

Los cuidados higiénicos y estéticos orientados a mantener o mejorar el aspecto de Todos los las manos y las uñas se denomina manicura. De igual forma, cuando estos cuidados se aplican a los pies y sus uñas se denomina pedicura.

El arte de la Manicura tiene una historia muy antigua. 3,000 años atrás el pueblo del antiguo Egipto y China no tenía ni idea sobre las posibilidades de la Manicura contemporánea.

Ellos “sólo” cubrían la uña en tonos brillantes y relucientes, mientras que a la clase trabajadora se le permitía usar exclusivamente tonos muy claros y naturales.

Hace 600 años en China algunas de las personas más ricas e importantes preferían pintar sus uñas en oro o plata. El color lo extraían de la cera, la clara de huevo, gelatina y goma.

Durante la dinastía Ming, las mujeres de la aristocracia se pintaban las uñas en tonos negros o rojo brillante y más tarde usaban moldes de metales que sobreponían a la uña para destacar la longitud de las uñas que era un símbolo de su estatus social.

Las herramientas usadas en la Manicura fueron evolucionando y en 1830, el Doctor Sits fue el primero en utilizar una lima del árbol de Naranjas en las uñas de sus pacientes. Su nieto llevo algo más lejos el invento de su abuelo en crear un sistema entero de cuidados de la uña. Dicho sistema era barato y empezó a comercializarse por todo Estados Unidos.

La pintura acrílica fue descubierta accidentalmente por otro médico. Pronto se hizo muy popular y jugó un papel importante en la creciente industria de la manicura.

A principios de los años 20 en el S.XX la industria del automóvil desarrolla nuevas pinturas, que fueron adaptadas inmediatamente para cubrir la uña.

El esmalte rosa salió al mercado en 1925. En 1937 se patentó en Estados Unidos un producto que fortalecía la uña. Estaba claro que la carrera de los esmaltes estaba empezando a ir a una velocidad nunca antes vista.

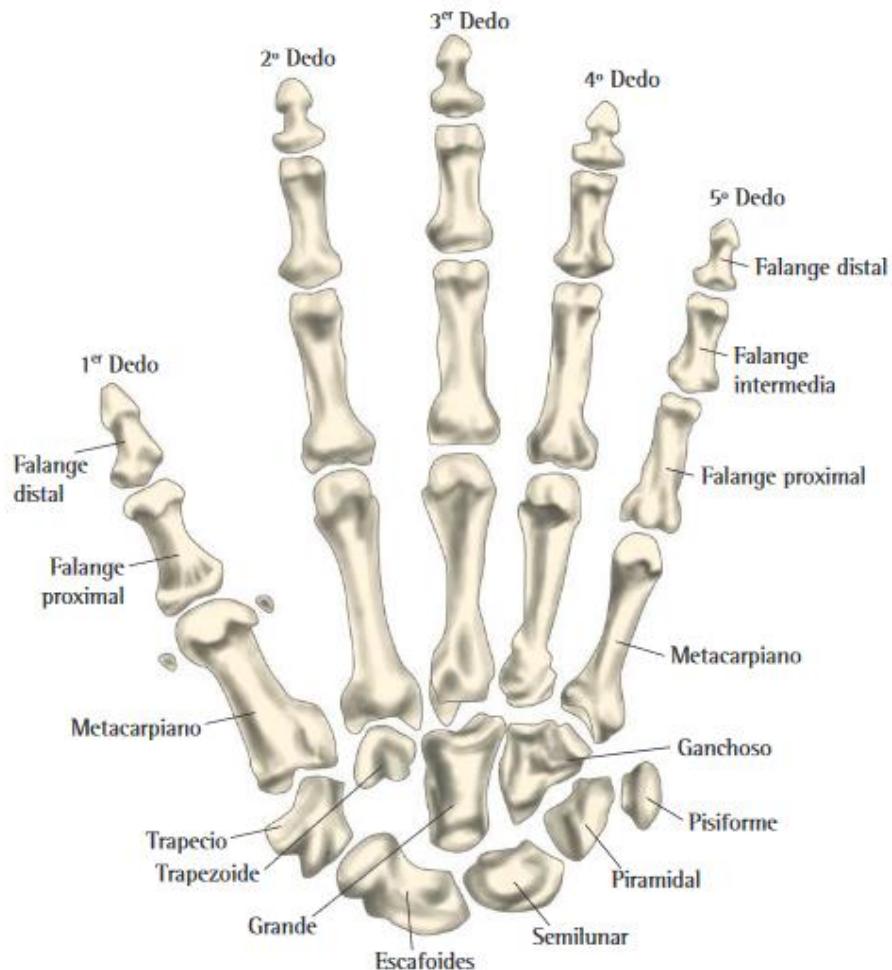
Sobre los años 50 la Manicura se había convertido en el sector más fuerte de la industria cosmética.

La impresión que produce la belleza de una mano cuidada es rápida y efectiva, no son pocas las personas que dan mucha importancia a la forma y al movimiento de las manos como medio de conocimiento y expresión del carácter de los demás.

