

# 1

# Historia del peinado a través de las más importantes culturas

## Contenidos

1. Evolución del peinado
2. Prehistoria
3. Egipto
4. Asiria, Babilonia y Mesopotamia
5. Grecia
6. Roma
7. Iberos
8. La Edad Media
9. Renacimiento
10. Siglo XVII
11. Siglo XVIII
12. Siglo XIX



A lo largo de la historia, el peinado no solo representa un ideal estético, sino también un símbolo de la dignidad y estatus social del individuo. El estudio de su origen y evolución demuestra la importancia de este en la cultura de cada época. El peinado es un elemento diferenciador, que pone de manifiesto aspectos relacionados con la personalidad del individuo y con la sociedad a la que pertenece.

El objetivo de este tema no es otro que el de dar pautas prácticas para la realización de peinados históricos y establecer una perspectiva clara de lo que han significado las técnicas y la moda al servicio del peinado.

## 1. EVOLUCIÓN DEL PEINADO

El peinado ha evolucionado históricamente superponiendo unas épocas a otras; es decir, los peinados de una época se basa en los de la anterior, creando nuevos elementos en los que se apoya la evolución hacia nuevas formas. Sin embargo, siempre ha adoptado un carácter simbólico y, sobre todo, jerárquico; por ejemplo, en la tradición hindú, los brahamanes se rapaban la cabeza, dejando solo un mechón por donde pudiera agarrarles el ángel para llevarles al paraíso. Siempre ha sido, por tanto, una herramienta en la que se ha apoyado no solo la personalidad individual, sino también la colectiva y la histórica, por lo que ha cumplido una indudable función social a lo largo de los siglos.

Desde el punto de vista profesional, el estudio de este tema tiene importancia, sobre todo, por tres cuestiones:

- ▶ El valor que la sociedad de cada época daba al peinado y la influencia del entorno.
- ▶ La identificación del peinado con cada momento histórico.
- ▶ Las pautas para recrear estos peinados con técnicas y cosméticos actuales.

## 2. PREHISTORIA

Aunque no poseemos información suficiente para hablar con exactitud de aspectos ornamentales y estéticos de esta época, sí sabemos que el ser humano mostraba ya una imperiosa necesidad de diferenciarse no solo por cuestiones religiosas y sociales, sino también estéticas.

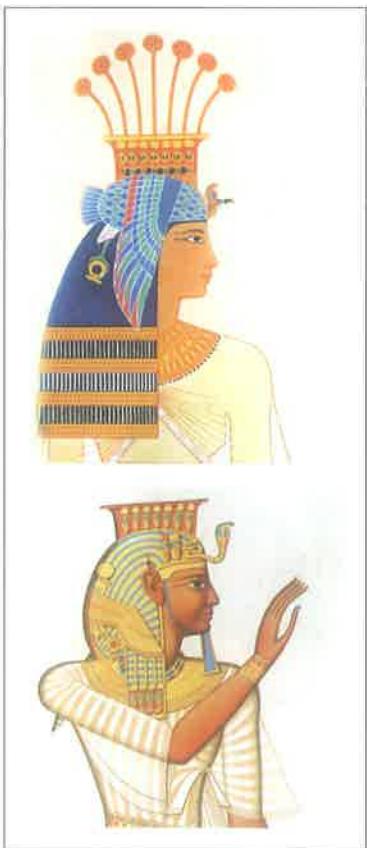
No hay pautas para la recreación de peinados porque desconocemos realmente cómo eran estos; los únicos testimonios que poseemos son los hallazgos de numerosas estatuillas, denominadas generalmente «venus», como, por ejemplo, la de Willendorf. Representa a una mujer de proporciones voluminosas, completamente desnuda y muy alejada de nuestro ideal de belleza, en la que podemos destacar algún detalle significativo. Su voluminosa cabeza, que no refleja ni un solo rasgo de su fisonomía, está cubierta por una masa de cabellos dispuestos en pequeños bucles, que nos muestra cierta preocupación por el adorno y cuidado del cabello, que tanta importancia ha tenido en la historia de la humanidad.



La Venus de Willendorf. Los bucles que vemos en su voluminosa cabeza nos muestran cierta preocupación por el cuidado del cabello.



Clásico peinado egipcio estilo «Cleopatra». El cabello podía caer suelto y liso o bien trenzado.



Los peinados y tocados en Egipto tiene un marcado carácter jerárquico y simbólico, el buitre en la mujer y la serpiente en el hombre representan divinidad y poder respectivamente.

### 3. EGIPTO

En el contexto de las culturas del Próximo Oriente es la más significativa y sobre la que poseemos mayor documentación respecto a sus peinados y tocados.

#### Sociedad y moda

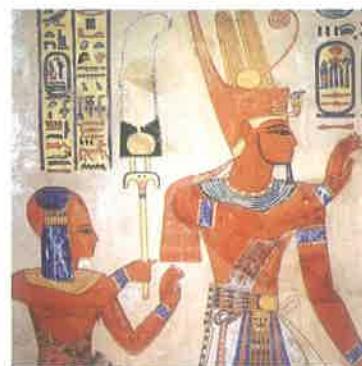
Uno de los pilares de la sociedad egipcia fue el comercio y, dentro de este, la exportación e importación de cosméticos y artículos de belleza. Su estructura social estaba muy jerarquizada, y el peinado, la ropa y el maquillaje se utilizaron para reflejarla.

El adorno que marcaba el distintivo de la realeza era la serpiente, y las mujeres nobles también utilizaban pelucas con tocados en forma de buitre, el símbolo femenino. Más tarde, los soldados adoptaron también el uso de pelucas, muy cortas y ensortijadas, que adornaban con plumas por debajo de las orejas.

La moda la marcaban fundamentalmente los faraones y la corte; el ejemplo más significativo es el «estilo Cleopatra», un modelo imitado en la actualidad.

#### Pautas para la recreación de peinados y tocados

- ▶ El pueblo llevaba el pelo muy corto o rapado, tocados con un gorro de algodón o cuero muy ajustados y con unos cortes por donde salían las orejas.
- ▶ Los sacerdotes, además de rasurarse la barba y la cabeza, eliminaban todo rastro de vello en el cuerpo.
- ▶ Los reyes y altos personajes usaban perilla de formas caprichosas, con las puntas elevadas hacia adelante, atrás o en forma de dado. Estas perillas eran siempre postizas y su longitud indicaba la posición social.
- ▶ Los niños conservaban una trenza a un lado de la cabeza hasta llegada la pubertad, pero si se trataba de un príncipe, la conservaban mientras vivía el padre.
- ▶ Posteriormente, en el Nuevo Imperio, todos los hombres se afeitan por completo. El uso de pelucas y tocados está justificado porque necesitan resguardarse de los rayos del sol en la cabeza. El más conocido es el «claf», formado por tela, generalmente listada de colores, que caía en forma recta sobre los hombros. Las damas usaban casquetes rematados con la figura de un buitre y también se adornaban con plumas de colores.
- ▶ Estos tocados evolucionan hacia una mayor riqueza confeccionándose primorosas pelucas hechas de pelo o de lana de cordero. Su uso se solía reservar para ceremonias oficiales.



Pintura mural hallada en la tumba de Amen-hor-jepeshef. El mechón lateral del niño indica su rango y relación con el faraón, Ramsés III, su padre, que aparece delante de él.

### Aportaciones a la profesión

**Cosméticos:** incluían en sus fórmulas colorantes vegetales, como la henné para conseguir matices caobas y rojizos. El plomo blanco servía para matizar el tono de sus pelucas y maquillar el rostro.

**Técnicas:** eran técnicas caseras, ya que las realizaban los esclavos. Para oscurecer el cabello se peinaban con una peineta de plomo sumergida en vinagre que producía un oscurecimiento paulatino. Para peinarse utilizaban peines «batidores» de marfil, más anchos que los actuales.

## 4. ASIRIA, BABILONIA Y MESOPOTAMIA

En todas las representaciones gráficas de estas culturas resalta un abundante sistema piloso rizado y cuidadosamente tratado, de tal modo que hasta en los guerreros se aprecian estudiados bucles y largas barbas simétricas de formas caprichosas, rizadas en bandas horizontales, seguramente para hacer juego con el peinado.

Prestan gran atención al pelo que es espeso y áspero, propio de las razas semitas. Sus peinados están sometidos a un orden tan riguroso y estudiado que degenera en pesada monotonía.



Asiria, siglo IX a. de J.C.: relieve en el que podemos observar una perfecta simetría en la disposición del peinado, los rizos forman bandas horizontales, tanto en el cabello como en la barba.



Soldados Persas en el mercado de Ishtar. En Persia no se conoce cómo iban las mujeres, pues, por lo menos, las de alto rango solo eran visibles para su maridos. Los hombres usaban peinados con postizo imitando a los asirios y, más tarde, cubrieron sus cabezas con sutiles turbantes y velos.

### Pautas para la recreación de peinados y tocados

- ▶ Las personas reales podían mostrar la cabeza cubierta por una red que podía ser de oro un turbante o una tiara con cuernos que representaba el cargo de rey o del pontificado.
- ▶ Los guerreros usaban algunos adornos con crines de caballo y gorros en forma de embudo.
- ▶ Los peinados tenían un orden simétrico con bandas horizontales rizadas.



La escultura de Apolo (510 a de JC), nos muestra un elaborado peinado, el cabello trenzado cae sobre los hombros.



Distintos estilos de peinados femeninos. El cabello aparece recogido, sujetado con cintas y adornos de peinetas y diademas.

## 5. GRECIA

Grecia establece un canon ideal de belleza, que hoy todavía sigue vigente. En cuanto a la moda, diferencia entre el peinado masculino y el femenino, ambos de líneas suaves y elegantes en las que dominan las ondas y los rizos que enmarcan el rostro.

Se pueden observar dos estilos diferentes de peinado que se corresponden con dos períodos históricos: el anterior a las guerras Médicas (siglo V a.C.) y el posterior, hasta el siglo I de nuestra era.

### Pautas para la recreación de peinados y tocados

- ▶ En el primer período, anterior a las guerras Médicas, puede apreciarse la influencia de Oriente: rizos y trenzas artísticamente diseñadas, que caían sobre la espalda de forma simétrica.
- ▶ Los hombres también llevaban el cabello largo, dispuesto en trenzas o suelto sobre los hombros. Los jóvenes lo sujetaban por medio de cintas.
- ▶ En el segundo período, después de las guerras Médicas, los cabellos largos pasan a ser exclusivos de las mujeres y de los hombres de letras (Platón, Homero, Sócrates, Aristóteles, etc.), que se cubrían la cabeza con pelucas de bucles y llevaban una larga barba ondulada.
- ▶ También aparece, en la mujer, el cabello recogido en la zona superior; sujeto con una cinta, y se ponen de moda las peinetas como adorno.

### Aportaciones a la profesión

**Cosméticos:** aunque muchos de los productos que utilizan proceden de Egipto, Grecia desarrolla su propia industria cosmética basada fundamentalmente en el color; en esta época domina el rubio y el rojo.

Entre los cosméticos más utilizados se encuentran: cera, miel, khol, cerusa, rojo orcaneta, colorantes vegetales y minerales, productos depilatorios a base de arsénico y plomo, etc. En Atenas surgen los primeros establecimientos para la venta específica de estos cosméticos, que era atendida por esclavos especializados.

**Técnicas:** para realizar tanto las trenzas como los rizos, utilizaban espirales de alambre y cilindros metálicos a modo de tenacillas para rizar. Entre los restos arqueológicos se han encontrado todo tipo de enseres para el cuidado personal: navajas de bronce forjadas a mano, jofainas, horquillas y pinzas de depilar, espátulas, cajas y cepillitos de crines de caballo, etc.

Atenas poseía una escuela de Peluquería dirigida por maestros donde los jóvenes griegos se iniciaban en el arte de peinar. También comienzan a funcionar las barberías.

## 6. ROMA

En la sociedad del Imperio también existen dos épocas diferenciadas:

- ▶ La primera época termina a finales del siglo I. Es una herencia clara del mundo griego: pelo rubio y una clara imitación en el estilo de peinado.
- ▶ La segunda época llega hasta el siglo IV, período cristiano, que se caracteriza por una reacción contra el paganismo y las modas clasicistas.



Los hombres llevaban el cabello corto y la barba solía ser solo atributo de ancianos o intelectuales.

### Pautas para la recreación de peinados y tocados

- ▶ El hombre medio romano llevaba el pelo corto y la barba afeitada; pero los hombres mayores, intelectuales y filósofos, llevaban el pelo y la barba larga.
- ▶ Las mujeres llevaban el cabello envuelto en pañuelos y cintas y adornando la frente, solían utilizar tirabuzones que flotaban detrás del hombro.
- ▶ Otras usaban una cinta larga y estrecha llamada «vita» que, una vez atada toda la cabeza, dejaba caer las puntas por los lados también utilizaban redecillas de gasa que ataban detrás de la cabeza, llamados «plaguillo».
- ▶ Otro de los peinados consistía en dejar caer las puntas sobre la frente.
- ▶ El tocado más elegante consistía en dejar unos bucles sobre la frente y el cabello recogido por una diadema de oro.
- ▶ De sus luchas germanas surgió la moda de los cabellos rubios y rojos, adoptando los postizos que más tarde serían pelucas completas.



El peinado femenino, rizado y con volumen frontal, corresponde a la primera época, mientras que el cabello recogido en la nuca a la segunda.

### Aportaciones a la profesión

**Cosméticos:** se utilizaban productos decolorantes para aclarar el cabello que causaban verdaderos estragos, lo que da lugar al auge de la fabricación de pelucas y productos colorantes; entre los más usados estaba el compuesto por sebo de cabra y ceniza de haya. También usan la grasa de cisne y oveja como acondicionador, y para perfumar el cabello, resinas olorosas, incienso, mirra, etc.

**Técnicas:** heredan de los griegos los métodos y las herramientas. Se crean especialidades dentro de la profesión: peinadoras, tinturistas, posticeros, etc. Las esclavas denominadas «ornatrices» llegan a adquirir un alto grado de especialización en belleza y peluquería.



La Dama de Elche. Museo Arqueológico Nacional. Madrid.

## 7. ÍBEROS

Los íberos ocuparon entre los siglos VI y I a.C. una franja desde Andalucía hasta la costa francesa, paralela al Mediterráneo, en donde se centraban entonces las grandes culturas occidentales.

Es un pueblo creativo que se organiza para controlar los recursos económicos y que establece con los fenicios un libre comercio que beneficia a ambas partes. Tal como demuestran los testimonios artísticos, la mujer representa a la familia y aparece exageradamente engalanada.

### Pautas para la recreación de peinados y tocados

- ▶ La Dama de Elche es una referencia imprescindible para la cultura ibérica. El elaborado tocado con dos discos a ambos lados de la cabeza nos hace pensar que tal vez fue una diosa y no una simple mortal. En cualquier caso, en todas las imágenes que se han hallado de esa época, la mujer aparece con elaborados peinados de clara influencia griega.
- ▶ El hombre luce el cabello corto y ensortijado, túnicas púrpura y un disco pectoral sujetado con correas.

## 8. LA EDAD MEDIA

La Edad Media es un período gris en cuanto al peinado, marcado por dos etapas:

### ► Alta Edad Media: de 500 a 1350 aproximadamente (siglos VI al XIV)

Hasta los siglos XII y XIII se desarrolla la época de los feudos y los vasallos: una sociedad rural con economía e intercambios comerciales escasos. El cristianismo se introduce en Europa y la idea de la salvación del alma anula aspectos más frívolos, como la moda o el cuidado del cuerpo. El corte de cabello se conocía como una deshonra en los primeros siglos. También los pelirrojos eran mal vistos: «no te confíes de ningún pelirrojo, son gente mala y rabiosa», se decía en una publicación épica del año 1000.

La mujer casada solo se podía presentar en público con la cabeza cubierta, esto servía para demostrar su dependencia de la voluntad del hombre; solo él tenía derecho a verla descubierta.

### ► Baja Edad Media: de 1350 a 1500 (siglos XIV al XVI)

A finales del siglo XIV se inicia una nueva etapa: es el comienzo de la Edad Moderna y del Renacimiento; las damas cristianas vuelven a interesarse por las costumbres paganas de la antigua Roma.

**En la época medieval el peinado en la mujer tiene poca importancia ya que el cabello se lleva cubierto con velos o tocas.**

### Pautas para la recreación de peinados y tocados

- En el primer período, el uso de tocas y velos que cubrían la cabeza resta interés al peinado, que se limita a repartir el cabello con una raya en el centro y recogido a modo de rodetes o trenzas a ambos lados de la cabeza.
- A partir del siglo XIV se inicia un cambio y, dentro de la sencillez exigida en la época, el peinado adquiere algo más de volumen. El cabello, a veces suelto o bordeando, con trenzas finas, todo el diámetro de la cabeza. Se utilizan cordones de plata o cintas de color sobre la frente con adorno de perlas o piedras.

