleguen.
- **Socorrer:** esta es la finalidad principal de los primeros auxilios, pero para hacerlo correctamente previamente hace falta realizar la evaluación del herido.

Glosario

• **Afeitado:** 1. Corte del pelo a ras de la piel, especialmente el de la cara 2. Corte de la punta de los cuernos de los toros 3. Se aplica al toro que tiene cortadas las puntas de los cuernos.

•

Barba: 1. Parte de la cara debajo de la boca, que corresponde a la mandíbula inferior 2. Pelo fuerte que nace al hombre en esta parte de la cara y en las mejillas 3. Este pelo dejado crecer y generalmente cortado de algún modo 4. Pelo que nace debajo de la boca de algunos animales.

Recuerda

- **La piel de la cara es una piel muy sensible, que está expuesta,, de manera constantes a los agentes externos, como viento, calor, sudor... por ello es necesario acondicionarla y prepararla para el proceso de afeitado, rasurado o arreglo de barba y bigote.**
- **Antes de comenzar el afeitado, se debe aplicar la espuma de afeitar, con la cara humedecida en agua, para facilitar la acción de la cuchilla, además debe dejarse actuar de unos 3 a 5 minutos, para ablandar el vello.**

- **Los movimientos de la cuchilla al afeitarse deben ser movimientos hacia abajo, iniciándose en la parte superior, descendiendo hasta el filo del hueso maxilar, en una sola pasada, posteriormente se prosigue desde la mandíbula al final de la barba.**
- **Para cortar, recortar o perfilar la barba con tijeras el primer paso es utilizar un peine pequeño, para peinarla toda en la misma dirección, para desenredar los pequeños nudos que pueden crearse. El peine se pasa, primero hacia arriba y después hacia abajo.**
- **Para realizar el corte cuadrado a tijera es necesario que la barba esté larga. Para cortarla, imagina que hay una línea recta, que se dibuje desde la parte baja posterior de cada oreja y que termine debajo del mentón o barbilla. Esto formará la frontera inferior de tu barba.**
- **Podemos definir despuntar como quitar, romper o gastar la punta. Si esta definición la aplicamos barba y bigote, obtenemos la técnica del despuntado, que consiste básicamente en utilizar la tijera de cortar para dar un aspecto desigual a las puntas de la barba.**
- **Para realizar el corte, la navaja debe estar abierta, con el meñique se sujetta el mango de la navaja y el resto sujetta la hoja de corte. La navaja de barbero se ha de utilizar posicionándola contra la cara por la parte más ancha.**
- **Rasurar es la acción de eliminar el pelo de barba y bigote con la ayuda de herramientas cortantes como la cuchilla. Para realizar este proceso es recomendable utilizar cuchillas de un sólo uso o perfectamente esterilizadas por métodos físicos o químicos.**

1

1. Completa el espacio en blanco en el siguiente enunciado: "La piel de la cara es una piel muy sensible, que está expuesta a los agentes

externos, por ello es necesario _____ para el proceso de afeitado, rasurado o arreglo de barba y bigote”.

Acondicionarla y prepararla.

Mantenerla limpia.

Refrescarla de vez en cuando.

2. 2. El paso de la cuchilla, inevitablemente irrita la superficie de la

dermis, generando (respuesta múltiple):

Erupciones de piel.

Irritaciones e incluso cortes.

Heridas poco profundas.

3. 3. Indica si es verdadero o falso el siguiente enunciado: "Se debe

estirar la piel lo máximo que se pueda, al pasar la cuchilla, cuanto más lisa y tensa este la superficie, mejor rasurado se obtendrá”.

Verdadero.

Falso.

4.

4. Con la navaja, podemos realizar diversos estilos y técnicas de corte. Junto con el desfilado profundo y el desfilado, ¿qué otro corte podemos hacer?

El depurado.

El capeado.

El rapado.

5.

5. Con la máquina se pueden hacer diferentes cortes longitudinales.

¿A qué medida equivale cada uno?

A 7 mm.

A 5 mm.

A 3 mm.