Un experto en belleza debe conocer bien la anatomía y principales patologías de las manos y pies y debe trabajar sólo con manos y pies sanos aconsejando la visita al especialista cuando se encuentre ante alteraciones de tipo patológico.

1. Morfología de las manos.

La mano es el principal órgano táctil del cuerpo y cuenta con abundante inervación. Su función principal es la de coger objetos. En la mano tenemos 27 huesos distribuidos en tres zonas: 8 en el carpo, 5 en el metacarpo y 14 en los dedos



Muñeca o carpo: formada por 8 huesos cortos dispuestos en dos filas a los que se les llama carpianos:

- Fila proximal: escafoideas, semilunar, piramidal y pisiforme.
- Fila distal: trapecio, trapezoide, grande y ganchoso.

Dorso o metacarpo: constituye el esqueleto de la palma de la mano. Está formado por 5 huesos largos llamados metacarpianos que parten de la segunda fila del carpo hacia la base de cada dedo. Se les llama del 1 al 5, siendo el primero el que corresponde al dedo pulgar.

Dedos: están formados por 14 huesos. Cada dedo tiene tres gruesos, excepto el pulgar que sólo tiene 2. A los primeros huesos que parten del metacarpo se les llaman falanges:

- Primera falange o proximal, o falanges
- Segunda falange o media, o falanginas
- Tercera falange o distal o falangetas.

Tanto las manos como dedos y las puntas de éstos. Tienen diferentes configuraciones en su morfología. Estas pueden ser:

Mano: ovalada, cuadrada, rectangular, triangular, invertida romboidal.

Dedos: largos, cortos, lisos, nudosos, delgados y gruesos.

Puntas de los dedos: redonda, cuadrada, triangular y triangular invertida.

Falta un dibujo

2. Morfología de los pies

El pie es la parte más distal de todo nuestro cuerpo y su compleja estructura permite realizar movimientos muy importantes como caminar y mantener el equilibrio. El pie posee 26 huesos: 14 son huesos de los dedos, 5 metatarsianos, 3 cuneiformes, 1 cuboides, 1 escafoides, 3 cuneiformes, 1 astrágalo y 1 calcáneo.

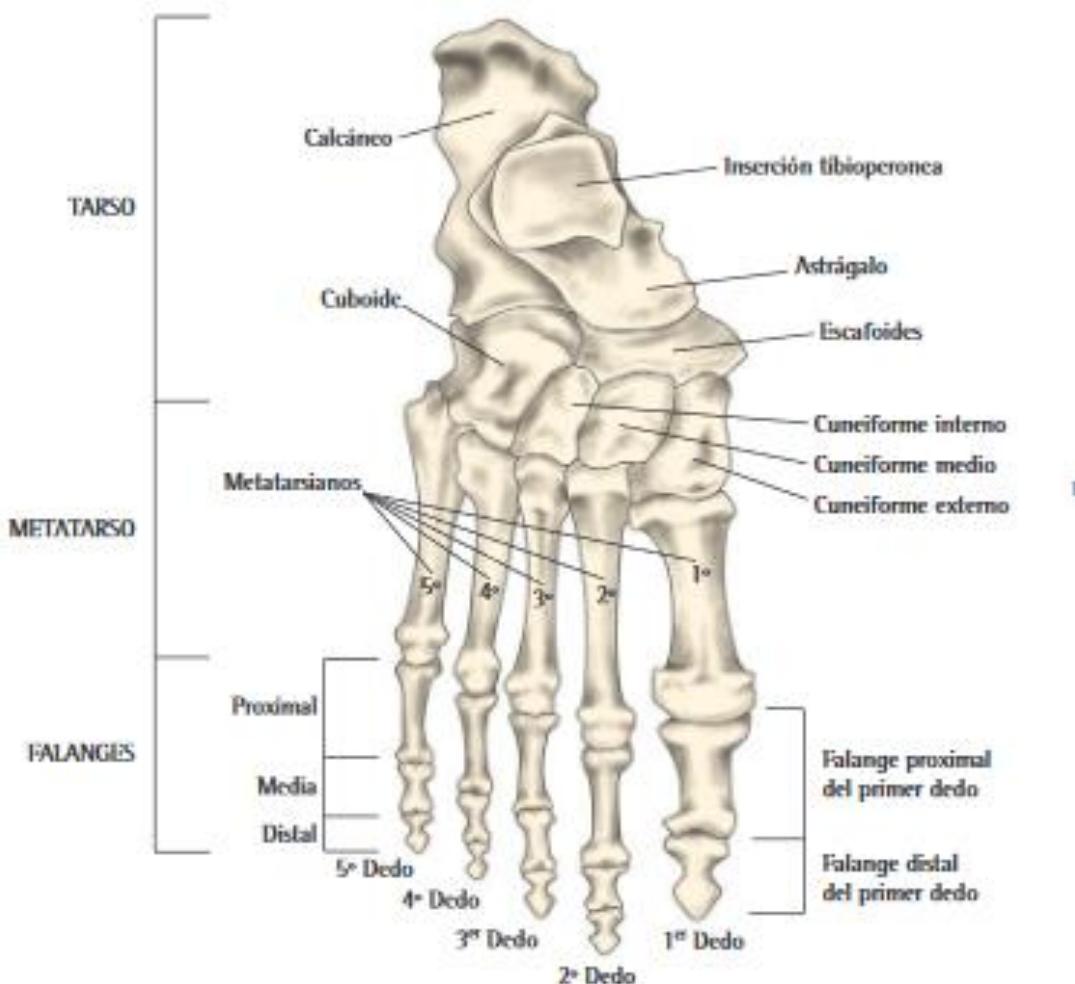
Talón o tarso: está formado por 7 huesos dispuestos en dos hileras.