### Aportaciones a la profesión

**Cosméticos:** las mujeres de la alta sociedad, privado, utilizaban todo tipo de cosméticos.

- Para el maquillaje: excrementos de pájaro, culebras, etc.
- Para perfumar tanto la piel, como el pelo: mirra, canela, nardo, almizcle, clavo, etc.
- Para teñir el cabello: ceniza de vid y de fresno cocida en vinagre, con la que se embadurnaban el cabello, que debía permanecer así toda la noche.

**Técnicas:** con el uso de los tocados las técnicas se limitaban a la realización de una trenza peinada con raya en el centro o dos recogidas a ambos lados de la cabeza.



Peinado renacentista.

### 9. RENACIMIENTO

Comienza, a finales del siglo XV hasta finales del XVII, largo período marcado por una importante evolución social.

### Pautas para la recreación de peinados y tocados

- Los peinados comienzan a complicarse con volumen más ahuecado en la nuca alta y una mayor profusión de adornos en el cabello y el tocado.
- Hacia 1570 parece la gran revelación de la moda, de la que fue precursora Isabel I, reina de Inglaterra. Comienzan a depilarse la frente, sienes y patillas, quedando una especie de círculo sin cabello en el entorno del rostro. A continuación se procedía al peinado con bastante volumen y de forma redondeada formado por rizos o bucles escalados. Se aplica un solo adorno frontal en la raíz del pelo, que consistía en una piedra preciosa o perla en forma de lágrima.



La frente depilada y los adornos profusos, adquieren gran importancia en los peinados renacentistas. Cate Blanchett, caracterizada con Isabel I de Inglaterra en la película «Elizabeth the golden age».



Pintura que representa a una dama con un nuevo estilo de peinado, los tirabuzones y rizos enmarcando el rostro.

#### NOTA

En el siglo XVII aparece Cham-pagne, gran peluquero de la corte de Luis XIV, que aportó una gran creatividad al peinado.



Grabado humorístico de la época que representa las exageradas proporciones de los peinados y pelucas en el siglo XVIII.

## 10. SIGLO XVII

Después de los excesivos adornos en los peinados renacentistas, la tendencia es hacia una mayor austereidad.

### Pautas para la recreación de peinados y tocados

- ▶ Las mujeres comienzan a colocarse un moño pequeño y sencillo en la nuca alta, dejando una parte de cabellos sueltos en los laterales con tirabuzones.
- ▶ Hacia 1680 llega la moda «fontage». Los franceses fueron sus precursores y consistía en dar un volumen considerable hacia la coronilla formando bucles y uno o dos tirabuzones que partían de la nuca baja hasta los hombros. Encajes, flores y perlas se entremezclaban con los bucles.
- ▶ También corresponden a esta época el uso de cofias y rodetes.



Moda «fontage». El peinado comienza a adquirir volumen hacia la coronilla y los adornos se entremezclan con el cabello.

## 11. SIGLO XVIII

Si ya al comienzo de la época los peinados eran muy complicados y elaborados, cuanto más avanza más volumen y complejidad adoptan, por lo que se llegó a decir que el buen gusto residía en las siguientes proporciones: la distancia de la nariz al extremo del peinado debía ser la misma que de la nariz a los pies. El punto más exagerado en esta moda la luce María Antonieta. Ella misma diseñaba sus peinados para acudir diferente a las recepciones del palacio de Versalles.

### Pautas para la recreación de peinados y tocados

- Eran peinados de gran altura —alcanzaban hasta un metro—, basados en la moda «fondage», pero más exagerados y complicados. Tenían un gran volumen combinado con tirabuzones y bucles sobre la coronilla y cayendo detalles del mismo pelo o postizos sobre el cuello.
- Los adornos eran tan exagerados como los peinados, pues, además de colocarse joyas y plumas, también había canastos de flores, frutas y hasta maquetas de castillos y barcos.
- El color fue otro cambio que se produjo en esta época. Colores muy claros, rubios y platino, casi blancos y grisáceos.
- Para los rellenos del peinado, que le daban ese gran volumen, utilizaban gasas.



Grabado sobre moda en el peinado. Siglo XVIII.

### Aportaciones a la profesión

**Cosméticos:** para blanquear la piel y las pelucas usaban pinturas blancas, como el bismuto, el óxido de zinc, la tiza, el talco y los polvos de nácar. También utilizaban almidón para fijar el peinado.

Para obtener el cabello rojizo, moda proveniente de Italia, utilizaban una mezcla de sulfuro negro, alumbre y miel.

**Técnicas:** la técnica en los peinados se depuró mucho, ya que su «arte» estaba considerado, incluso, por encima de la pintura y escultura como lo manifestaron «Tissot y Lefevre» en su publicación *Tratado sobre el arte del peinado*.

Se crea la primera academia fundada por Legros en el siglo XVIII y aparecen los primeros peluqueros, como Leonard, que peinaba a la reina de Francia, María Antonieta.

Las técnicas en el peinado avanzaron a través de las pelucas. El sistema utilizado para rizarlas es el origen de lo que años más tarde se conocería como la ondulación permanente. El cabello mojado se enrollaba en tubos cilíndricos y luego era introducida en hornos de panadería para su secado.

Para conseguir el color blanco de las pelucas, tan de moda en el siglo XVIII, los peluqueros esparcían a modo de lluvia polvos blancos.



Grabado. Empolvando el cabello.



Peinado con raya en «T».



Peinado «Imperio». Josefina, esposa de Napoleón Bonaparte.

## 12. SIGLO XIX

La Revolución francesa, a finales del siglo XVIII, marca un cambio social donde reinan los valores de la Ilustración, que llega hasta finales del XIX. Ya han pasado los excesos de volúmenes y adornos. Nuevas tendencias y modas se superponen unas a otras; por eso, no se puede hablar de un solo estilo en el siglo XIX, pero, en general, las formas son mucho más sencillas y los colores del cabello más naturales.



«Rizos colgantes». Peinado romántico.

### Pautas para la recreación de peinados y tocados

#### Primera mitad de siglo

El peinado consistía en dar volumen en la coronilla, partido por un pañuelo o del mismo cabello liso en forma de turbante pegado a la cabeza. Sobresaliendo dicho volumen en la coronilla en forma de rizos y también con rizos caídos en la frente, patillas y nuca baja. El exponente de esta moda fue Josefina, esposa de Napoleón Bonaparte.

#### Segunda mitad de siglo

Los peinados, generalmente, adoptan volúmenes huecos y recogidos en la coronilla, con detalles de pelo sobre la frente o la nuca baja y más volumen en el frontal.

En 1872 aparece en París un peluquero llamado Marcel Grateau, creador de unas tenacillas a las que dio su nombre y que tuvieron una gran aceptación ya a finales de este siglo y en las siguientes décadas del xx. Los peinados realizados con esta técnica eran una combinación de ondas y equilibrios más lisos, pero huecos. Un claro ejemplo de esta moda es la reina Victoria de Inglaterra.

#### Aportaciones a la profesión

**Cosméticos:** en 1867 aparece el agua oxigenada, inventada por Thenard, que al principio hacía estragos en el cabello, pero no dejó de haber una continuidad en su uso perfeccionándose posteriormente.

A finales de este siglo también aparecen las coloraciones sintéticas, una revolución en el mundo de la cosmética.

**Técnicas:** En 1872 Marcel Grateau crea unas tenacillas, a las que dio su nombre.



## Actividades

1. ¿Cuáles son los adornos más significativos del peinado en la realeza egipcia? ¿Qué representaban?

2. Identifica por sus características a qué época corresponde este peinado.



3. ¿En la Edad Media podía una mujer casada presentarse en público con la cabeza descubierta? Justifica la respuesta.

4. ¿Para qué utilizaban en la Edad Media una culebra triturada?

5. Explica las principales características del peinado de Isabel I, reina de Inglaterra.

6. ¿En el siglo XVIII qué utilizaban para blanquear las pelucas?

7. En el siglo XIX conviven varios estilos de peinados, unos de los más característicos es el peinado con raya en «T», su ejecución es muy sencilla. Documéntate e intenta reproducir alguno de esos diseños.

8. ¿En qué siglo aparece el agua oxigenada?

9. Reflexiona sobre la importancia de la peluquería y las implicaciones que tiene con otros sectores. Busca información sobre las posibles salidas profesionales y haz un listado de las mismas. ¿A cuál te gustaría dedicarte? Haz una puesta en común sobre la profesión con tus compañeros en clase.



Fotogramas de «El piano».

# 2

# El peinado a partir del siglo XX

## Contenidos

1. Aspectos generales del siglo XX
2. Cambio de siglo hasta 1920
3. Década de los veinte
4. Década de los treinta
5. Década de los cuarenta
6. Década de los cincuenta
7. Década de los sesenta
8. Década de los setenta
9. Década de los ochenta
10. Década de los noventa
11. Tendencias e innovaciones en el siglo XXI
  - 11.1. Estilos clásicos
  - 11.2. Estilos innovadores



La evolución en el terreno científico y tecnológico, que comenzó con la revolución industrial, fue el primer paso en un avance que en el siglo xx es vertiginoso, con diferencias notables entre el principio y final del mismo. La industria cosmética va a responder a la nueva situación con enormes progresos en química, farmacología, física y medicina, ayudados por el avance paralelo de las técnicas.

Estos avances son muy importantes para nuestra profesión porque permiten introducir los productos a precios más bajos. Si a ello sumamos el aumento del poder adquisitivo de las clases más populares y el pleno desarrollo de los medios de comunicación, sobre todo la radio, el cine y la televisión, entenderemos la gran expansión de la peluquería que deja de ser un privilegio exclusivo de ciertas clases sociales para llegar a una gran parte de la población.

## 1. ASPECTOS GENERALES DEL SIGLO XX

Los cosméticos que más revolucionan el siglo son los relacionados con el color y la ondulación permanente, pero también aparecen productos para el peinado, como brillantinas, lacas, gominas, productos endurecedores del cabello llamados «plisantes», suavizantes, nutritivos, etc.

En este siglo, Francia sigue siendo el centro de la moda, y los salones de nombre internacional se extienden por todo el mundo.

Los profesionales, aislados unos de otros, no son capaces de seguir las innovaciones a nivel mundial y comienzan a surgir las agrupaciones profesionales, cuyo objetivo es la defensa de sus intereses y la evolución en las modas, técnicas y conocimientos.

Los estilos del peinado pasan por cambios tan rápidos y bruscos como la propia sociedad, por lo que es necesario hacer un repaso por décadas.



Después de la Primera Guerra Mundial (1914-1918) aparecen los primeros salones de peluquería, aunque todavía es muy habitual el servicio de las peinadoras a domicilio.



Técnica para rizar el cabello en 1930.



## 2. CAMBIO DE SIGLO HASTA 1920

Hasta la segunda década de siglo no hay grandes cambios en la moda. El cabello en las mujeres sigue siendo siempre largo. Los peinados son, en cierta manera, una prolongación de los estilos de finales del siglo XIX. La ondulación Marcel y los volúmenes huecos varían ligeramente, dando paso a peinados con tupés muy elaborados en la zona superior y, generalmente, el resto del cabello recogido en la coronilla.

La gran innovación del peinado en el siglo XX es, sin duda, el corte de cabello que determina nuevos estilos, totalmente revolucionarios con respecto a épocas anteriores. El corte a lo «garçon» o a «lo Manolo», como se denominó en España, aparece en torno a 1914. Es un peinado corto, con la nuca rapada, flequillo y la zona superior recta, por debajo de las mejillas.

Es también la época de las ondas, cuya técnica de realización era en cabellos largos con tenacillas y, en cabellos cortos con sortijillas. Esta técnica es introducida por el peluquero René Rambaud y que la denominó «Mise en plis», lo que actualmente conocemos como marcado.

### Aportaciones a la profesión

En 1909, Carlos Nessler presentó, también en París, la ondulación permanente que hoy conocemos como caliente, que consistía en enrollar un mechón de pelo humedecido en un producto alcalino, en un bigudí metálico y, todo ello, introducirlo en un tubo de cartón calentado previamente mediante electricidad. Tenía el inconveniente que el proceso duraba varias horas, por lo que más tarde se sustituyeron las pinzas eléctricas por saquitos de cal viva con almidón, que, humedecidos en agua, podían alcanzar temperaturas de hasta 110º y el proceso duraba de 2 a 3 minutos. Ambos sistemas podían provocar quemaduras en el cuero cabelludo y presentaba un gran riesgo para el cabello.

Por la inquietud que se manifestaba en torno a la coloración capilar, varios científicos investigaban distintas posibilidades de encontrar productos colorantes con una variada gama de tonos y, en 1907, Eugène Schueller presentó en París una gama de productos colorantes que denominó L'Oréal.



Publicidad de una técnica innovadora, las tenacillas Marcel.



M. Marcel ondulando el cabello a una de sus clientas en 1922



El corte a lo «garçon» sirve de base a un nuevo estilo de peinado.

### 3. DÉCADA DE LOS VEINTE

Es el auge del corte de cabello iniciado pocos años atrás. La aparición de revistas como *La Capillartiste* y los carteles publicitarios donde se muestran las estrellas de cine, difunden las modas que llegan a una gran parte de la población. Todas las mujeres quieren imitar los colores de cabello y el estilo de las grandes estrellas.

Renne Rambaud presenta modificaciones en el peinado, con un estilo engomado, todo el cabello sin flequillo hacia atrás.

Aparece también la moda de las pelucas de fantasía con colores malva, rosa y azul para las fiestas.

Al final de la década se transforma en un estilo más consistente, volviendo a ondular el cabello con tenacillas, aportando más naturalidad.



Recreaciones de estilos de peinado representativos de la década de los años 20. Se van introduciendo variaciones en la forma lisa del corte a lo «garçon» para dar paso a un estilo más ahuecado adornado con una cinta de terciopelo en la frente (estilo «charlestón»).



Las grandes estrellas del cine mudo comienzan a ser un referente estético. Es el inicio de una nueva etapa en la que la incipiente emancipación de la mujer va a influir muy directamente en la moda y tendencias del peinado.



#### 4. DÉCADA DE LOS TREINTA

La moda es más variada y la marcan las actrices Jean Harlow y Marlene Dietrich, sobre todo, por el afán de dar color al cabello o conseguir un rubio platino.

Los peinados son ligeramente moldeados con rulos y también se extiende el uso de la permanente caliente que permite mantener rizado de forma duradera los cabellos lisos.



Las estrellas de la gran pantalla como Marlen Dietrich marcan estilos que son seguidos por muchas mujeres en la época.

#### Aportaciones a la profesión

Los productos decolorantes, de reciente aparición, hacen furor, son muchas las mujeres que desean imitar el rubio platino que las estrellas de la gran pantalla.

Aparecen los productos decolorantes para obtener los rubios extraclaros y con ellos los matices malvas, azules y rosas.



## 5. DÉCADA DE LOS CUARENTA

La Segunda Guerra Mundial (1939-1945) supone para la peluquería, como para cualquier otra actividad artística, una paralización en su desarrollo.

A partir de 1945, Francia vuelve a ser el centro de la moda que lanza determinadas líneas o tendencias una vez al año. Posteriormente, las amplía a dos: primavera-verano y otoño-invierno.

A partir de estos momentos, la moda la diseñan e imponen los peluqueros en función de la evolución de la sociedad y las demandas del momento, aunque las difunden siempre las actrices de la época.

Son dos los peluqueros más representativos de la década: Louis Gervais y Guillaume.

El primero creó una línea de peinado romántico, de compleja ejecución pero muy elegante en el que combinaba el cabello hueco con bucles y rizos y un considerable volumen frontal, con el cabello recogido y media melena suelta con las puntas hacia dentro.

Dentro de esta tendencia, España aporta un matiz ligeramente diferente al resto del mundo. Peinados con mayor volumen frontal a base de rizos, llenos de crepé y ondas muy marcadas, muy exagerado que se le dominó «el arriba España».



Las melenas suavemente onduladas estilo Verónica Lake ponen de moda un nuevo peinado.



Rita Hayworth. El tono rojo de su cabello es imitado por miles de mujeres.



Guillaume creó el estilo «la lionne» («la leona») que luce Bette Davis y que perduró en la siguiente década.



Una dama que marcó y difundió el estilo creado por Louis Gervais, fue Eva Perón, con melenas y moños impecablemente realizados.

### Aportaciones a la profesión

En 1941, la permanente caliente fue prohibida por su efecto nocivo y surgió la permanente tibia en sus dos versiones: permanente fría calentada y permanente caliente enfriada, hasta que en 1945 apareció la permanente fría que conocemos hoy y que supuso una revolución por la enorme comodidad y facilidad para rizar el cabello.

En esta década también el color adquiere toda su magnitud.