- Hilera posterior: calcáneo y astrágalo.
- Hilera anterior: escafoides, cuboide, y las tres cuñas (cuneiformes).

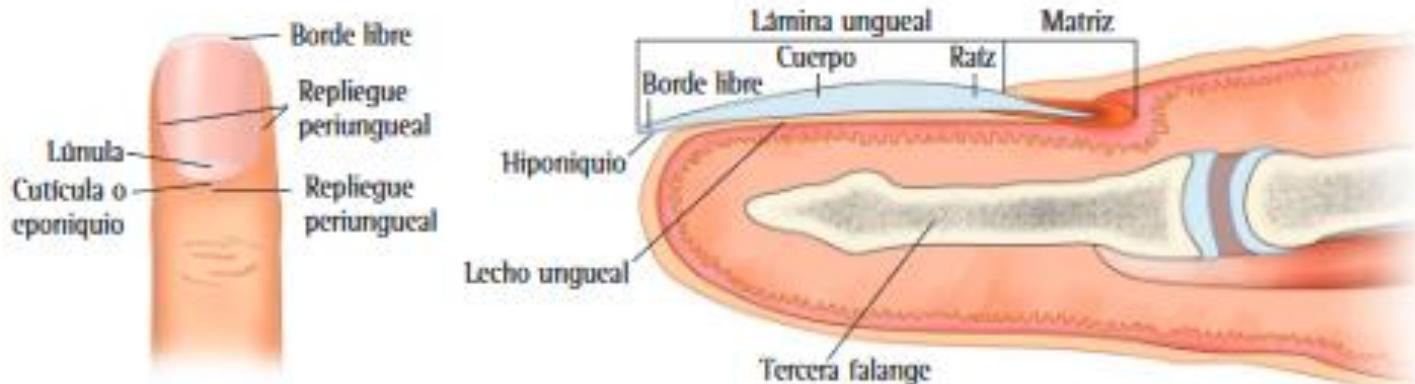
Empeine o metatarso: formado por cinco huesos llamado metatarsianos que parten de la fila anterior del tarso hacia la base de cada dedo.

Dedos: al igual que los de las manos, están forados por tres falanges, excepto el dedo gordo, que sólo tiene dos.

La disposición ósea del pie hace que los huesos del tarso y los metatarsianos formen una curva cóncava que limita la bóveda de la planta del pie.



3. Morfología de la uña.



Las uñas son estructuras epidérmicas, duras, transparentes y flexibles, que ocupan la zona posterior de la última falange de los dedos de las manos y de los pies. Las uñas, una vez formadas son elásticas, duras y laminares, es decir,

que no constituyen una capa compacta sino que están formadas por capas superpuestas m concretamente por tres.

- La capa superior es la más dura y rica en calcio y queratina endurecida.
- La capa central es de queratina blanda y pertenece a la parte sensible.
- La capa inferior es de queratina de cutícula y es hipersensible.

4.1 Partes

Matriz: es la parte más interna, la parte no visible de la uña. Su misión es originar las células queratinizadas duras en forma de lámina, que es la uña propiamente dicha, cuyo crecimiento dependerá siempre de la matriz.

Cutícula: repliegue epidérmico que separa la parte visible de la uña de la no visible. Protege los extremos laterales y el extremo superior de la uña impidiendo la penetración de bacterias e impurezas.

Lámina ungueal: es la parte visible de la uña, lo que llamamos uña. Su aspecto es transparente y su forma semi-convexa.

Lecho: es la superficie epidérmica sobre la cual descansa la uña.

Borde libre: es la parte accesible de la uña. Su longitud es variable, dependiendo de las veces que se corten las uñas.

Lúnula: mancha lechosa en forma de media luna situada junto a la cutícula. No suele aparecer en todas las uñas pero siempre existe, aunque pueda estar más o menos pronunciada o estar oculta debajo del comienzo de la uña.

4.2 Forma de la uña.

Las uñas en su morfología natural tiene una forma elíptica. Normalmente poseen un perfil convexo y muestran un ligero hundimiento tanto en la base como en el borde libre. Sin embargo, en ocasiones las uñas no tienen este perfil sino un perfil cóncavo o abombado. Respecto a la forma, en las uñas más comunes podemos observar la forma cuadrada, la redonda, la triangular y ovalada. Esta forma determinará el maquillaje de cada uña.