Las técnicas de peinado que siguen dominando son las anillas y las ondas al agua, esta última consistía en marcar toda la cabeza con ondas dirigiendo el cabello con los dedos y el peine y terminando con un recogido en la nuca con anillas.



Marilyn Monroe consigue este característico estilo de peinado marcando el cabello con rulos, el color también es un referente de la moda en 1950.

## 6. DÉCADA DE LOS CINCUENTA

Los cincuenta son la época dorada de la Peluquería. Francia e Inglaterra son el centro de la moda y allí acuden los profesionales de distintos países para asistir a las demostraciones y conocer lo último en modas y tendencias.

La técnica de peinado que revoluciona esta década es el empleo de los rulos para el peinado –tímidamente iniciada en la década anterior-. Esta técnica aporta más volumen que las anillas y una ondulación más suave.

El sindicato francés de la alta peluquería lanza líneas de peinado dando una denominación a cada una de ellas, por ejemplo: «Directoire», que lanza Christian Dior, y que consiste en cabello muy corto con el flequillo ladeado y separado en pequeñas mechas caídas sobre la frente; «línea Bohemia», de las mismas características con el pelo algo más largo; «tipo paje», con volumen en los laterales y muy ladeado, etcétera.

Los moños son discretos y menudos, al estilo Grace Kelly, excepto los de fiesta o de noche, que son muy sofisticados, con mucho volumen en la coronilla y terminados en pico; el volumen se conseguía, generalmente, con la utilización de postizos.

Las actrices más imitadas eran: Marilyn Monroe (sobre todo por el color platino), Elizabeth Taylor, Doris Day y Audrey Hepburn.



Vogue fue la pionera de las revistas femeninas y en los años cincuenta no sólo reflejaba las tendencias de la moda, sino que las marcaba en muchas ocasiones.



La actriz Gina Lollobrigida, introduce, el «estilo chico». El cabello se va cortando y degradando con patillas y dirigiéndolo hacia la cara.



En los hombres, la moda la representa Elvis Presley, con el cabello engominado muy corto en la nuca y un gran tupé.

## 7. DÉCADA DE LOS SESENTA

Es una década de grandes cambios en la moda del peinado. En la primera mitad, la línea «espace» sirvió de base para los estilos cortos y, en general, muy elaborados y con volumen en la zona superior.

Es la época de los moños altos y recogidos atrás, tipo Catherine Deneuve o al estilo italiano.

El abaratamiento de las pelucas y postizos, por la utilización de fibras sintéticas, populariza también su uso.

Las técnicas más utilizadas en la elaboración de estos estilos son el marcado con rulos y el cardado fuerte. Para mantener los peinados perfectos, muy hechos durante días, se utilizan productos plisantes en el marcado y abundante cantidad de laca, que ya se lanza en spray en 1960.

En esta década, el porcentaje mayor de servicios que se realizaban en un salón era «lavar y marcar» y los clientes consumían un sistema de bonos que incluía un lavado y marcado con varios retoques de peinado (que podían ser, incluso, diarios).

En la segunda mitad de la década hay un importante movimiento social. Surge una reacción muy fuerte de la gente joven que reclaman un mundo libre y pacífico, y cuyo eslogan es «flower power» o «el poder de las flores», es el movimiento llamado «hippies».

Simultáneo a este movimiento «hippies» irrumpió la moda anglosajona de la mano de los Beatles, Mari Quant, etc. Es un estilo de cabello largo y liso, de aspecto desaliñado y con él se comienza a utilizar una técnica nueva de marcado, denominada «toga». Esta técnica consistía en enrollar el cabello mojado, peinado y estirado alrededor de la cabeza, primero en un sentido y luego en otro, hasta que estuviera completamente seco. Muchas jovencitas con cabello rizado, después de la toga, se planchaban el pelo para conseguir estirarlo al máximo. Es el momento en el que se comienzan a utilizar las planchas para alisar.



Se utiliza el cardado para conseguir estilos con volumen, como el peinado de Brigitte Bardot y la «toga», para un estilo casi opuesto, el pelo totalmente liso y pegado.

### Aportaciones a la profesión

Aprovechando la línea dominante en el momento, el peluquero Vidal Sassoon presenta estilos de peinado liso con líneas geométricas cuya base de peinado es el corte de pelo. Esto supone una revolución en la peluquería, que marca el principio de una nueva era en el enfoque de los salones y que obliga a los profesionales a perfeccionarse en las técnicas de corte, ya que sin él resulta imposible peinar.

También se introduce el sistema de decoloración por mechas que abrirá nuevas expectativas de color para los años posteriores.

Ante la necesidad de alisar cabellos de rizo natural, se comienza a utilizar el sistema del desrizado, utilizando el líquido de permanente con una técnica inversa a la habitual, es decir, aplicándolo con el cabello estirado.



## 8. DÉCADA DE LOS SETENTA

La sociedad de esta década se caracteriza por la tolerancia y la mentalidad abierta. Esto repercute en la moda del peinado que es mucho más variada y ofrece al profesional la posibilidad de poder desarrollar su propia creatividad artística, pero siempre sobre la base de corte-peinado. Por eso, los rulos y el secador de casco decaen para dar paso al secador de mano y los cepillos redondos, el *brushing*.

Al principio, esta técnica resultaba engorrosa porque los secadores eran muy pesados y, sobre todo en melenas, era necesario la dedicación de dos personas, lo que encarecía el trabajo. Pero poco a poco se consiguieron secadores ligeros y se perfeccionó la destreza del profesional. El trabajo lo puede realizar una sola persona y en menor tiempo.

El empleo del secador de mano elimina el uso de los productos plisantes aplicados hasta el momento, ya que al secarse sobre el cabello impedían el deslizamiento del cepillo, por lo que los laboratorios lanzan lociones acondicionadoras cuyo fin principal es aportar maleabilidad al cabello y facilitar el marcado impiéndole que se electrice por el frotamiento continuo del cepillo con la fibra capilar.

Hasta 1975 dura el movimiento *hippie* y para dar al cabello el aspecto desordenado que exige el estilo, vuelven tímidamente las permanentes suaves o parciales (sólo en puntas), empezándose a vislumbrar los llamados moldeadores.

También en esta década comienza con fuerza la peluquería unisex, quizás porque el monopolio de la destreza en el corte de cabello ya no era exclusivo de los peluqueros de caballeros.



*Los ángeles de Charlie*, una de las series televisivas más seguida en los setenta y cuyas protagonistas tuvieron una repercusión importante en la moda de esta época, especialmente el peinado a capas de Farrah Fawcett.



## 9. DÉCADA DE LOS OCHENTA

A finales de los setenta y principios de los ochenta surge entre los jóvenes un movimiento llamado *punky*, cuyas características principales eran llevar zonas rapadas en contraste con otras largas y tiesas a modo de crestas. El cabello se colorea con sprays en tonos vivos fucsia, verde, azul brillante, rojo intenso, etc.

A principios de los ochenta hay una vuelta a la permanente, en todas las longitudes, desde rizo suave hasta fuerte, estilo «afro» con el pelo corto y ensortijado que por su comodidad tuvo un gran éxito.

La palabra «comodidad» es característica en la peluquería de esta época en la que se realizaban cortes de pelo y se permanentaba para que la cliente no tuviera que peinarse. Estos servicios, a diferencia de los sesenta, eran el grueso de los trabajos del salón, lo que redujo el número de clientes semanales que visitaban las peluquerías. Sin embargo, los ingresos en lugar de reducirse aumentaron porque los trabajos técnicos (corte, permanente, color) subieron de precio y el tiempo invertido en su realización no era superior al de los peinados anteriores.

En esta década, los salones de peluquería se orientan a lo que son en la actualidad: profesionales cualificados, expertos en temas capilares que realizan trabajos que sólo ellos pueden hacer; cuidando el cabello, aconsejando y vendiendo los cosméticos más adecuados.

### Aportaciones a la profesión

El estilo *punky* no se extendió mucho, pero ayudó a la investigación para la obtención de los colores de forma permanente, lo que amplió la gama de forma notable. También proliferó el uso de gomas sobre cabellos cortos o localizada en determinadas zonas.

Las técnicas de peinado se basaban en el secado de cabello sin aire, para no abrir el rizo, con lámparas de infrarrojos o difusores que se adaptaban al secador de mano para difundir el aire y no llegar directamente al cabello. No se utilizaban los peines habituales ni los cepillos que abrían el rizo y encrespaban el cabello. Los peines de cuatro o cinco púas muy separadas se utilizan para colocar los rizos pero nunca en seco.

Los cosméticos para el peinado son gomas y espumas fuertes, sobre todo las primeras, que daban aspecto de mojado y dejaban el rizo muy sujetado.





## 10. DÉCADA DE LOS NOVENTA

En los noventa, la variedad en la moda aumenta y se llevan desde cabellos lisos hasta rizados y de cortos a largos. La mujer, sin perder la comodidad, es más femenina y aunque se aplique «moldeadores» o «ahuecadores», lo hace para facilitar el peinado y no como estilo en sí mismo.

El corte sigue siendo la base del peinado en el que se utiliza, sobre todo, el secador de mano, pero ya se mezclan técnicas como el secador de mano reforzado con anillas huecas o el marcado de rulos suavizado con un repaso de secador de mano.

Nuevas técnicas se introducen en el peinado. Extensiones, rastas, diversos tipos de peinados étnicos aparecen en el panorama de una moda mucho más flexible y adaptada a gustos y estilos cada vez más libres y personalizados.



Vuelven los recogidos sencillos, sin demasiado volumen e informales. Por su simplicidad es una opción, no solo para fiesta, sino también como peinado de calle.

## 11. TENDENCIAS E INNOVACIONES EN EL SIGLO XXI

El peinado nos muestra el ideal estético de cada época poniendo de manifiesto aspectos relacionados con la personalidad del individuo y con el grupo social al que pertenece.

Al igual que en otras áreas sociales, en la evolución de los estilos de peinado se observan ciertas semejanzas en la sucesión de las civilizaciones, asimilando cada una de ellas elementos de la anterior a los que aportan innovaciones en mayor o menor grado.

El ejemplo más característico es el estilo Cleopatra. El cabello liso y el corte recto con flequillo, está claramente inspirado en los peinados egipcios.



Muchos de los estilos que nos parecen innovadores están basados en peinados de épocas más clásicas: los moños altos más o menos elaborados, con trenzas, retorcidos, postizos, frente enmarcada con rizos ensortijados, etc., tienen su referente en la cultura greco-romana.



Diseño de un peinado de inspiración greco romana para pasarela.



Hay tendencias que triunfan en cada temporada como los *knit-knot*. Es un estilo con el pelo tirante y el cabello recogido en un moño alto en la coronilla, puede tener muchas versiones: elaborado con una trenza, una coca o el pelo retorcido sujetado con horquillas. Las *celebrities* marcan la pauta de la moda.



La tendencia *vintage*, es una vuelta a la moda de la primera mitad del siglo xx.



Se puede decir que no hay un estilo fijo de peinado, si no que se impone el cambio de formas y colores. Intentamos parecernos a nuestra modelo, actriz o cantante favorita, mientras que los hombres se fijan en los deportistas para imitarles.

### 11.1. ESTILOS CLÁSICOS

Los estilos clásicos son intemporales y se adaptan a cualquier ocasión, los más característicos son: los moños bajos, el rodeté, la cola de caballo alta, recogido con trenzas, la melena corta estilo «garçon» o el corte bob, el corte pixie, la media melena ondulada, la melena larga ya sea lisa u ondulada, en los hombres el tupé y el pelo corto en los laterales y tupido y más largo y tieso en la frente.



### 11.2. ESTILOS INNOVADORES

Cuando se habla de innovación en el peinado se hace referencia a un cambio radical en el estilo, que siempre debe ajustarse a las características morfológicas de la persona y a su imagen, debiendo estar acorde con su edad, el vestuario y el maquillaje, y teniendo en cuenta el tipo de evento, ocasión o escenario donde se va a lucir el peinado.



Las tendencias de cada temporada crean también estilos innovadores y aunque su base pueda ser un estilo clásico, se introducen variantes y acabados más desenfadados.



Tanto las tribus urbanas como las pasarelas de moda son las que marcan las tendencias, inspirándose y evocando normalmente elementos de estilos de décadas anteriores y étnicos, creando estilos inacabados.

En muchos casos los montajes necesitan o bien cambios de forma temporal o se debe efectuar un cambio de forma permanente, algunos de ellos necesitan técnicas de peinado elaboradas. Pero, en general, los acabados son menos pulidos, las puntas suelen estar más disparadas y, en el caso de los rizos, más abiertos. Las coloraciones son atrevidas, con mechones en diferentes tonos, en colores temporales no naturales (magenta, azul, naranja, etc.) y contrastes. Nucas y laterales con finos afeitados, con mechones y flequillos de diferentes largos..



En ciertos trabajos relacionados con el sector audiovisual, la moda o la publicidad, los límites a la hora de realizar creaciones con el cabello los marca la propia originalidad del profesional de la peluquería.

Los acabados desestructurados con formas imposibles siempre suman un plus de estilo al diseño final.

## Actividades

1. Relaciona con flechas:

**APORTACIONES:**

- Secador de mano (*brushing*)
- Decoloración por mechas
- Secado con difusor
- Corte a lo «garçon»
- Permanente fría

**DÉCADAS:**

- Los 80
- Los 70
- Los 20
- Los 40
- Los 60

2. ¿A qué época crees que corresponde este estilo de peinado?

¿Qué técnica crees que es la más adecuada para conseguir resultados similares?

Intenta reproducirlo sobre un maniquí o una compañera utilizando las técnicas que consideres más adecuadas.

3. La toga es una técnica que se inicia en la década de los sesenta, su realización es muy sencilla: con el cabello húmedo se sitúa en la zona de la coronilla uno o dos rulos. En torno a los cuales envolvemos el cabello, primero hacia un lateral y, cuando está seco, realizamos la misma operación envolviendo el cabello en el sentido contrario.

Realiza esta técnica, preferentemente con un cabello rizado, y observa el resultado.

4. Investiga y averigua. Elabora un informe con la importancia que tuvo la televisión y el cine en la moda.



# 3

# Preparación del entorno de trabajo, higiene, salud y ergonomía

## Contenidos

### 1. El salón de peluquería

- 1.1. Organización de la zona de peinado
- 1.2. Organización del espacio destinado a la higiene capilar
- 1.3. Riesgos más frecuentes
- 1.4. Técnicas de higiene y desinfección

### 2. La imagen del profesional

### 3. Protección del profesional y del usuario

### 4. La preparación del profesional

- 4.1. Técnicas respiratorias
- 4.2. Técnicas de relajación muscular

### 5. Ergonomía

- 5.1. Posturas correctas para el trabajo
- 5.2. Cuidados especiales



En la práctica profesional de la peluquería pueden producirse alteraciones, tanto relacionadas con la manipulación de elementos cortantes o sustancias tóxicas, como por movimientos repetitivos y hábitos posturales. Las primeras pueden dar lugar a pequeños cortes o reacciones irritativas mientras que las segundas a lesiones que deriven en enfermedades profesionales.

La organización de los útiles empleados y la disposición adecuada de los espacios de trabajo, junto con las debidas medidas de higiene y ergonomía, ayudarán a prevenir accidentes y lesiones musculares y a mantener la salud y bienestar.

## 1. EL SALÓN DE PELUQUERÍA

En un salón de peluquería existen muchos elementos que hay que conjugar y es indispensable mantener un perfecto orden por tres motivos fundamentales:

- ▶ Para facilitar y agilizar el trabajo.
- ▶ Para prevenir accidentes.
- ▶ Para ayudar a crear una imagen impecable del Salón.

### 1.1. ORGANIZACIÓN DE LA ZONA DE PEINADO

Los útiles, materiales y medios necesarios para el trabajo a realizar han de estar dispuestos, limpios, desinfectados y ordenados en el tocador y mueble auxiliar de peluquería,

Los elementos para la realización del servicio concreto deben estar situados para que el profesional pueda acceder a ellos con facilidad cuando los necesite.

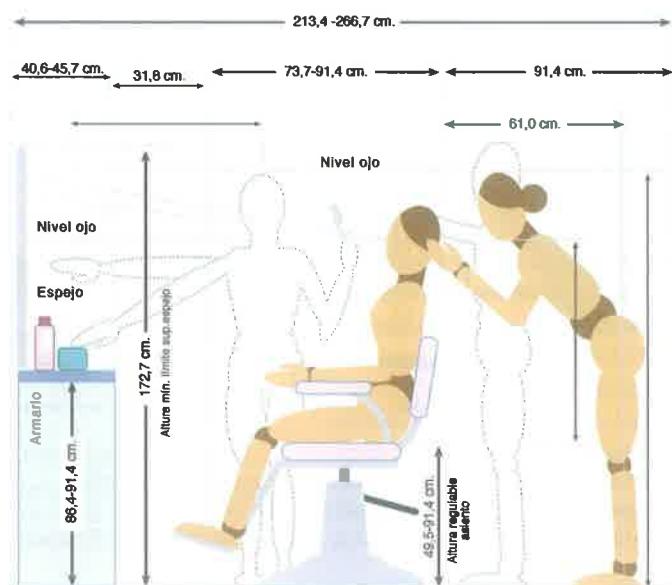
Después de cada uso las herramientas y útiles empleados, deben de recogerse para limpiarlos y desinfectarlos.