El crecimiento de las uñas se realiza de forma continua y uniforme, desde la matriz donde se genera es empujada al exterior; este crecimiento es diario, aproximadamente 0,1 mm. Podemos decir que el crecimiento de la uña se puede ver modificado por diversos factores, entre los que destacan:

Edad	Durante la infancia y en la vejez el crecimiento de la uña es más lento que en la edad adulta. Esto se debe a que en los niños y adolescentes las funciones celulares las uñas no están totalmente desarrolladas, y en la vejez hay una reducción del contenido de agua en los tejidos, la composición de queratina es menor y hay una deficiente vascularización.
Estación del año	El crecimiento de la uña es más rápido en épocas calurosas que en las épocas frías, ya que el aumento de temperatura incrementa la multiplicación celular.
Hora del día	Durante el día la velocidad del crecimiento de la uña es mayor que por la noche.
Tiempo de crecimiento	El crecimiento de las uñas de las manos es más rápido que las de los pies. Para la renovación total de una uña del pie se necesitan aproximadamente de doce a dieciocho meses (son más gruesas), mientras que las uñas de las manos precisan de tres a seis meses.
Sexo	Crecen más rápido en mujeres que en hombres.
Mano diestra o zurda	Las uñas crecen más rápido en la mano que domina sobre la otra.
Nutrición	La alimentación influye en el ritmo y la velocidad de crecimiento de la uña. Aquellas dietas bajas en proteínas, minerales, hacen que las uñas se debiliten y se vuelvan quebradizas.

4. La manicura. Fases del proceso.

El proceso de los cuidados higiénicos y estéticos orientados a mantener o mejorar el aspecto de las manos y las uñas se denomina manicura. Este proceso está determinado por diferentes fases:

4.1 Análisis de manos y uñas.

El paso previo a la realización de una manicura es el estudio estético de la mano y de las uñas. Pero hay que aclarar que las únicas correcciones que se pueden hacer para mejorar la estética de las manos se limita a las uñas, en cuanto a su longitud, forma y color.

- **Análisis de las uñas:** si las uñas están maquilladas debemos desmaquillarlas. Utilizaremos una toallita de celulosa o algodón impregnado en el líquido disolvente, quitaesmalte, deslizaremos éste suavemente sobre la uña comenzando siempre por el dedo meñique de la mano izquierda. En este paso es necesario determinar con exactitud si las uñas son normales o quebradizas y también si están sanas o padecen alguna patología.

Análisis de las manos: Observar el tamaño de la mano con relación al cuerpo, que puede ser: normal, grande o pequeña.

- Observar la forma de la mano: proporcionada, ancha o estrecha.
- Observar los dedos: largos, cortos, anchos, estrechos y, por último, si están en armonía con el conjunto de la mano.
- establecer que cosméticos utilizaremos para el masaje y las técnicas a seguir.
- Observar su grado de hidratación sabiendo que una piel hidratada es suave al tacto y su tonalidad es ligeramente rosada y una piel deshidratada es áspera al tacto, se presenta cuarteada su coloración es pálida y sus pliegues naturales están acentuados.

Análisis de tejidos adyacentes: es importante observar si en la zona periungueal existen pieles desprendidas (padrastrós) o durezas.

5.2-Preparación de uñas y tejidos

- 5.2.a-Corte de uñas

Las uñas sólo se deben cortar si su longitud no se puede rectificar con el limado. La técnica del cortado está condicionada por su forma convexa, es decir, que mirándolas de frente son curvas con la parte más elevada en el centro, lo que impide que se puedan cortar de forma horizontal si antes no se cortan los lados, pues resulta doloroso y la uña podría romperse. Por ello hay que proceder de la siguiente manera:

Se corta en tres veces: primero los dos lados del borde libre y después uno en el centro.

También hay que tener en cuenta dos aspectos muy importantes:

No se deben cortar demasiado los laterales porque se debilita la lámina y se puede romper.

-5.2.b- Limado

Define la forma final de las uñas y suaviza el borde libre para que no se enganche.

Antes de efectuar un limado de uñas, es importante tener en cuenta el tipo de manos que posee cada cliente, ya que al igual que nos cortamos el pelo buscando el peinado que más nos favorece de acuerdo con la cara, con las uñas sucede exactamente lo mismo.

Al igual que para el corte, las uñas no deben estar mojadas ni siquiera húmedas. Limar del centro hacia los bordes, manteniendo la lima formando ángulo y deslizarla por la punta sólo en una dirección con movimientos rápidos y ligeros. Los bordes deben limarse dejando un milímetro para que la uña no se rompa.

Existen 8 tipos de uñas a los que recurrimos habitualmente (aunque la imaginación y las ganas de innovar no tienen límites)



- 1- **Redondas:** Son sin duda alguna el formato más cómodo y práctico para las personas con las uñas frágiles o que realicen actividades que no les permita mantener las uñas largas. Son recomendables para aquellas personas que tengan manos de pianista, es decir, con dedos muy largos y delgados. Se consiguen limando la uña siguiendo la propia línea del dedo tanto si es en formato corto o largo.
- 2- **Ovaladas:** Este tipo de uñas son las más fáciles de mantener si lo que queremos es llevar las uñas largas, por ello, son las más habituales. Basta con dejar crecer las uñas de forma natural e ir redondeando sus esquinas.
- 3- **Almendradas:** Son muy similares a las ovaladas pero han de limarse los laterales de uña para hacer más pronunciada su terminación, redondeando esta una vez conseguido el pico. Son recomendables para manos cuyos dedos sean más bien cortitos, ya que permiten dar longitud a las manos sin conseguir un efecto demasiado exagerado.
- 4- **Stiletto o en pico:** Las uñas stiletto son tendencia estos últimos años, aunque no son demasiado prácticas si se pretende llevar las uñas muy largas, ya que el pico es difícil de conservar si no se tiene especial cuidado.
- 5- **Cuadradas:** Las uñas cuadradas son casi imposible que crezcan de manera natural por lo que es necesario un esculpido previo. Es, por excelencia, la forma más utilizada en uñas postizas debido a su dificultad para que crezcan de manera natural. Pueden llevarse tanto en diseños cortos como largos.
- 6- **Rectangular ovalada:** Este modelo es más habitual verlo de forma natural, aun así, es necesario limar los laterales de la uñas con el fin de redirigir su crecimiento. Una vez conseguido, su mantenimiento es realmente sencillo ya

que tienden a crecer siempre de la misma manera y al no presentar picos tan pronunciados como las cuadradas, existe menos riesgo de que se rompan.

- 7- **Cuadrado-ovalada:** Las uñas cuadrado-ovaladas son otra alternativa original y creativa a las uñas cuadradas. La diferencia es que para obtenerlas es necesario limar en ovalo la uña desde el inicio del borde libre.
- 8- **Rectangular arqueada:** Al igual que ocurría con el diseño anterior, es necesario dejar crecer un poquito las uñas para poder llevar esta forma. Es necesario limar los laterales de la uña y en lugar de limar recto el final, como hacíamos con las cuadradas, debemos darle una forma semicircular, sin tocar los límites entre los laterales cuadrados y el final semicircular (si tocamos estos límites lo que obtenemos son uñas ovaladas, por lo que habría que convertirlas de nuevo en cuadradas para obtener los laterales bien rectos).

De los materiales básicos que se necesitan para realizar una manicura, la lima es uno de los más importantes, aunque también se puede utilizar un aparato eléctrico con un cabezal diseñado para esta función. La limas se toma por un extremo con los dedos índice, corazón y pulgar. Se lima siempre dese el borde hacia dentro, un poco por debajo de la uña. Los trazos serán siempre largos y precisos en un solo sentido procurando no serrar pues esto puede provocar que la lámina ungueal se abra en capas.

-5.2.c Baño.

- No se deben sumergir las manos en agua jabonosa durante 5 minutos, como se hacía antiguamente, para ablandar la cutícula y poder cortarla con más facilidad. Esto reblandecía la uña y la dejaba húmeda, por lo que el esmalte duraba menos.

-5.2.d Desplazamiento de la cutícula.

- Procederemos a aplicar sobre las cutículas el producto quitacutículas para que nos ayude a levantar y separar las pieles adheridas a lámina ungueal.
 - Si el producto se presenta en solución, se aplicará con la ayuda de un pincel, si es en crema, se aplicará con la ayuda del palito de naranjo.
 - Para su aplicación se toma el palito de naranjo en cuyo extremo, en forma de pica, se enrolla un algodón que se emparará del quitacutículas y se reparte encima de cada una de las cutículas de todos los dedos.
 - Se deja actuar un ratito, pasado ese tiempo, se sumergen las puntas de los dedos en un recipiente con agua jabonosa para retirar los restos de producto, después se seca cuidadosamente.
 - Aplicar una crema nutritiva especial para el tratamiento de la cutícula sobre la misma en todos los dedos y retirarla hacia atrás con la ayuda del palito de naranjo. Con la ayuda de una crema grasa se realizará un masaje circular sobre la lámina de la uña y la cutícula. El masaje se efectúa con las yemas de

los dedos pulgares de ambas manos. Se comienza por los meñiques y se finaliza en los pulgares

- Las cutículas no deben cortarse pues favorecen la aparición de padrastras, sólo debe de eliminarse si es muy espesa e invade parte de la uña.

-5.2.e Eliminación de durezas.

Se utilizará la esponja pómez para suavizarlas. Se aplica realizando ligeras frotaciones en sentido circular sobre la zona afectada.

-5.2.f Comprobación del limado.

Se repasa el limado, si fuese necesario, insistiendo más sobre la parte inferior de la uña. Se realiza con la superficie más fina de la lima.

-5.2.g Tratamiento de manos y uñas.