Con cada cliente se renovarán los útiles o lencería que sean desechables y el resto estará dispuesto en perfectas condiciones de higiene y desinfección para utilizarse con el nuevo cliente.

#### Residuos

En peluquería se generan de muchos tipos: algodón, bastoncitos, toallitas de celulosa, capas, ampollas...

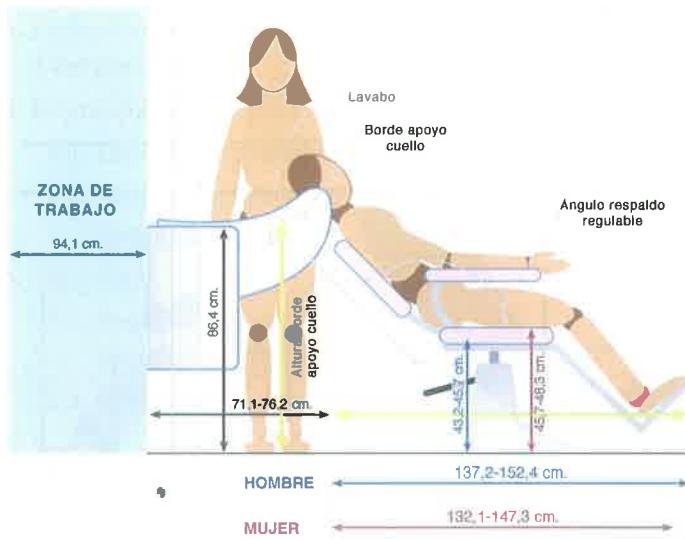
- ▶ Hay que tener cerca del puesto de trabajo recipientes adecuados, es decir, de fácil manejo y cerrados para desechar estos materiales.
- ▶ Se recomienda tener un contenedor especial para los materiales cortantes.



Distribución de espacios en la zona de peinado.



El centro de trabajo debe contar con un botiquín provisto del material necesario, y el personal preparado para realizar adecuadamente los primeros auxilios.



Tanto el sillón como el lavacabezas debe tener un diseño ergonómico y confortable. El sillón debe ser regulable para que la cabeza del cliente repose sobre el lavacabezas cómodamente.

### Carritos, aparatos, taburetes

Todos estos elementos no deben estorbar, es decir, deben tener un sitio adecuado para su utilización y deben estar limpios y en perfecto uso.

### Uniformes del personal y prendas de protección

Todos estos materiales deben estar colocados en estanterías o armarios adecuados a su uso. Conviene aprovechar los tiempos muertos para colocar, limpiar y desinfectar los materiales.

## 1.2. ORGANIZACIÓN DEL ESPACIO DESTINADO A LA HIGIENE CAPILAR

Debe estar ubicado de manera que se evite la vista directa desde la calle. Es importante que tanto el lavacabezas como el sillón estén secos y escrupulosamente limpios antes de su uso por un nuevo cliente así como las toallas que se vayan a utilizar.

Junto al lavacabezas se mantendrán las toallas ordenadas y limpias para su uso inmediato. Fuera de la vista del cliente deben estar los contenedores, uno de ellos para la retirada de productos desechable de lencería y otro para las toallas preparadas para lavar.

## 1.3. RIESGOS MÁS FRECUENTES

Toda actividad profesional y, sobre todo, cuando ésta se desarrolla sobre personas, conlleva unos riesgos, tanto para los profesionales como para el cliente. La transmisión de microorganismos o parásitos se puede producir por contagio a través de las personas o mediante los útiles empleados en la peluquería.

Los riesgos más frecuentes en este tipo de actividad están relacionados con:

- ▶ Cosméticos.
- ▶ Útiles y herramientas.
- ▶ Postizos y adornos.

Las afecciones más habituales que pueden producirse en la piel y el cabello son:

### En la piel

- ▶ Diversas infecciones bacterianas, transmitidas por el uso de utillería, como clips invisibles, etc., que no han sido desinfectados. También por la aplicación de postizos y adornos no desinfectados, sobre todo cuando no son de uso exclusivo y se comparten con diferentes clientes.

- ▶ Irritaciones producidas por el uso excesivo de cosméticos, geles, lacas, etc.
- ▶ Heridas producidas por la tensión del cabello y la colocación defectuosa de los puntos de anclaje, ganchos y clips que pueden llegar a dañar y producir microheridas, dejando zonas de la piel desprotegidas y susceptibles de infectarse.

### En el cabello

- ▶ Lesiones en el cabello, producidas por una tensión exagerada sobre el mismo, que en casos extremos se puede llegar a arrancarlo.
- ▶ Rotura del tallo piloso, producida por cepillados demasiado enérgicos o por el empleo de herramientas inapropiadas, especialmente en cabellos finos y secos.



Aparatos, útiles cosméticos, postizos y adornos deben mantenerse perfectamente limpios y desinfectarse, en cada caso, con el método más adecuado.

## 1.4. TÉCNICAS DE HIGIENE Y DESINFECCIÓN

En los procesos de recogidos entran en juego gran cantidad de útiles y herramientas. La complejidad de los mismos se ve acentuada por la variedad de materiales con los que se fabrican (metal, plástico, barniz, etc.). Por este motivo, se deberá seleccionar qué tipo de desinfección resulta más adecuado para cada uno de ellos.

### Lavado específico

Con este tipo de lavado se puede conseguir una buena desinfección del material, siempre que se utilicen jabones bactericidas y fungicidas, respetando los tiempos, la temperatura del agua y las indicaciones del fabricante. Este tipo de desinfección está indicado en tejidos, plásticos, etc.

### Inmersión en desinfectantes químicos

La inmersión en soluciones de desinfectantes químicos es una buena opción, sobre todo para el utilaje de mayor volumen, como los rulos y otros accesorios de marcado. Con los de naturaleza metálica, hay que poner especial cuidado en no sobrepasar el tiempo de inmersión y en realizar un completo secado para evitar su oxidación.

Además de los útiles, herramientas, cosméticos y materiales que están directamente relacionados con los procesos de recogidos, se debe dedicar especial atención a las instalaciones, equipos y mobiliario.

### Germicida

Los germicidas son recipientes, generalmente metálicos o plásticos, que tienen en su interior tubos generadores de rayos ultravioleta, capaces de desinfectar en pocos minutos los útiles de peluquería. Tienen la ventaja de ser rápidos, seguros y de bajo consumo. El pequeño utilaje (pinzas, pasadores, etc.) y las herramientas más comunes (peines, cepillos, etc.) son los que mejor se adaptan a este método de desinfección. No olvidemos que sólo se desinfectarán las zonas expuestas a la radiación. El germicida es imprescindible en todo salón de peluquería y belleza.

### NOTA

Es importante disponer en el salón de un plan de seguridad e higiene, crear los protocolos adecuados y cumplirlos, estando todos los trabajadores implicados en estos procesos, ya que no se trata de una labor exclusivamente individual, sino de equipo.



Germicida por radiación ultravioleta.

## 2. LA IMAGEN DEL PROFESIONAL

En peluquería vendemos imagen; por lo tanto, el profesional debe cuidar especialmente la propia, que debe ser adecuada a la moda y con estilo. Como en cualquier profesión en la que exista una estrecha relación con otras personas, el aspecto personal y el trato van a resultar decisivos.

En general, debemos cuidar:



### La higiene corporal

La limpieza (ducha diaria) es siempre el mejor remedio para prevenir y evitar el olor corporal.

Si se suda en exceso se recomiendan antitranspirantes, ya que reducen la cantidad de sudor y evitan las manchas en la ropa, y los desodorantes, que previenen los malos olores producidos por la descomposición del sudor. Los perfumes deben ser discretos y frescos, lo mismo que el agua de colonia que se utilice, ya que al tener que estar muy cerca de los clientes un olor fuerte y pesado puede resultar desagradable.

### El rostro

En el caso de la mujer se sugiere llevar un maquillaje suave y discreto. Los excesos pueden producir un efecto vulgar y tienen más peligro de estropearse.

### El cabello

Debe llevarse perfectamente limpio y peinado, de forma que no dificulte la práctica profesional (si es largo, debe ir recogido y que no caigan mechas sobre la cara).

### Las manos y uñas

Las manos son las mejores herramientas de nuestro trabajo. Tocan directamente a todos nuestros clientes y, por eso, deben estar impecables. Pero también pueden diseminar microbios, por lo que deben estar siempre escrupulosamente limpias.

Las uñas deben estar muy cuidadas; con una perfecta manicura. No es conveniente llevarlas pintadas, ya que el uso continuado de diferentes productos químicos empleados en la práctica profesional puede estropearlas y no hay nada más antiestético que unas uñas con el esmalte a trozos.

## La higiene bucal

El mal aliento es otro detalle que es muy importante prevenir. La halitosis puede ser producida por la placa dental, por lo que la mejor medida preventiva es una buena higiene bucal. Otras veces obedece a problemas internos y necesitará tratamiento médico. Las comidas muy condimentadas o el tabaco también favorecen el mal aliento.

## El vestuario

El uso de uniforme es imprescindible, pero esto no quiere decir que nos tengamos que limitar a llevar siempre batas blancas. El uniforme, cualquiera que sea su color o modelo, tiene que ser únicamente ropa de trabajo, de uso exclusivo en el salón y que pueda someterse a lavados frecuentes para su limpieza y desinfección, si fuera el caso.

La ropa profesional debe llevarse limpia y bien planchada. No se recomiendan prendas ajustadas que impidan desenvolverse con comodidad, resultan mejor las prendas con mangas cortas y con cierta holgura para que permitan la circulación de aire. Tanto el uniforme como la ropa interior deben cambiarse diariamente.



## El calzado

Tiene una gran importancia, 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.

El uso de calzado ortopédico adecuado paliará posibles problemas de pies y espalda.

## Las joyas y accesorios

Deben reducirse al mínimo. Muchos anillos, pulseras o correas de reloj pueden dañarse con algún producto químico. El jabón o los restos de cosméticos, que pasan inadvertidos bajo una pulsera o un anillo, pueden causar irritaciones en la piel y son también reservas de microbios para la piel de los clientes.

Además de utilizar el calzado adecuado, los pies precisan cuidados especiales; es importante mantenerlos en posición elevada siempre que se pueda y proporcionarles el relax y bienestar que necesitan después de una jornada en la que deben soportar, durante muchas horas, el peso de todo el cuerpo.



### 3. PROTECCIÓN DEL PROFESIONAL Y DEL USUARIO

#### Protección del profesional

En algunas ocasiones, el continuo contacto con determinados cosméticos produce intolerancia y se manifiesta por medio de dermatitis. Este tipo de alteraciones puede llegar a imposibilitar el normal desarrollo de la profesión, por lo que se recomienda utilizar guantes siempre que se vayan a realizar trabajos técnicos con productos químicos, especialmente si son irritantes. También se deben usar guantes en el caso de heridas u otra alteración dermatológica, o cuando el cliente presenta alguna afección en el cuero cabelludo.



En el caso de los peinados acabados y recogidos, hay que prestar especial atención al uso continuado del secador de mano y el cepillo, que puede llegar a provocar alteraciones y molestias en el hombro y sobre todo en el antebrazo y la muñeca.

#### Recomendaciones

- ▶ Llevar un calzado cómodo.
- ▶ Graduar correctamente la altura del sillón del cliente.
- ▶ Realizar ejercicios de elasticidad y resistencia de manos, muñeca y antebrazo.
- ▶ Realizar ejercicios de relajación y estiramiento de espalda, hombros y extremidades superiores

#### Reacciones de intolerancia a los cosméticos

Eczema producido por una reacción de hipersensibilidad a un cosmético. El continuo contacto con el agua o algunos productos pueden producir en el profesional este tipo de reacciones alérgicas, por ello es conveniente protegerse la piel de las manos con cremas barrera o guantes siempre que sea posible.



Una de las principales preocupaciones en el uso de cosméticos es la posibilidad que tienen de desencadenar reacciones de intolerancia, para prevenir las, resulta imprescindible realizar una serie de preguntas a la clienta para determinar si existen antecedentes de sensibilidad.

Las reacciones más frecuentes se manifiestan en forma de enrojecimiento con picor y tumefacción, aunque, en casos más graves, pueden progresar extendiéndose por toda la piel, e incluso las mucosas.

## Protección del usuario

Debido a las posibilidades de que se puedan transmitir enfermedades, es imprescindible la buena protección de la cliente, y extremar todas las medidas de higiene, desinfección y/o esterilización de todo el material que se utilice.

Medidas que se deben adoptar respecto al cliente:

### Protección del vestuario

Para proteger el vestuario del cliente se pueden usar batas, capas, toallas o ambas, siguiendo las siguientes pautas:

- ▶ Adaptarlas a la medida de su cuello.
- ▶ La parte larga de la capa debe situarse delante para tapar bien la ropa del cliente.
- ▶ La capa de tejido plástico es útil para proteger de cosméticos que pueden producir manchas permanentes.



### Protección rostro y cuello

A la hora de utilizar cosméticos hay que tener en cuenta que:

- ▶ Los champúes, acondicionadores y fijadores pueden derramarse sobre la piel.
- ▶ Los fijadores en spray producen lluvia de partículas plásticas en el aire que al caer pueden entrar en los ojos o ensuciar gafas, relojes y ropa. La protección, por lo tanto, es muy aconsejable e imprescindible si son de color. Las máscaras existentes en el mercado son prácticas y efectivas.
- ▶ Los cosméticos de fantasía pueden derramarse y producir manchas de colores, de brillo o de purpurina.
- ▶ Fijadores del color. Se deben aplicar con un peine y si se mancha la línea de implantación del cabello, se limpiará inmediatamente con un hisopo de algodón humedecido en agua.

### Protección del cabello

Cuidar y proteger el cabello y el cuero cabelludo es una parte muy importante de la profesión. El cuidado es belleza; por eso, el resultado de cualquier trabajo sobre un cabello sano es diferente al que se obtiene sobre otro estropeado. El profesional no sólo tiene la obligación de mantener sano el cabello que lo está, sino también debe recuperar, en la medida de lo posible, el estropeado. Para ello, hay que saber exactamente cuál es su estado y resistencia. A partir de estos datos se debe adoptar en cada caso, el proceso adecuado, utilizando las técnicas, los útiles, los cosméticos y la aparatología de que se disponga y personalizando al máximo cada trabajo.

### El cliente

La comodidad del cliente es esencial; por lo tanto, una de las actividades más importantes es la de acomodarle en el sillón. Hay que comprobar que adopta la postura correcta y que se siente cómodo, a la vez que facilita el trabajo del profesional. Además de realizar el servicio correctamente, hay que tratar a los clientes con exquisita educación y esmero, como nos gustaría que nos tratasesen a nosotros. El cliente vuelve al salón donde es bien tratado.

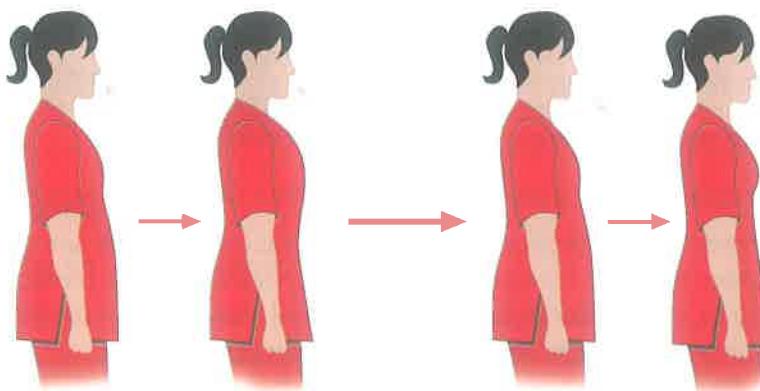
## 4. LA PREPARACIÓN DEL PROFESIONAL

Para trabajar en la profesión de la peluquería en condiciones de salud y preventión, hay que intentar mantener cada día un estado de relajación físico y mental óptimo. Esto nos ayudará a realizar el trabajo con más facilidad y en menos tiempo, por lo que será más fácil obtener una mayor calidad en nuestro desarrollo profesional.

### 4.1. TÉCNICAS RESPIRATORIAS

Las técnicas respiratorias ayudan a comenzar y finalizar la jornada laboral en un buen estado psíquico. Estas técnicas no sólo pueden realizarse al inicio de la jornada, sino también siempre que se sienta tensión o falta de concentración.