Se comienza con la realización del masaje. Con la espátula se tomará de su envase una cantidad de crema nutritiva y se aplicará en la mano izquierda para proceder a realizar el masaje. Cuando se haya realizado el masaje en una mano se hará en la otra y después se eliminará la crema que pudiera quedar.

En el tratamiento de manicura es muy importante incluir un masaje sobre las siguientes zonas:

- Lámina de las uñas y cutícula.
- Dorso y palma de la mano.

Esta técnica se conoce como masaje simplificado y se aplica en la manicura rápida que se suele realizar en los salones. En él se incluyen:

- Maniobras de extensión de la crema.
- Afloraciones por el dorso y la palma de la mano.
- Fricción circular sobre las uñas y el repliegue periungueal.
- Frotaciones por el dorso y la palma.

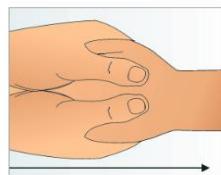


Fig. 15. Afloraciones.



Fig. 16. Rotación circular sobre la lámina.

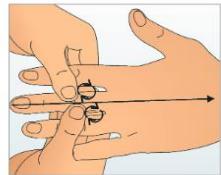


Fig. 17. Frotaciones en el dorso.



Fig. 18. Frotaciones en la palma.

-5.2.h Cepillado de uñas.

Se humedece la punta de los dedos en el bol de agua tibia, se secan suavemente y con un cepillo muy suave de cerdas naturales se eliminan los restos de pieles muertas y de productos que después impedirán una buena adherencia de la laca de uñas al pintarlas. Finalmente se frota las uñas con un pulidor para efectuar un masaje que estimula el riego sanguíneo y fomenta el crecimiento de las. Si la manicura se realiza a un hombre o a una persona que no desea laca, en este paso se daría por concluida la manicura.

La manicura masculina difiere muy poco de la femenina. Por lo general, los hombres buscan limpiar, cortar y limar las uñas con el fin de evitar asperezas y mantener un aspecto limpio y atractivo. A continuación se describen los pasos de la manicura masculina:

- Cortar con forma cuadrada y longitud corta, ya que el hombre no busca tanto corregir la forma de las uñas, sino mostrar un aspecto limpio y cuidado.
- Limar en dirección hacia el borde libre, manteniendo la forma cuadrada.
- Retirar cutículas y eliminar los antiestéticos padrastrones que suelen aparecer por exceso de sequedad. Evitar en lo posible el uso del alicate.
- En el masaje se deben utilizar cremas de rápida absorción.
- Pulir tanto el borde libre como la lámina ungueal, puesto que el hombre no se maquilla.

5.3. Maquillaje de uñas

El maquillaje de uñas es el punto final del proceso de manicura. Para elegir el color siempre se dará prioridad al cliente.

Antes de aplicar cualquier tipo de esmalte o barniz es preciso haber finalizado la manicura. La uña y cutículas deben estar libres de humedad y grasa. La grasa impide que el esmalte se adhiera a la uña y la humedad favorece la aparición hongos y, como consecuencia, harán fracasar nuestro trabajo. En todos los maquillajes se aplica una base que proteja a la uña de los pigmentos y los disolventes de los esmaltes evitando que amarilleen y se resequen.

Si el color de la piel es muy rosado se deben elegir tonos cálidos. En el caso de que la piel tire a amarillo, elegir colores que no tengan esos matices ya que acentuarían ese color.

Las uñas ovaladas si van acompañadas unas manos finas y dedos largos, se pueden pintar de cualquier color.

Para la uñas cortas, redondeadas, cuadradas o muy estrechas, los tonos más adecuados son los naturales.

Realización.

- Agitar bien el frasco y abrir.

- Extraer el pincel limpiando uno de los lados para no cargar con excesivo producto.
- El proceso del maquillado se inicia con el dedo meñique de la mano izquierda, después el anular, corazón, etc., hasta llegar al pulgar de la misma. En la mano derecha se procede en el orden inverso, es decir, se comienza por el pulgar para acabar con el meñique.
- Al aplicar el esmalte hay que poner muy poca cantidad, pues se trabaja mejor y se seca antes.
- La aplicación se realiza en tres pinceladas: 1º- se aplica un trazo en la parte central de la uña después se rellena la parte lateral izquierda, para terminar llenando la parte lateral derecha.
- Una vez seca se vuelve a dar otra mano siguiendo la misma técnica.
- Finalizar con secante rápido bien en gotas, pincel o spray.

6. Técnicas de maquillaje de uñas.

Existen muchos tipos de maquillajes y decoración de uñas que, en cada caso, se elegirán de acuerdo a la circunstancia, al estilo y deseos del cliente: elegante, sofisticado, atrevido...Las posibilidades de diseños son múltiples.

6.1 Maquillaje con luna y diversas formas geométricas.

Es el más clásico: consiste en maquillar tres capas, la primera en un color blanco perlado, en la segunda se aplica un color rojo intenso trazando la pincelada respetando la línea que marca la lúnula. Para que quede el color uniforme exige una segunda mano de color rojo. Se finalizará con un barniz transparente de secado rápido que intensifique el brillo y acabado final. En la actualidad se sustituye el color blanco por otros colores claros y el rojo por oscuros como azul o negro.

6.2 Manicura francesa

Es un estilo discreto y elegante. Con esta técnica se maquilla el borde libre en blanco remarcando la línea que le delimita y el resto de la lámina en tonos naturales o translúcidos. Son estilos muy adecuados para novias y existe un sinfín de opciones basadas en esta técnica. La combinación de otros colores sobre el borde libre proporciona una decoración más actual. Otra opción es la de maquillar la lámina con un color oscuro y el borde libre más claro. Por ejemplo base en burdeos y borde en rosa palo, incluso añadir una línea blanca, negra, brillante, oro o plata entre ambos colores.

6.3 Diseño con motivos de fantasía

Las uñas de las manos y los pies admiten todo tipo de fantasías utilizando exclusivamente los colores del esmalte. Para conseguir efectos atractivos es necesario que combinen sus colores. Los motivos realizados pueden ser minimalistas, cromáticos, de flora o fauna,..., la imaginación es infinita. Para realizar estas fantasías se utilizan esmaltes de varios colores, delineadores,

láminas adhesivas que se adhieren a la uñas como una pegatina, hilos de colores, aplicación de pedrería, etc. pinceles y punzón. En el acabado de las fantasías se recomienda aplicar un esmalte finalizador para fijarlas y darles brillo.

7. La pedicura. Fases del proceso.

Los cuidados que se aplican a los pies en estética son higiénico-estéticos, bajo ningún concepto se deben cortar durezas, ni callos. Estas alteraciones son competencia del podólogo. Antes de comenzar con el proceso de la Pedicura es imprescindible acondicionar las instalaciones, así como preparar los útiles y aplicar las técnicas y métodos de higiene, desinfección y esterilización. A continuación hay que proceder a la higienización, desmaquillado y análisis de los pies con el fin de asegurar un trabajo limpio y libre de riesgos ante posibles contagios, tanto para el cliente como para el profesional.

Los cuidados de los pies son importantes para prevenir alteraciones y mantener su atractivo.

7.1 Higiene.

El primer paso en todo proceso de pedicura es la desinfección de los pies para evitar contagios y para dar una imagen adecuada a nuestro trabajo profesional.

Preparar el pediluvio con agua jabonosa. También se puede añadir un producto con poder antiséptico.

Esperar 5 minutos como máximo, tiempo suficiente para conseguir la higiene necesaria y así poder trabajar con seguridad durante todo el proceso.

Secar con suaves presiones, nunca frotar, utilizando una toalla muy absorbente.

Tener especial cuidado en los espacios interdigitales, ya que la humedad en esta zona puede producir microorganismos.

Con el palito de naranjo, al que se le enrolla un algodón por la parte fina, se limpiarán las uñas por debajo y por dentro.

7.2 Análisis de pies y uñas.

Lo primero que se debe hacer es observar detenidamente los pies sobre los que se va a realizar el servicio, prestando especial atención al largo de las uñas, la cantidad de pieles que tienen, las durezas y otras posibles anomalías.

Para poder hacer mejor esta observación primero se desmaquillan las uñas. Se utiliza un algodón impregnado en quitaesmalte, deslizándolo sobre la uña con suaves movimientos circulares, desde la base hasta la punta.

Observamos la apariencia de la lámina ungueal:

- **Grado de inserción:** detectar si la uña está despegada de la superficie. Si es así, el proceso no se realizará. Y recomendamos al cliente acudir a un profesional para tratar su problema.

- **Coloración:** una uña en buenas condiciones debe presentar una coloración rosada. Cuando aparezca con tendencia oscura o muy blanquecina, será señal de la presencia de alteraciones.

Al analizar la piel de los pies, observamos:

- **Engrosamientos o descamaciones anómalas:** denominadas queratosis, es un excesivo grosor en algunas zonas del pie, normalmente provocadas por un calzado inadecuado. Las formas más usuales suelen ser callosidades y durezas. Las callosidades duras se localizan generalmente sobre los dedos, en la articulación de la primera y segunda falange. Las callosidades blandas se sitúan sobre la parte lateral de los dedos. Las durezas aparecen en la planta y el talón del pie.
- **Nivel de sudoración:** es normal detectar la presencia de cierto grado de sudoración. En algunos casos, la sudoración no se evapora gradualmente o se produce en exceso. Como consecuencia, los pies aparecen húmedos y desprenden un olor desagradable.
- **Estado circulatorio:** los pies presentan a menudo cierto déficit en la circulación de retorno. Esto hace que la piel aparezca pálida y fría.

7.3 Preparación de uñas y tejidos.

El objetivo es acondicionar las uñas, piel y tejidos adyacentes para eliminar aspectos antiestéticos.

7.3 a Corte de uñas

Las uñas se cortan con las tijeras o con los alicates, evitando cortar los extremos para que después cuando crezcan no se incrusten en la carne de los dedos.