Se debe comenzar realizando varias respiraciones profundas en la zona diafragmática (dilatando el abdomen). Para ello se debe adoptar una posición relajada (sentado o tumbado), cerrar los ojos y tomar el aire lentamente por la nariz y expulsarlo por la boca.



### 4.2. TÉCNICAS DE RELAJACIÓN MUSCULAR

Ayudan a centrarse en el entorno y en el trabajo a realizar:

- ▶ De pie, dejar caer los brazos a lo largo del cuerpo.
- ▶ Dejar las manos sueltas, de forma relajada, como si estuvieran colgando.
- ▶ Sacudirlas como si estuvieran mojadas y quisieramos expulsar los restos de agua.
- ▶ Repetir varias veces.



## La Flexibilidad

La flexibilidad podría ser definida como la capacidad que tienen los músculos para estirarse, cuando una articulación se mueve. Es muy importante mantener en forma la amplitud del movimiento articular; en Peluquería es especialmente indispensable el control y amplitud de movimientos en muñeca y dedos, y para ello se sugieren los siguientes ejercicios.



### Pronación y supinación del antebrazo y mano:

- Brazo extendido con la palma de la mano mirando hacia el suelo (pronación).
- Girar la palma de la mano hasta que mire hacia arriba (supinación).

### Extensión y flexión de la muñeca:

- Mano y antebrazo en la misma dirección y paralelos al suelo (extensión).
- Doblar la muñeca hacia abajo: flexión, y hacia arriba: extensión.

### Flexión de los dedos:

- Manos apoyadas completamente sobre una superficie plana.
- Mantener todos los dedos apoyados e ir levantándolos uno a uno: meñique, anular, corazón, índice y, por último, los pulgar.

## Agilidad

La destreza y la soltura a la hora de realizar los movimientos es algo imprescindible para dar un servicio de calidad al cliente, así como para desarrollar el trabajo de Peluquería de una manera profesional. Aquí se sugieren unos ejercicios que ayudarán a que el peluquero/a agilice sus dedos, manos y muñecas, y pueda realizar los trabajos con la facilidad y rapidez que necesita un buen profesional.



Ejercicio de agilidad. Abrir y cerrar las manos en puño.

### ► Extensión-flexión de manos:

- Abrir con fuerza las manos y mantenerlas así durante unos segundos.
- Cerrar con fuerza las manos, marcando puños y mantenerlos así durante unos segundos.

### ► Flexión de los dedos:

### ► Manos estiradas y dedos juntos.

- Doblar cada uno de ellos hacia la palma comenzando por el meñique; repetir el movimiento comenzando por el pulgar.

### NOTA

Las destrezas que se requieren en los procesos de peluquería tienen relación con la agilidad de nuestras manos que podemos aumentar con la realización de ciertos ejercicios.

► Oposición de los dedos:

- El dedo pulgar se junta con los demás de uno en uno, comenzando por el meñique y terminando por el índice. Primero lentamente y después cada vez más deprisa.

► Forma de paraguas o seta:

Este ejercicio, además de proporcionar agilidad, enseña un movimiento de mano imprescindible para el lavado, y para el peinado y acabado.

- Las palmas hacia abajo, extender los dedos separados y dejarlos semi-flexionados, a modo de paraguas o seta. Estirar los dedos con fuerza y volver a la posición anterior.

► Rotación de dedos:

- Las yemas de los dedos se apoyan sobre una superficie y el dedo pulgar se deja fijo para servir de apoyo o base.
- Los demás dedos, a la vez, comienzan a hacer pequeños círculos o rotaciones sobre sí mismos, sin desplazarse de su sitio original. Este movimiento es muy práctico para aplicarlo en el lavado.

### Documento de ampliación

#### El peine como parte de las manos

En ocasiones es necesario llevar en las manos varios elementos al mismo tiempo y, además, dar una forma específica en el cabello. El siguiente ejercicio prepara para ello.

Consiste en realizar las tareas cotidianas llevando un peine púa en la mano, primero en la derecha, y luego en la izquierda.

Las zonas de sujeción pueden ser dos:

- Entre la falange más proximal del pulgar y zona de metacarpianos.
- Entre la falange más distal del meñique y zona de metacarpianos.

Realizar este ejercicio hasta conseguir hacer las tareas corrientes sin recordar que se lleva el peine en la mano.



### Resistencia

Algunos trabajos de peluquería requieren gran esfuerzo, y la jornada de trabajo, en ocasiones, es larga y dura. La profesión de peluquería exige aguantar este duro ritmo de trabajo estando al 100% y para ello es imprescindible trabajar la resistencia muscular. A continuación se sugieren algunos ejercicios que ayudarán al profesional a evitar el excesivo cansancio.



Ejercicio de resistencia. Comenzar con las manos abiertas y flexionar exclusivamente las falanges.

► Flexión y extensión del codo:

- Manteniendo el brazo junto al cuerpo, se dobla el antebrazo totalmente y se extiende. Mano en posición relajada.

► Rotación de la mano alrededor de la muñeca:

- Brazo en ángulo de 90°, girar las manos sobre la muñeca primero hacia fuera y luego hacia dentro, ambas a la vez. Este ejercicio debe realizarse con lentitud, para no dañar la articulación de la muñeca.

► Rotación de puños alrededor de la muñeca:

- Ejercicio similar al anterior, pero con la mano cerrada y los puños apretados. Al principio puede ayudar agarrar la muñeca con la mano contraria.
- Cambiar de mano y sujetarla con la contraria.
- Repetir varias veces.
- Igualmente, realizar el ejercicio con lentitud para no dañar la articulación de la muñeca.

► Abrir y cerrar las manos:

- Manos abiertas hacia delante.
- Cerrar en forma de garra y abrir enérgicamente.

► Contracción de las manos:

- Codos apoyados sobre una superficie.
- Manos una enfrente de la otra, apoyadas sólo con la yema de los dedos.
- Presionar una mano contra la otra con fuerza y relajar.

## Ritmo

Perfección, ritmo, sincronía, armonía. Trabajar con un ritmo y realizar los movimientos de un trabajo específico con un ritmo, predispone hacia la armonía y la relajación del profesional y del cliente.

► Ritmo de dedos:

- Similar a tocar las castañuelas o a la apertura y cierre de un abanico.
- El dedo meñique comienza tocando la palma de la mano y siguen detrás todos los demás hasta el índice.

► Deslizamientos del pulgar:

- Mano cerrada con el pulgar en la parte superior del puño.
- Deslizar el pulgar hacia la derecha y hacia la izquierda.

► Giros:

- Este ejercicio es muy importante para proporcionar flexibilidad, agilidad, resistencia, fuerza, ritmo y dominio del útil que se lleve en la mano.
- Tomar un cepillo o un peine y hacer giros hacia delante y hacia atrás.



Ejercicio de ritmo. Se comienza con el meñique tocando la palma de la mano y se continua el mismo ejercicio con todos los demás.

## 5. ERGONOMÍA

La ergonomía estudia no sólo la adecuación del entorno a la persona, sino también las actitudes y posturas que se adoptan en la realización de cualquier tarea cotidiana. La incidencia que sobre el bienestar y la salud tienen ciertos vicios posturales y la falta de adecuación del entorno: luz, ruidos, mobiliario, herramientas, etcétera, repercutirá negativamente, no sólo sobre la realización del trabajo, sino también sobre la salud.

### 5.1. POSTURAS CORRECTAS PARA EL TRABAJO

Se debe mantener la espalda recta y el peso del cuerpo repartido por igual sobre las dos piernas. Mantener el equilibrio al realizar movimientos de balanceo y giros de cintura necesarios para el desarrollo de la profesión.

- ▶ Las piernas, ligeramente abiertas, deben estar alineadas con los hombros.
- ▶ El peso del cuerpo se centrará en toda la planta del pie, repartiéndolo entre las dos piernas a partes iguales.

Esta postura es la más apropiada para permanecer de pie, en cualquier situación y el tiempo que sea necesario.

Para comprobar la eficacia de esta posición dejar caer, desplazar, todo el peso del cuerpo sobre los talones y después sobre las puntas de los pies.

Comprobamos que son dos posiciones incómodas, difíciles de mantener y no sólo nocivas para nuestros pies, sino también para nuestra columna.

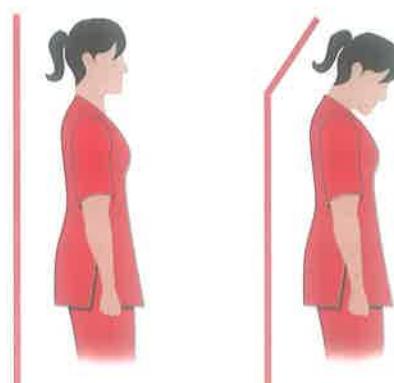
Repartir el peso en los tres puntos de la planta del pie es, por tanto, la postura más recomendable.



#### Cabeza

Evitar tener agachada la cabeza durante mucho tiempo o en posturas forzadas, así se previenen problemas en cervicales (inflamación, dolor o molestias en general).

Adecuar la altura del sillón para favorecer la posición recta de la cabeza.



## Espalda

Para agacharse:

- ▶ Flexionar las piernas y no la espalda.
- ▶ Piernas ligeramente abiertas, a la altura de los hombros.
- ▶ De esta manera se pueden evitar futuros problemas de espalda.
- ▶ Realizar ejercicios de relajación y estiramiento de espalda, hombros y extremidades superiores.



## Brazos y Hombros

- ▶ Separados del tronco para tener mayor libertad de movimientos con un simple giro de cintura.
- ▶ Codos elevados.
- ▶ Hombros bajos.
- ▶ Se debe aprender a mantener los brazos en alto sin elevar los hombros para no forzar la postura.
- ▶ Los hombros deben estar relajados para evitar tensiones y contracturas musculares.
- ▶ Realizar ejercicios de relajación y estiramiento de extremidades superiores y hombros.





### Piernas

Al permanecer mucho tiempo de pie, pueden aparecer problemas circulatorios en las extremidades inferiores, tales como: dolor, pesadez, hinchazón, varices, etc.

Para evitarlo, nada mejor que el ejercicio diario para mantener en buenas condiciones nuestro cuerpo y nuestra mente, pero también:

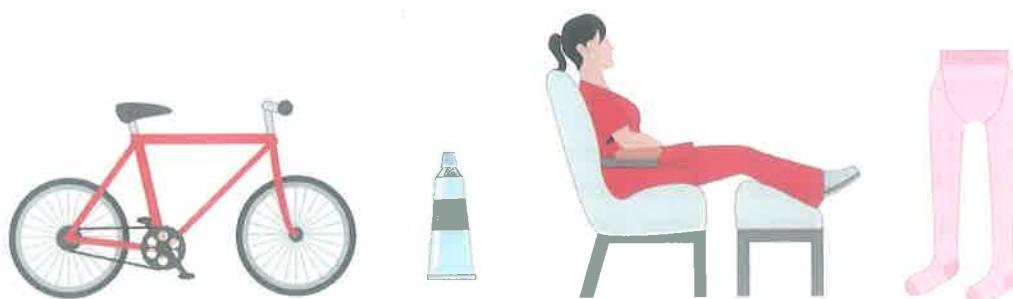
- ▶ Tomar por costumbre descansar siempre que se pueda con las piernas en alto.
- ▶ Aplicar productos de efecto vasoconstrictor en las piernas, con masaje ascendente para favorecer la circulación venosa y aliviar el dolor y la pesadez.
- ▶ Si fuera necesario se pueden usar medias de compresión. El médico o el farmacéutico son buenos consejeros a la hora de recomendar la compresión adecuada a cada persona.

En términos generales podría ser:

- ▶ Compresión suave para prevenir la aparición de varices e hinchazón.
- ▶ Compresión media y/o fuerte para piernas que ya presentan problemas.

Los pies soportan el peso de todo el cuerpo y, por lo tanto, requieren unos cuidados especiales sobre todo en los profesionales de la Peluquería, ya que ésta es una profesión que obliga a pasar muchas horas de pie.

Es necesario tomar ciertas precauciones para prevenir problemas circulatorios en las extremidades inferiores.



### 5.2. CUIDADOS ESPECIALES

En general pueden presentar malformaciones, durezas y dolor, por lo que es muy importante observar las siguientes pautas:

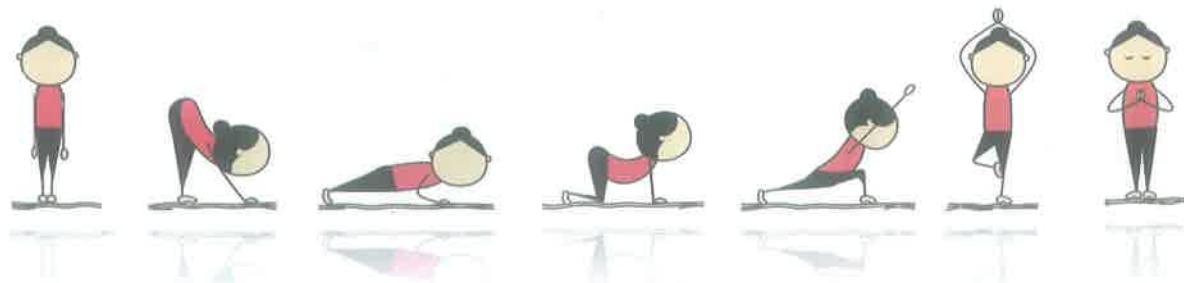
- ▶ Usar un calzado adecuado, como zuecos anatómicos para profesionales que trabajan de pie.
- ▶ Apoyar los pies en el suelo de manera correcta.
- ▶ Hacerse la pedicura periódicamente.
- ▶ Realizar masaje con crema hidratante para desentumecer huesos, músculos y articulaciones, hidratar la piel y proporcionar relajación y bienestar.
- ▶ Graduar correctamente la altura del sillón de cliente.

# Actividades

1. Marca con una «x» la casilla correcta:

- V  F Los riesgos más frecuentes en peluquería están relacionados con alguno de estos tres grupos: cosméticos, útiles y herramientas y postizos y adornos.
- V  F Si se produce un uso excesivo de cosméticos, geles y lacas, es frecuente que provoquen irritaciones en la piel.
- V  F Los germicidas tienen la ventaja de ser rápidos, seguros y de bajo consumo.
- V  F Es indiferente el calzado que lleve el profesional de peluquería, lo más importante es que vaya a la última moda.
- V  F Cuando recurrimos a técnicas respiratorias de relajación, se nos aconseja realizar unas cuantas respiraciones cortas y rápidas, cuanto más cortas y rápidas, mejor; para poder volver en seguida al trabajo.
- V  F Lo único importante para mantener en forma las manos y muñecas es fortalecerlas, aunque se pierda elasticidad a cambio.
- V  F El profesional debe evitar tener la cabeza agachada durante mucho tiempo, o en posturas forzadas, ya que así previene problemas cervicales.
- V  F Siempre nos agacharemos flexionando la espalda y no las rodillas.
- V  F Es muy importante el cuidado de los pies, para lo que se evitará utilizar zapatos con excesivo tacón o tacón fino.

2. Escribe, al menos, tres medidas de higiene básicas e imprescindibles que ha de seguir el profesional de peluquería. Razona tu respuesta.
3. ¿Por qué crees que un buen profesional de la peluquería ha de tener flexibilidad y agilidad en sus dedos, manos y muñecas? Razona tu respuesta.
4. Explica la importancia de un uniforme y calzado adecuado.
5. ¿Qué consecuencias puede acarrear no respetar las medidas de protección recomendadas para el profesional?
6. Te proponemos unos sencillos ejercicios que te ayudarán al precalentamiento antes de la jornada y como práctica de yoga en sí misma. Puedes buscar en internet más información sobre «El saludo al sol» y otros ejercicios para mantenerte en forma



# 4

# El cabello y su relación con el peinado

## Contenidos

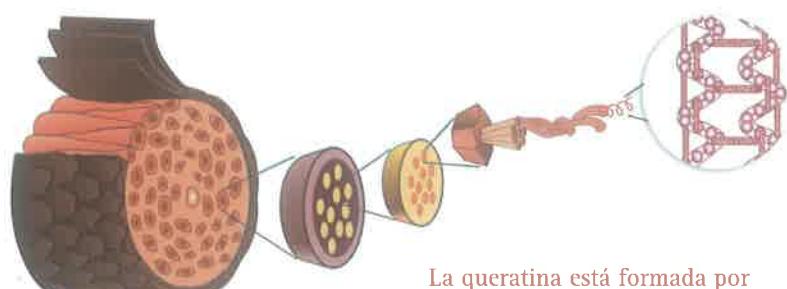
1. El cabello
  - 1.1. Propiedades del cabello
  - 1.2. Características del cabello relacionadas con el peinado
2. Fundamentos del cambio de forma: alfa y beta queratina
3. Principios de la transformación temporal del cabello
4. Fases del proceso de cambio de forma temporal



La posibilidad de cambiar la forma natural del cabello se debe a una serie de propiedades que posee la fibra capilar y que permite crear formas, volúmenes y movimientos que podemos fijar por un tiempo más o menos prolongado.

Para llevar a cabo esta transformación del cabello, es decir, «diseñar un peinado», el profesional necesita desarrollar una serie de aptitudes como son la creatividad y la destreza, pero el proceso solo podrá controlarlo cuando conozca los fundamentos básicos de los cambios de forma temporal, ya que ello le ayudará a utilizar adecuadamente las distintas técnicas que tiene a su disposición.

## 1. EL CABELLO



La queratina está formada por fibras moleculares alargadas que reciben el nombre de cadenas queratínicas. Estas cadenas se encuentran replegadas unas sobre otras formando una hélice y unidas entre sí por distintos enlaces o puentes que fijan esta estructura molecular que está directamente relacionada con la forma natural que posee el cabello.

### 1.1. PROPIEDADES DEL CABELLO

Las moléculas de queratina también confieren al cabello una serie de propiedades que nos permiten su transformación, las más importantes son:

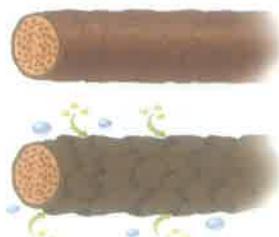
#### Resistencia

El cabello tiene una gran resistencia física y química.

- ▶ **Física:** cada cabello puede soportar sin romperse de 60 a 100 gramos de peso. Si está húmedo, la resistencia a la ruptura aumenta, aproximadamente, el doble.
- ▶ **Química:** la queratina es resistente a los agentes químicos ácidos. Solo actúan sobre los puentes de azufre los agentes alcalinos y reductores (utilizados en la ondulación permanente).

#### La permeabilidad o capacidad para absorber líquidos

- ▶ Desde el punto de vista profesional, la permeabilidad es sinónimo de porosidad; cuanto más poroso es el cabello, más permeable resulta.
- ▶ Cuando la cutícula está dañada, no protege bien al cabello y permite que cualquier sustancia pueda llegar más fácilmente a su interior, al córtex.
- ▶ La absorción de líquidos aumenta su diámetro y longitud.





El color puede crear también un efecto óptico que modifique nuestra percepción. La combinación de distintas tonalidades ayudan obtener mayor sensación de volumen y movimiento en el cabello que si este posee una coloración uniforme.

### Otros factores que repercuten en el peinado

En el resultado del peinado influye también la longitud, la emulsión -normal, seco o graso- y las condiciones y estado en el que se encuentre.

En un cabello dañado es difícil conseguir un acabado satisfactorio, por ello, una de las principales funciones del profesional de la peluquería es la de asesorar sobre los cosméticos y cuidados más adecuados para mantener el cabello en las mejores condiciones.

### La elasticidad

Decimos que el cabello es elástico porque al aplicar una fuerza externa tiene la propiedad de alargarse en su longitud y luego volver a su forma original, en cuanto cesa la fuerza que lo deformaba. La elasticidad aumenta con la humedad.

- ▶ La capacidad máxima de alargar un cabello seco es aproximadamente el 30%.
- ▶ En un cabello húmedo puede aumentarse hasta el 100%.

### 1.2. CARACTERÍSTICAS DEL CABELLO RELACIONADAS CON EL PEINADO

La morfología y tipo de cabello influyen directamente en el resultado final del peinado, por ello, en la elección y asesoramiento sobre un determinado estilo habrá que valorar también otros factores relativos a las siguientes características:

#### Grosor

Depende del diámetro del cabello, en una clasificación muy general podemos establecer tres categorías:

- ▶ **Finos:** su diámetro es pequeño y suele tener un aspecto brillante. Son cabelllos que proporcionan poco volumen.
- ▶ **Normales:** su diámetro es medio y permiten estilos con más volumen.
- ▶ **Gruesos:** poseen cuerpo y volumen, aunque su aspecto suele ser menor suave y brillante, tratados adecuadamente permiten estilos muy variados.

#### Cantidad

La cantidad media de cabellos por centímetro cuadrado oscila de 300 a 400. La apariencia de mayor o menor abundancia está más relacionada con el diámetro que con la cantidad, por lo que para su estudio debemos relacionar esos dos parámetros:

- ▶ **Escasa:** cuando la cantidad está en torno a los 300 cabellos por centímetro cuadrado y el cabello es fino. Para obtener resultados satisfactorios habrá que recurrir a técnicas que proporcionen mayor volumen.
- ▶ **Media:** la cantidad está comprendida entre los 300 y 400 y el cabello tiene un diámetro normal. Permite variedad de estilos.
- ▶ **Abundante:** si el volumen es excesivo habrá que recurrir a técnicas que permitan aligerar su peso y proporcionar mayor movimiento al cabello.

#### Distribución

En ocasiones la distribución del cabello puede ser irregular; más escasa en unas zonas que en otras. Esta característica hay que tenerla en cuenta para adaptar el diseño del peinado y aplicar distintas técnicas según se precise.

## Implantación

Las distintas direcciones en las que puede estar implantado el cabello constituyen los remolinos, que suelen situarse en la coronilla, nuca y zona del nacimiento del cabello en la frente. Su localización es importante en la relación de un estilo ya que determinará la dirección que debemos dar al cabello para mantener durante más tiempo el peinado.

Para conocer la dirección en la implantación del cabello se debe observar al peinar en qué sentido se levanta o aplasta el cabello. Si se levanta significa que estamos peinándolo en contra de su nacimiento y si se aplasta a favor. El profesional determinará las técnicas y cosméticos que debe utilizar para disimular o destacar, si así lo desea, las distintas direcciones que presenta el cabello en su nacimiento.



## Textura y forma del cabello

La textura está referida al aspecto que presenta la superficie del cabello; suave, áspero, brillante... La textura suele estar relacionada con la forma, que podemos clasificar en cuatro grandes grupos.



**Lacio:** el aspecto es brillante y suave al tacto debido a que las escamas que forman la cutícula se extienden de forma plana y reflejan la luz. En general presentan poco volumen y son idóneos para estilos lisos y de formas geométricas



**Ondulado:** tienen forma de S abierta y permiten gran variedad de estilos. Aprovechando su forma natural se pueden conseguir peinados muy favorecedores.



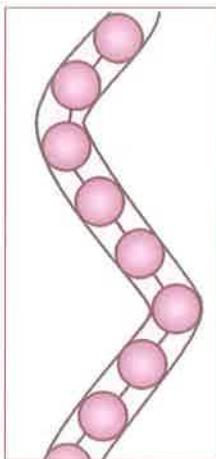
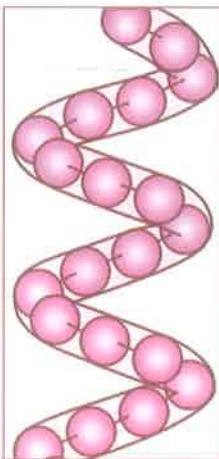
**Rizado:** generalmente poseen cuerpo y volumen. Es conveniente aprovechar su forma natural para adaptarlos a peinados que no sean lisos. Ir en contra de su propia naturaleza supone una agresión constante del cabello y será más difícil fijar y mantener la forma.



**Muy rizado:** forma rizos muy apretados, se trata de cabello que suele ser fino y de aspecto áspero. Su cutícula es porosa y frágil, requiere especial cuidado para mantenerlos en buen estado. Los estilos están limitados ya que no conviene aplicar excesiva tracción y calor para realizar el peinado o abusar de la aplicación de cosméticos alisadores.

## 2. FUNDAMENTOS DEL CAMBIO DE FORMA: ALFA Y BETA QUERATINA

Para cambiar la forma externa que naturalmente tiene el cabello, necesitamos modificar primero su interior, la disposición de las cadenas queratínicas, y esto sólo se logrará rompiendo algunos de los puentes que fijan su estructura.



En el cabello seco, sin que se haya ejercido sobre él ninguna fuerza de estiramiento o proceso químico, las cadenas de queratina se encuentran normalmente plegadas una sobre otras, a esta posición natural se denomina alfa queratina.

Cuando se moja el cabello o se estira mecánicamente con el cepillado, la colocación de rulos, moldes o la permanente, las cadenas se despliegan adoptando una posición que se conoce como beta queratina.

### Ten en cuenta

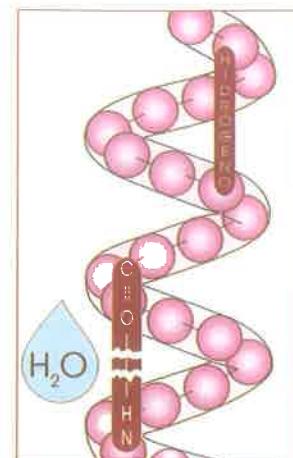
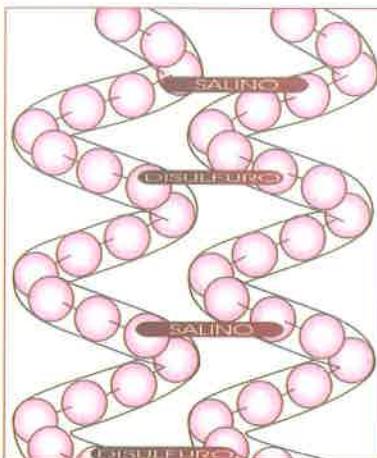
En los cambios de forma temporal, el cabello pasa constantemente de la posición alfa a la beta, sin que esto provoque ningún tipo de alteración en la fibra capilar.

## 3. PRINCIPIOS DE LA TRANSFORMACIÓN TEMPORAL DEL CABELLO

Los enlaces o puentes que fijan las cadenas de queratina no son todos iguales.

- ▶ Los puentes disulfuro forman uniones resistentes que sólo pueden romperse mediante ciertos agentes químicos alcalinos y reductores. Esto tiene lugar únicamente en los procesos de cambios de forma permanente en donde se rompe esta unión y se vuelve a reconstruir en otra disposición para fijar la nueva forma del cabello.
- ▶ Las transformaciones de la estructura capilar mediante la ruptura de los puentes disulfuro que se producen en algunos de los procesos de peluquería como la ondulación y el alisado permanente, es una desorganización química de la queratina que recibe el nombre de *queratolisis*.





Solo en los procesos que interviene un agente químico (ondulación o alisado permanente) se altera la estructura del cabello rompiendo los puentes disulfuro y volviéndose a reconstruir «permanentemente», con la nueva forma que se ha dado al cabello.

- ▶ Los puentes de hidrógeno son los que intervienen más directamente en los cambios de forma temporales. Mucho menos resistentes, pueden romperse cuando se ejerce sobre el cabello una fuerza de estiramiento. El agua es también el agente responsable de la ruptura de estos enlaces, de ahí que el cabello mojado pueda estirarse y aumentar considerablemente su longitud. Pero cuando el cabello se seca, si no ha sido previamente marcado, tiende a volver a su forma primitiva adoptando de nuevo la posición natural alfa-queratina. En estos procesos de cambios de forma temporal, pueden romperse también algunos enlaces de la queratina establecidos por cargas eléctricas, los enlaces salinos.

Los puentes de hidrógeno son los más débiles y se pueden romper por la simple tracción del cabello y al humedecerlo, pero esto supone sólo un cambio «temporal».

### Ten en cuenta

Cuando el enlace por puente de hidrógeno se rompe, las cadenas de queratina que tienen una disposición helicoidal (alfa-queratina) se despliegan y adoptan una posición estirada (beta-queratina).



Tras el moldeado y marcado se forman de nuevo alfa-queratinas con diferente disposición.

## 4. FASES DEL PROCESO DE CAMBIO DE FORMA TEMPORAL

La razón del cambio de forma temporal se basa en la conversión de las alfa-queratinas capilares en beta-queratinas, mucho más moldeables. Esta conversión se consigue por tres medios que se pueden aplicar juntos o por separado: calor, tensión y humedad.

El proceso se desarrolla en dos fases:

### Humidificación del cabello

El agua permite abrir los enlaces salinos y de hidrógeno y, por tanto, aumenta la elasticidad del cabello. Además de romper las uniones por puente de hidrógeno, el agua se coloca entre las cadenas de queratina, impidiendo que se unan entre sí y facilitando de este modo el cambio de forma.

Sin embargo, la absorción de agua por las condiciones atmosféricas o por el lavado hacen que la queratina vuelva a su forma natural: alfa, y la nueva forma externa que había adquirido el cabello se pierde. Por eso, si solo se rompen los puentes de hidrógeno, los cambios siempre serán temporales.

### Los cambios de forma

Resultados que se pueden conseguir:

- Un aumento del volumen y movimiento del cabello.
  - Una disminución del volumen y el movimiento y una mayor fijación del peinado.
- Finalidad del cambio de forma temporal:
- Como complemento al peinado o al corte.
  - Si no se desea influir en la estructura interna del cabello porque este sea débil y no soporte bien la ondulación permanente.
  - Cuando el cliente lo solicita.

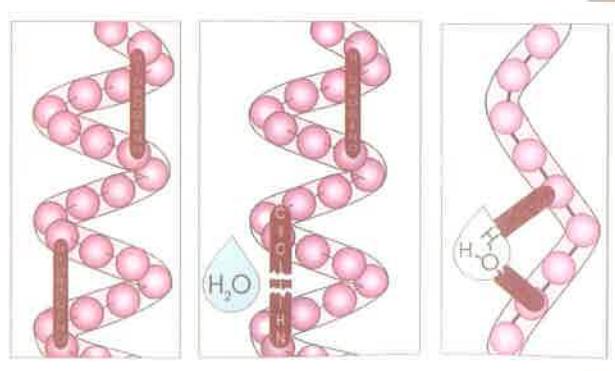
### Secado simultáneo a la acción mecánica (rulos, cepillado, dedos...)

Permite dar una nueva forma externa al cabello al reconstruir los enlaces de hidrógeno y salinos con una configuración diferente.

Si el secado se realiza aplicando calor (secador), hay que tener en cuenta que el cabello lo tolera mejor cuando está húmedo que cuando está seco.

Estos métodos se realizan sobre cabello mojado y recién lavado. Los cambios requieren la aplicación de una tensión que obligue al cabello a adaptarse a una forma que no es la suya. Para que el método funcione, hay que tener en cuenta que la tensión mecánica debe ejercerse durante todo el tiempo que tarde el cabello en secarse, y hasta que esté totalmente seco, pues solo así se fijará la nueva forma. Para lograrlo, se puede aplicar calor mediante el secador de casco o de mano o dejar que el cabello se seque solo. Las fibras capilares pueden soportar en seco un calor de hasta 140°C, que aumenta hasta 200°C cuando está mojado.

Proceso de ruptura y reconstrucción de los puentes de hidrógeno. El agua rompe los puentes de hidrógeno que estabilizan la fibra de queratina. Esto sucede al mojar el cabello o estirarlo, cuando esto cesa, los puentes de hidrógeno se reconstruyen.



Una vez que se conocen cómo y por qué se producen los cambios de forma temporal en el cabello, la aplicación de los distintos métodos y la ejecución de técnicas se estudiarán en otros temas.

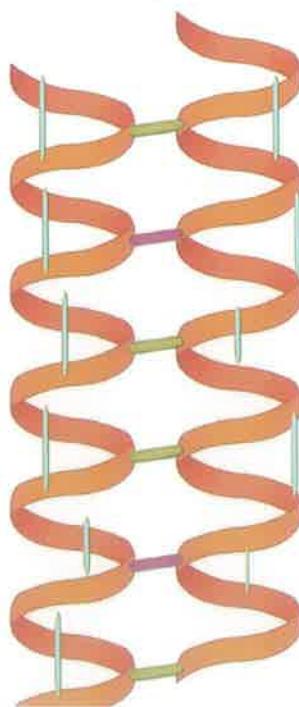
## Actividades

1. Marca con una <>> la casilla correcta:

- V  F El cabello es una continuación de la piel producida por la capa córnea de la epidermis. .
- V  F El cabello posee dos tipos de resistencias; física y química.
- V  F Las uñas están formadas por una proteína muy fibrosa y resistente: la queratina.
- V  F Cuando la cutícula del cabello no está dañada, permite que cualquier sustancia pueda llegar más fácilmente a su interior, al córtex.
- V  F Los enlaces o puentes que fijan las cadenas de queratina del cabello son todos iguales.
- V  F El agua no interviene en la transformación temporal del cabello.
- V  F Las fibras capilares pueden soportar en seco un calor de hasta 200°, que disminuye a 140° cuando está mojado.

2. Enumera algunas finalidades del cambio de forma temporal.

3. Señala sobre el esquema el nombre de los enlaces o puentes que se representan. ¿Cuáles intervienen en la transformación permanente del cabello? ¿Cuáles se rompen y reconstruyen en la transformación temporal?



# 5

# Cosméticos y tratamiento de higiene y acondicionamiento capilar

## Contenidos

### 1. Cosméticos para la higiene capilar: el champú

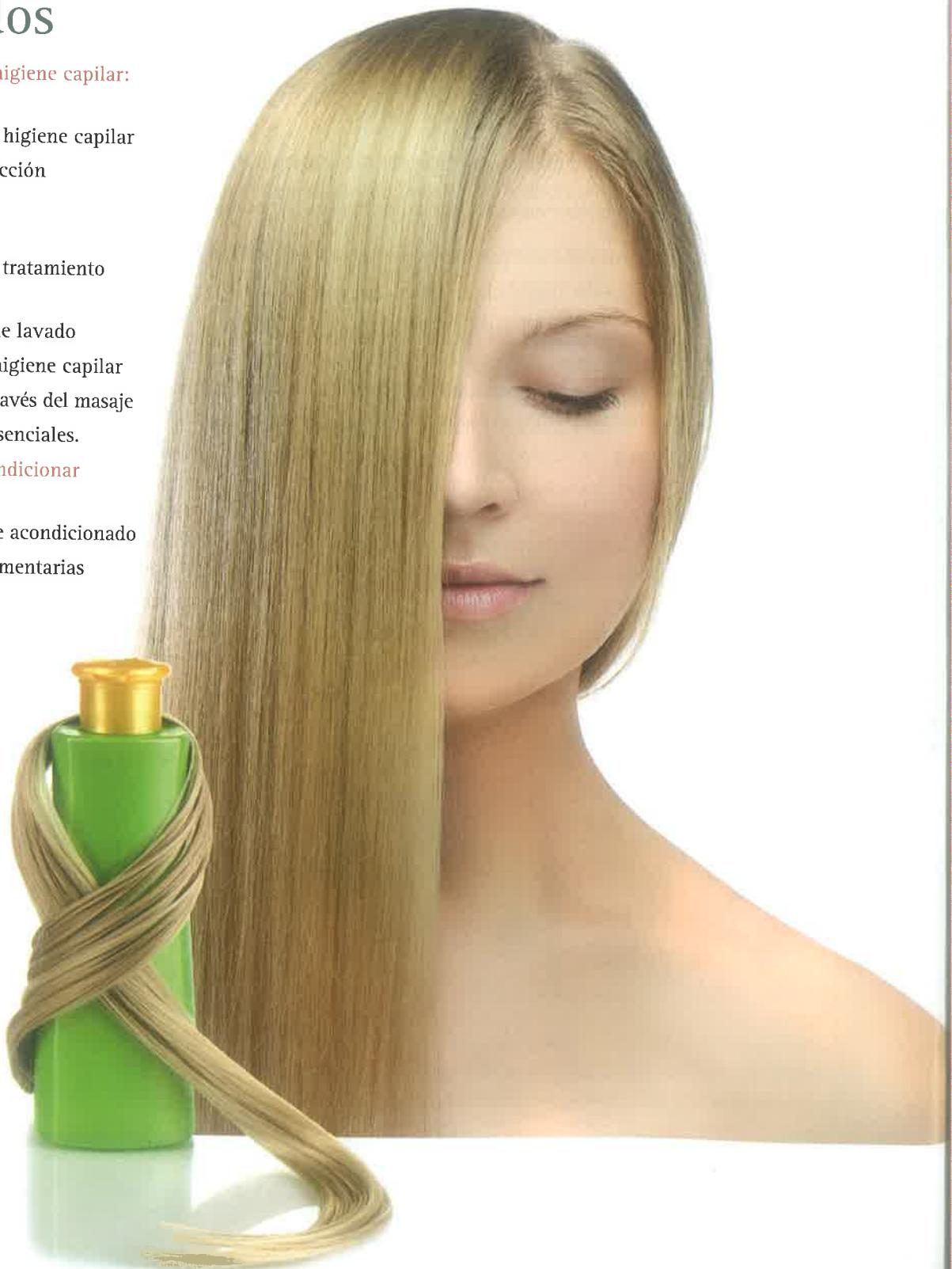
- 1.1. Evolución de la higiene capilar
- 1.2. Criterios de selección de un champú

### 2. La higiene capilar

- 2.1. Fases previas al tratamiento de higiene
- 2.2. Procedimiento de lavado
- 2.3. Masaje para la higiene capilar
- 2.4. La relajación a través del masaje
- 2.5. Uso de aceites esenciales.

### 3. Cosméticos para acondicionar el cabello

- 3.1. Procedimiento de acondicionado
- 3.2. Técnicas complementarias



La cosmética profesional es un sector muy dinámico en constante desarrollo e innovación. En este tema vamos a ver cuáles son las gamas de estos productos y la utilidad de los mismos. Sobre estas bases, el profesional debe estar siempre informado de todas las novedades que aparecen en el mercado para poder conocer y decidir el cosmético más idóneo en cada caso.

## 1. COSMÉTICOS PARA LA HIGIENE CAPILAR: EL CHAMPÚ

Un peinado de calidad comienza por un buen tratamiento de higiene del cabello, por lo que es necesario conocer las características y tipos de los cosméticos que se utilizan para ello.

La objetivo principal del champú es eliminar la suciedad del cuero cabelludo y cabello sin alterar su estructura, pero los actuales cosméticos de higiene añaden además otras funciones que personalizan su uso atendiendo a las necesidades del cliente y tipología del cabello.

La calidad del champú depende de su poder de limpieza y capacidad de tratar y preparar el cabello para el peinado. Los avances en la formulación y propiedades de este cosmético son relativamente recientes ya que hasta finales del siglo XIX, no existía ningún producto específico para el lavado del cabello.

### 1.1. EVOLUCIÓN DE LA HIGIENE CAPILAR

A lo largo de los siglos el cabello ha tenido gran importancia, aunque sus cuidados y, sobre todo su higiene, dejaba mucho que desear, entre otras razones, porque los detergentes sintéticos no fueron descubiertos a finales del siglo XIX y su difusión y comercialización no llega hasta entrado el siglo XX, hasta entonces la higiene del cabello tenía algunas dificultades a las que hay que añadir los hábitos higiénicos de determinadas épocas.

Una de las fórmulas más antiguas utilizadas para la higiene capilar data de los egipcios que añadían al agua zumo de limón. El ácido cítrico ayudaba a descomponer la grasa y suavizaba el cabello. Durante siglos, las cualidades del limón fueron aprovechadas en preparados caseros de jabón al que se le añadía un ácido, para ser utilizado como cosmético capilar, en los raros casos en los que se lavaba el cabello.

#### Documento de ampliación

La palabra champú tuvo su origen en Inglaterra a finales del siglo XIX. En esta época el arte y las frases en hindú se pusieron de moda. Su influencia llega también a los peluqueros británicos que acuñaron la palabra *shampeo*, del hindú *champó* que significa dar masaje.



Es importante calcular la dosificación del cosmético según la longitud y cantidad de cabello (champús, acondicionadores, reparadores, etc.), no por aplicar una mayor cantidad mejoran los resultados.



## Documento de ampliación

### Un poco de historia sobre la higiene de cabello

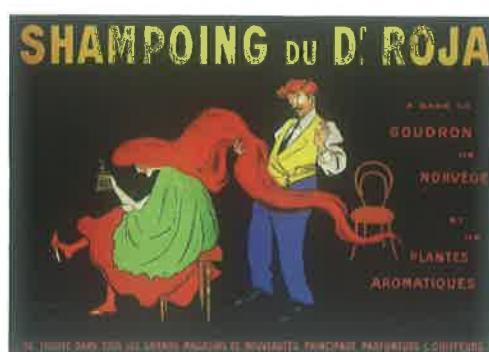
No es extraño que hasta entrado el siglo XIX no existieran productos específicos para el lavado del cabello, ya que esta era una práctica poco habitual. Las serias amenazas que, según las creencias más extendidas, ocasionaba el agua y el jabón sobre el cabello y sobre la salud de todo el organismo, eran razones suficientes para desistir.

Hasta finales del siglo XIX, en los raros casos en los que se lavaba la cabeza, esta operación se realizaba con el mismo producto utilizado para la higiene corporal. Es en esta época cuando los primeros profesionales de la peluquería comienzan a fabricar sus propios productos. Se trataba de un jabón negro que se hervía con cristales de soda. El resultado era una sustancia muy alcalina, que dejaba sobre el cabello una capa blanquecina que solo el vinagre podía eliminar.

En la fabricación del champús, a partir de 1900, se añade por primera vez jabón de potasio, aditivo que los hace más suaves y menos agresivos, aunque todavía queda camino por recorrer hasta llegar a lo que hoy conocemos como champús. Después de más de un siglo de evolución, el champú es un cosmético muy específico que cubre todas las necesidades de los distintos tipos de cabello y los requisitos para una buena higiene capilar.



España se apunta también a este nuevo invento denominado champú. Las industrias de perfumería y cosmética lanzan estos productos, algunos de ellos con especificaciones concretas como champú para rubias.



Publicidad de 1900. El champú del doctor Roja, es uno de los primeros productos específicos para el lavado del cabello.

### 1.2. CRITERIOS DE SELECCIÓN DE UN CHAMPÚ

Los clientes tienen necesidades diferentes según su tipo o calidad de cabello, por lo que existe también una amplia gama de champús que responden a estas necesidades.

La calidad del champú no depende de la cantidad de espuma que produzca; hay champús con un poder de limpieza excelente que no producen mucha espuma.

Atendiendo a sus características y efectos se pueden clasificar en:



Tipo de champú	Utilidad
Neutros	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para todo tipo de cabellos.</li> </ul>
Ácidos, equilibrantes o con proteínas	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para devolver a equilibrar el pH del cabello alterado por los procesos químicos de coloración y cambios de forma.</li> <li>Suelen llevar en su composición vitamina E (con propiedades antioxidantes) y proteínas de leche y trigo que favorecen la reestructuración del cabello.</li> </ul>
De mantenimiento del color	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evita la pérdida del color en los cabellos coloreados aumentando su duración.</li> </ul>
Acondicionadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>Contienen sustancias activas para ayudar a desenredar el cabello y proporcionarle mayor brillo.</li> </ul>
Protectores	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sus componentes actúan de barrera protegiendo al cabello de la contaminación y las agresiones de los agentes atmosféricos.</li> </ul>
Champúes contra la deshidratación	<ul style="list-style-type: none"> <li>Gracias a sus principios activos favorecen la retención del agua en el cabello y desvitalización y aumentan la nutrición, aportándole más elasticidad y vida.</li> </ul>
Frecuencia	<ul style="list-style-type: none"> <li>Champú suave para uso diario.</li> </ul>
Voluminizadores	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para cabellos finos y sin cuerpo o tratados químicamente. Limpia con suavidad, aportando volumen y brillo sin alterar su protección natural.</li> </ul>
Alisador	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para cabellos rizados y rebeldes. Indicado para hidratar y nutrir el cabello facilitando el desenredado y posterior alisado.</li> </ul>

## 2. LA HIGIENE CAPILAR

Se entiende por higiene capilar el proceso por el cual se elimina la suciedad que se encuentra en el cuero cabelludo y el cabello.

Esta suciedad puede ser de dos tipos.

- ▶ **Endógena:** es la suciedad que genera la propia actividad del cuero cabelludo. Está formada por las células muertas procedentes de la renovación epidérmica y los componentes de la emulsión epicutánea, el sudor y la grasa. Esta última, es la mayor responsable del aspecto sucio de la cabellera, pero al mismo tiempo es imprescindible para protegerla y nutrir la piel y al pelo y dar elasticidad a éste último.
- ▶ **Exógena:** es la suciedad procedente del medio ambiente compuesta por restos de cosméticos, polvo y contaminación ambiental.

Gracias a la propiedad detergente del champú, por la acción de sus tensioactivos, se consigue la emulsión de la grasa, consiguiendo eliminar la suciedad.

## 2.1. FASES PREVIAS AL TRATAMIENTO DE HIGIENE

La realización de lavado de cabello y cuero cabelludo, comienza con la recepción y acomodación del cliente. Al igual que para el resto de servicios que se realizan en el salón de peluquería, el profesional llevará las uñas cortas y arregladas, evitando el uso de pulseras o sortijas que dificulten las maniobras o puedan molestar al cliente.

### 1

#### Acomodación, preparación y análisis del cabello y cuero cabelludo



Proteger al cliente con bata y toalla. Se le prestará asistencia con el fin de ayudarle a que se acomode. El cuello debe reposar sobre el borde del lavacabezas, sin forzar la postura, regulando la altura y la posición anatómica del cliente en la que se sienta cómodo y le permita relajarse durante el proceso. La postura también debe facilitar las maniobras del profesional y evitar mojar otras zonas que no sean las del cuero cabelludo y el cabello.

Una vez acomodado el cliente realizaremos el análisis del cabello y la piel pilosa. Para obtener mayor información este análisis debe

hacerse en seco, ya que la humedad nos puede dificultar el reconocimiento de algunos parámetros. La información obtenida del análisis nos permitirá seleccionar el cosmético de higiene y acondicionamiento más adecuado a las necesidades del cliente.

### 2

#### Selección de medios técnicos y preparación del cabello



La elección del champú dependerá, como se ha explicado, del resultado del análisis capilar y de los gustos del cliente.

Además de la toalla que el cliente lleva en los hombros, se ha de disponer de otra toalla más para eliminar el exceso de agua al final del proceso de higiene. Pueden utilizarse toallas desechables de un solo uso.

Se ha de disponer también de cepillo de desenredar preferentemente de cerdas naturales, de peine de desenredar, y de guantes protectores (según la técnica).

Antes de comenzar con el lavado, es importante cepillar bien el cabello, para desenredarlo y extraer el polvo y los restos cosméticos. Se recomienda el uso de cepillos de cerdas naturales, ya que son menos agresivos.

#### Ten en cuenta

Para elegir adecuadamente qué tipo cosmético se debe de utilizar en cada caso, hay que tener en cuenta los datos obtenidos al analizar el cabello en cuanto a:

- Características generales del cabello.
- Composición de la emulsión epicutánea.
- Estado y textura de la cutícula.
- Existencia de alteraciones.

Al mismo tiempo conviene consultar al cliente la pauta de lavado y los cosméticos que acostumbra a utilizar. También hay que tener en cuenta la calidad del agua con la que trabajamos en nuestro salón, si se trata de aguas duras o blandas.

## 2.2. PROCEDIMIENTO DE LAVADO

Tras estas fases previas se comienza la aplicación del tratamiento de higiene capilar siguiendo las pautas detalladas en estos pasos diez pasos:

### 1 Comprobar la temperatura y la presión del agua



La temperatura del agua debe de ser moderada, generalmente debe estar en torno a 37-45° C, para facilitar la emulsión y arrastre de la suciedad. Se probará en el dorso de la mano y se consultará al cliente si es de su agrado, rectificándose según sus preferencias. Cada cliente tiene un nivel de sensibilidad a la temperatura y los profesionales debemos adaptarnos. Con el fin de evitar salpicaduras sujetaremos el grifo firmemente, cerca del cuero cabelludo.

### 2 Mojar el cabello y el cuero cabelludo



Comprobar que todas las zonas queden bien humedecidas. Se empieza en la zona frontal, se debe mantener el grifo durante unos segundos para que penetre bien en toda la masa del cabello (se separa si es necesario, para humedecer bien), y se pasa a laterales, coronilla y nuca. Para evitar derramar agua sobre el cliente es conveniente trabajar con el grifo inclinado ligeramente hacia atrás y poniendo una mano a modo de pantalla en la línea de contorno con el fin de proteger el rostro.

### 3 Escurrir suavemente el cabello



Con las dos manos, quitar el exceso de agua y evitar así que cuando apliquemos el champú se pierda por el desagüe del lavabo.

### 4 Dosificar la cantidad del champú seleccionado

Un exceso de champú no mejora los resultados, y necesita un mayor tiempo de aclarado. Se deposita en la mano, desde dónde se aplica en la zona frontal, laterales, coronilla y nuca.



### 5 Distribuir el champú de forma homogénea por todo el cuero cabelludo



En ocasiones se necesitará una pequeña cantidad de agua para emulsionarlo. En el cabello se distribuye de raíz a puntas sin frotar.

### Ten en cuenta

El servicio de lavado del cuero cabelludo y cabello no es un servicio menor y no hay que restarle importancia ya que es fundamental para el éxito de otras técnicas como el corte o el peinado.

Es también la primera toma de contacto con el cliente y su momento de relax que debemos aprovechar para transmitirle una buena imagen profesional y del salón.

### 6 Realizar manipulaciones circulares con la yema de los dedos por el cuero cabelludo



para seguir después hacia la nuca. Terminamos en la zona de la coronilla con una mano y con la otra sujetaremos la parte superior. Así evitamos los movimientos que puedan desplazar la cabeza y el cuello de su posición correcta impidiendo que se filtre agua por la nuca. Repetir estos pasos varias veces. En el siguiente apartado se explica el procedimiento de masaje en la higiene capilar.

### 7 Aclarar abundantemente



Se comienza por el contorno del rostro. Recuerda tener el grifo inclinado hacia atrás y una mano ejerciendo de pantalla.

La presión del agua debe de ir dirigida al cuero cabelludo y con la otra mano ahuecando el cabello para conseguir eliminar los restos de espuma de las zonas interiores y la zona de la nuca.

### 9 Aclarado profundo para terminar el lavado



Elevar el cabello sobre su base para que penetre el agua y pueda arrastrar los restos de suciedad y cosméticos.

Recuerda insistir en la zona de la nuca (muchas veces olvidada) y en las puntas cuando se trate de melenas largas o muy abundantes.

Se comienza por la parte superior respetando la zona de crecimiento frontal del cabello. Hay que tener cuidado y no manchar con espuma el contorno del rostro, sobre todo con las clientas maquilladas. A continuación se deslizan suavemente las manos hacia abajo masajeando las patillas

### 8 Repetir una nueva aplicación de champú

Esta segunda aplicación tiene connotaciones culturales. Generalmente no es necesaria, salvo en casos de cabellos extremadamente sucios.



El verdadero proceso de lavado ocurre en la primera aplicación, que es la que arrastra la mayor parte de suciedad. Es por este motivo que en el segundo lavado se forma más cantidad de espuma a pesar de aplicar menor cantidad de champú.

### 10 Escurrir el exceso de humedad con las manos

Secar con una toalla limpia, realizando presiones suaves sin frotar. Si es posible se desenreda el cabello para que cuando llegue al tocador y pueda verse en el espejo, sus cabellos estén ordenados.



En los casos que no se pueda desenredar en el lavacabezas, por motivos de cantidad o longitud de la cabellera, se cubre con una toalla limpia.

### 2.3. MASAJE PARA LA HIGIENE CAPILAR

El masaje para el lavado del cabello y cuero cabelludo tiene como finalidad favorecer la emulsión, facilitando la eliminación de la suciedad por medio del aclarado. El masaje también activa la circulación sanguínea y estimula la segregación glandular ayudando a mantener el equilibrio capilar y la salud del cabello.

Cuando el objetivo del lavado es solo la higiene, el masaje puede realizarse sin el champú después del aclarado, como finalización del servicio.

#### Maniobras del masaje que favorecen la emulsión

Las manipulaciones que ayudan a la emulsión de la suciedad, son las que se realizan con amasamientos digitales y digitopalmarios, recorriendo toda la superficie del cuero cabelludo con movimiento circulares y de rotación.

Hay que tener en cuenta varios parámetros a la hora de realizar el masaje:

- ▶ **Dirección:** preferiblemente ascendente para facilitar la circulación sanguínea.
- ▶ **Presión:** será moderada, ya que si se realiza demasiado fuerte es posible que moleste al cliente, por el contrario, muy suaves apenas tendrá efecto.
- ▶ **Ritmo:** se comienza con movimientos lentos para ir incrementando el ritmo poco a poco si lo que queremos conseguir es estimulación. Para finalizar el lavado se aconseja volver a las manipulaciones lentas y suaves para conseguir un efecto de relajación.



#### Maniobras para casos específicos

Es difícil encontrar un cabello «normal», aunque no exista una alteración severa, el cuero cabelludo puede presentar una ligera tendencia a la grasa, sequedad, deshidratación..., también los procesos químicos como tintes, decoloraciones, cambios de forma, etc., han podido provocar alguna alteración en el cabello o cuero cabelludo.

En estos casos, se procederá en el primer lavado con las maniobras digitales y digitopalmarios para favorecer la emulsión y en el segundo se aplicarán las maniobras específicas de la alteración a tratar:

#### La higiene en casos de tendencia a la caspa

Para facilitar el desprendimiento de la caspa se realizan movimientos cortos, rápidos y transversales de fricción sin desplazamiento, actuando zona por zona e incidiendo en las áreas donde haya una acumulación celular excesiva.





**La higiene en casos de tendencia a la caída de cabello y a la sequedad de cuero cabelludo**

Para potenciar la irrigación sanguínea y activar las funciones glandulares se trabaja con movimientos de estimulación.

Realizados siempre en dirección ascendente y con ligeras presiones de las yemas de los dedos hasta alcanzar la parte superior del cráneo.

**La higiene en casos de tendencia a grasa**

Evitar las maniobras de estimulación de las glándulas ya que podría producir un efecto rebote y activar la segregación de grasa.

Las manipulaciones en cuero cabelludo seborreicos deberán ser suaves con la única finalidad de emulsionar la suciedad.

#### 2.4. LA RELAJACIÓN A TRAVÉS DEL MASAJE

Cuando se trata de un tratamiento de higiene, en el que no deseamos que el cosmético esté demasiado tiempo en contacto con el cuero cabelludo, el masaje se realiza tras el aclarado, como finalización del servicio. El fin de este masaje es favorecer la relajación del cliente, por lo que se realizarán maniobras más lentas y amasamientos profundos, especialmente en la región de la nuca para facilitar la liberación de tensiones. Se finaliza con pases suaves, realizados con la punta de los dedos hacia la coronilla.

#### 2.5. USO DE ACEITES ESENCIALES

Los aceites esenciales se sintetizan en las plantas y se almacenan en las diferentes partes del vegetal: hojas, flores, frutos, tallos o raíces, a los que confieren su aroma característico. Son líquidos a temperatura ambiente, volátiles, menos densos que el agua, y solubles en aceites, grasas, ceras, alcohol y éter. Sus moléculas son de pequeño tamaño, por lo que penetran fácilmente a través de la piel y mucosas.

Se utilizan siempre diluidos, de forma que el aceite sea un 2% de la mezcla. En peluquería se emplean diluidos en loción, mediante un masaje en el cuero cabelludo o en mascarilla para un baño capilar.

Casi todos los aceites esenciales empleados en los tratamientos capilares son antisépticos, aunque hay que destacar por esta propiedad el aceite esencial del árbol del té y el de tomillo. Otros se utilizan por sus principales propiedades: astringentes como el cedro, el ciprés o el limón, reguladores sebáceos como el laurel o la salvia, rubefacientes como el romero o en menor medida el tomillo, cicatrizantes y calmantes como la lavanda y vasoconstrictores como la manzanilla, que también es calmante y suavizante.



### 3. COSMÉTICOS PARA ACONDICIONAR EL CABELLO

La función principal de un acondicionador es aportar suavidad, hidratación, ligera nutrición y brillo, facilitando el desenredado inmediato del cabello.

#### Efectos

- ▶ Protegen y reparan el cabello dañado por el sol, la contaminación ambiental o por acciones químico-mecánicas.
- ▶ Protegen, hidratan y nutren.

En general:

- ▶ Evitan el encrespamiento, aportando brillo y suavidad a la fibra capilar.
- ▶ Mejoran la belleza y salud de la fibra capilar de forma natural.
- ▶ Proporcionan soltura y naturalidad al cabello.
- ▶ Tienen acción nutritiva.
- ▶ En cabellos coloreados o tratados químicamente, reconstituyen la fibra capilar; alisan las escamas de la cutícula y aportan brillo.



Si el profesional considera conveniente su aplicación después del lavado, deberá conocer lo que le ofrece el mercado y elegir el más adecuado en función de las necesidades del cliente.

Se presentan en diferentes formas cosméticas y contienen activos cosméticos muy variados.

Pueden encontrarse varios tipos en el mercado; para empezar podríamos clasificarlos de la siguiente manera:

1. Acondicionadores con aclarado.
2. Acondicionadores sin aclarado.



#### Formas cosméticas

Forma cosmética	Características
<b>Crema y bálsamos suavizantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entre sus principios activos destacamos la lanolina y los extractos de hierbas (té verde, aumenta la hidratación), que proporcionan soltura y naturalidad al cabello. Los extractos oleicos y las proteínas marinas ayudan a mejorar la protección, suavidad y brillo al cabello. Principalmente compuestos por algas marinas con acción suavizante y nutritiva. Mejoran la belleza y salud de la fibra capilar de forma natural.</li> </ul>
<b>Crema-gel</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pueden contener extractos de semillas de girasol que protegen y reparan el cabello dañado por el sol o por acciones químico-mecánicas. Emolientes, nutrientes, suavizantes e hidratantes, facilitando el desenredado y peinado. Está indicada para cabellos ressecos y quebradizos.</li> </ul>
<b>Crema con proteínas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicado para cabellos que necesitan hidratación producida por exceso de sequedad. Evita el encrespamiento, aportando brillo y suavidad a los cabellos.</li> </ul>

Entre sus principios activos podemos encontrar:

- Ceras y aceites vegetales: con propiedades nutritivas y emolientes.
- Hidroxiácidos y germen de trigo: revitalizadores que restructuran el cabello y le devuelven su vigor y brillo naturales.
- Vitamina A y E: de acción nutritiva.

### Acondicionadores con aclarado

Forma cosmética	Efectos
Mascarillas gel, protector	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Específica para cabellos coloreados o tratados químicamente, reconstituye la fibra capilar, alisa las escamas de la cutícula y aporta brillo. Principalmente evitan que la contaminación ambiental, la fatiga y los agentes atmosféricos ataquen al cabello proporcionándole vitalidad.</li> </ul>
Baños rehidratantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para cabellos maltratados. Contienen vitaminas, proteínas de seda con acción acondicionadora aportando suavidad y brillo.</li> </ul>
Reestructurador capilar de acción inmediata	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se obtiene un acondicionamiento extra, dejando el cabello suelto y brillante en un minuto. Ayuda a mantener el estilo del peinado durante más tiempo.</li> </ul>
Fluido estructural	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Actúa de forma progresiva hidratando y aislando el cabello de los agentes agresivos.</li> </ul>

### Acondicionadores sin aclarado

Forma cosmética	Efectos
Bifásicos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para cabellos maltratados y sensibilizados. Aporta suavidad, nutrición a los cabellos, dejándolos sueltos y brillantes. Están formados por dos fases de textura diferente. La fase superior favorece el alisamiento de la fibra capilar; y la inferior facilita el peinado, desenredando mejor el cabello y aportando ligereza y soltura al peinado. Se pueden encontrar con vaporizador para facilitar su aplicación.</li> </ul>
Emulsiones fortificantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Muy utilizadas para devolver al cabello su vitalidad y vigor. Suelen contener principios activos, como el bambú y el hibisco con acción rápida y eficaz sobre el cabello débil y deshidratado, aumentando su resistencia. Es conveniente realizar aplicaciones continuadas para mejorar los resultados.</li> </ul>
Voluminizadores e hidratantes	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para cabellos finos y sin cuerpo. Controlan los cabellos electrizados, hidratan sin apelmazar fortaleciendo y aportando cuerpo a los cabellos, dejándolos más manejables.</li> </ul>
Emulsiones alisadoras	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para cabellos rizados y rebeldes, aportando una nutrición intensa que proporciona un cabello suave y sedoso con facilidad de ser alisado posteriormente.</li> </ul>
Reestructuradores, serum, reparador de puntas, queratina líquida	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Refuerzan y normalizan el cabello. Su función principal es la de reparar la queratina capilar, sellando las escamas de cutícula y proporcionando mucho más brillo. Suelen contener complejos activos de siliconas.</li> </ul>
Bálsamo reparador proteínas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Indicado para cabellos secos, desvitalizados, débiles o con tratados químicamente. De tratamiento intensivo aporta hidratación, brillo y cuerpo.</li> </ul>
Cremas nutritivas	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para cabellos con las características anteriores. Regenera, reestructura y suaviza la fibra capilar; devolviéndole elasticidad y eliminando la electricidad estática.</li> </ul>
Mascarilla	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Realiza las mismas funciones que la mascarilla convencional (explicada anteriormente), pero sin necesidad de ser aclarada.</li> </ul>

### 3.1. PROCEDIMIENTO DE ACONDICIONADO

El acondicionado capilar en el lavabo se aplica inmediatamente después del servicio de higiene. Los pasos más habituales son los siguientes:

- 1** Tras retirar el exceso de agua del último aclarado del champú, aplicar el acondicionador (generalmente en pequeña cantidad) y repartirlo uniformemente a lo largo del tallo capilar. Tener especial cuidado en no depositar en los tres primeros centímetros del tallo.

Desenredar el cabello utilizando un peine de púas anchas y separadas. Evitando tocar las raíces para no depositar el acondicionador en el cuero cabelludo, ya que podría engrasarlo y dificultar el proceso de secado para el cambio de forma. Dependiendo del estado de cabello y del cosmético utilizado, a veces es conveniente dejar un tiempo de exposición produciendo oclusión y/o utilizando equipos generadores de calor para potenciar el efecto del acondicionador.



- 2** Aclarar abundantemente, con movimientos energéticos y agua caliente (nunca fría ya que no llegaría a eliminar todos los restos del producto) y escurrir el cabello con las manos y secar con una toalla limpia, presionando pero **sin frotar**.



El acondicionado en el tocador se aplica con el cabello húmedo, antes de comenzar el cambio de forma. Es muy importante seguir las indicaciones del fabricante, pero las pautas generales son:

- ▶ Comprobar que todos los cabellos tienen el mismo grado de humedad antes de aplicar el producto con el fin de que se extienda uniformemente. Suele ocurrir que desde que finaliza el lavado hasta que se aplica el acondicionador para el peinado en el tocador, pase un tiempo y el cabello se haya secado de forma irregular.
- ▶ Dosificar la cantidad de cosmético en función de la densidad y longitud del cabello.
- ▶ Repartirlo homogéneamente por la fibra capilar.

#### NOTA

En la aplicación de lociones y cremas acondicionadoras al igual que con los aceites capilares, se evitará acercar el producto a la raíz para no engrasar el cuero cabelludo.

### 3.2. TÉCNICAS COMPLEMENTARIAS

#### Oclusión

Dependiendo del tipo de acondicionador y estado del cabello, se puede envolver la cabeza con un plástico especial para producir la oclusión, esto facilita la penetración del acondicionador y potencia su efecto que se puede acelerar aplicando calor suave.



#### Vapor

Fundamentalmente realiza dos funciones:

- ▶ Favorece el efecto de los cosméticos al aumentar su absorción y el grado de humedad del cabello y las capas superficiales del cuero cabelludo.
- ▶ Mejora la apariencia del cabello seco proporcionándole hidratación.

Su uso no está recomendado en cabellos grasos, ya que favorece la secreción y dispersión del sebo.

Aparato de vapor que combina la emisión de vapor de agua con la de ozono.

#### Infrarrojos

La aplicación de esta técnica se efectúa con la lámpara de infrarrojos que se debe colocar a unos 30 cm de la zona a tratar y, preferentemente, situándola perpendicular a la piel. El calor produce una vasodilatación a nivel periférico con hipermmia superficial provocando los siguientes efectos:



- ▶ Mejora la penetración del cosmético.
- ▶ Tiene efectos sedantes y antiinflamatorios.

El tiempo de tratamiento no debe exceder los 30 minutos. Hay que tener especial precaución en la manipulación de la lámpara para evitar quemaduras y no debe mirarse directamente a la luz.

#### NOTA

El calor emitido por las lámparas de infrarrojos se emplea, en ocasiones, para fijar y secar el cabello en algunas técnicas de marcado, como por ejemplo las ondas al agua o el moldeado con los dedos.

Lámpara infrarroja.

## Actividades

1. Haz un esquema sobre los acondicionadores sin aclarado.
2. Investiga sobre los principios activos que llevan los champúes alisadores.
3. Comprueba las diferencias en la composición de un champú para pelo seco y otro para pelo graso. ¿Cuáles son los ingredientes fundamentales que diferencian a ambos?
4. ¿Qué tipos de suciedad aparecen en el cuero cabelludo y cabello? ¿Cómo se eliminan con el champú?
5. El masaje ayurvédico Champi es un masaje tradicional de la India que se aplica sobre cabeza, cuello y hombros. Investiga sobre esta tradicional técnica oriental, sus efectos relajantes y de bienestar sobre todo el organismo es una ventaja competitiva para el profesional que la ponga en práctica. Estas son algunas de sus principales maniobras:



**Maniobra: frotación** de pulgares a lo largo del músculo trapecio, desde los hombros hasta la base de cuello.

**Maniobra: presión** de pulgares a lo largo del músculo trapecio, desde los hombros hasta la base de cuello.



**Maniobra: frotación** de antebrazos a lo largo del músculo trapecio, desde los hombros hasta la base de cuello.

Los principales efectos y beneficios de estas maniobras son la relajación de la musculatura de hombros y cuello a la vez que mejora la movilidad articular de la zona.