Sujetar con una mano el dedo gordo que será el primero, y observar la uña en su totalidad para controlar el filo del alicate, que debe adaptarse bajo la uña mientras que el otro filo debe situarse por encima de ésta.

Antes de cerrar el alicate, ajustar la medida y observar que el principio y final de ambos filos están situados fuera del margen del borde libre para evitar el astillamiento, respetando la forma convexa de la uña.

Cerrar el alicate con presión firme y precisa. Cortar un lado de la uña. Mantener quieto el alicate sin producir ningún vaivén.

Repetir la misma operación en el otro lado para terminar cortando en el centro.

7.3 b Limado

El limado es fundamental para una correcta realización de la Pedicura, puesto que permite conseguir la longitud adecuada del borde libre de la uña.

Se lima siempre dese el borde hacia el centro, un poco por debajo de la uña. El limado se inicia por la parte izquierda de la uña y después por la derecha y se comienza siempre por el dedo pulgar.

Tanto el limado como el pulido se puede utilizar, al igual que en la manicura, el aparato eléctrico.

7.3 c Fricción de pieles.

Las durezas callosidades o asperezas deben eliminarse. Pasar la lima de durezas con movimientos circulares; no presionar en exceso. Controlar con la otra mano la erosión producida por la lima; hay que tener especial cuidado en las zonas adyacentes y sin durezas.

El tratamiento de eliminación de durezas con instrumental cortante corresponde al podólogo.

En este paso se podría utilizar un peeling, insistiendo con movimientos circulares en las zonas donde hay durezas. También se puede usar el torno.

Si se utiliza el peeling, se introducirán los pies en agua para retirar el producto y se secan cuidadosamente.

7.3 d Desplazamiento de pieles.

- Procederemos a aplicar sobre las cutículas el producto quitacutículas para que nos ayude a levantar y separar las pieles o la cutícula situada alrededor de la uña.

- Si el producto se presenta en solución, se aplicará con la ayuda de un pincel, si es en crema, se aplicará con la ayuda del palito de naranjo.

- Para su aplicación se toma el palito de naranjo en cuyo extremo, en forma de pica, se enrolla un algodón que se emparará del quitacutículas y se reparte encima de cada una de las cutículas de todos los dedos.

- Se deja actuar un ratito, pasado ese tiempo, y con la ayuda de la parte plana del palito de naranjo se va retirando la cutícula empujándola hacia atrás y se recortan a que son imprescindibles. Se vuelven a introducir los pies en el agua para retirar bien el producto y se secan muy bien.

- Aplicar una crema nutritiva especial para el tratamiento de la cutícula sobre la misma en todos los dedos. Con la ayuda de una crema grasa se realizará un masaje circular sobre la lámina de la uña y la cutícula. El masaje se efectúa con las yemas de los dedos pulgares de ambas manos.

- Se comienza con la realización del masaje. Con la espátula se tomará de su envase una cantidad de crema nutritiva y se aplicará en la mano izquierda para proceder a realizar el masaje. Cuando se haya realizado el masaje en un pie se hará en el otro y después se eliminará la crema que pudiera quedar.

7.5 Maquillaje.

Limpiar la lámina ungueal con una almohadilla de celulosa impregnada en un producto desengrasante que favorezca la duración y adherencia del esmalte de uñas.

-Colocar el separador de dedos, que se mantendrá hasta el secado total del esmalte, para que no se estropee el trabajo de maquillado debido a la situación tan próxima de los dedos.

-Aplicar la base protectora y el endurecedor respetando las instrucciones de uso. Esperar al secado total.

- Maquillar con el color deseado y con la misma técnica que hemos utilizado en la manicura, procurando un resultado uniforme y respetando el tiempo de secado entre capa y capa.

- Puede utilizarse un pincel de tamaño especialmente fino para superficies pequeñas como la del primer dedo.

Una vez seco el esmalte, retirar las almohadillas separadora. Aquí también podemos utilizar productos secantes.

8. Cosméticos utilizados en manicura y pedicura.

8.1 En la preparación de manos y pies.

8.1 a – Desbarnizador.

Son productos preparados exclusivamente para eliminar el barniz anterior.

Su forma cosmética es líquida, deberá tenerse la precaución de mantener el frasco cerrado para evitar la evaporación del producto.

En su composición se emplean disolventes poco agresivos a los que se le añade aceites o grasas para evitar la sensación de sequedad de la uña.

8.1 b – Removedor de cutícula.

Ablandadores de la cutícula, como su nombre indica sirven para ablandar y son cremas, geles o líquidos compuestos principalmente de sustancias alcalinas. Quitacutículas, sirven tanto para ablandar como para eliminar los restos de la cutícula.

8.1 c- Hemostáticos.

Son cosméticos en forma de lápiz o cerilla que detienen cualquier posible hemorragia de una herida y evita que se infecte. Es obligatorio utilizarlos de un solo uso.

8.1 d – Para la desinfección y desodorización de los pies.

La higiene de los pies es la mejor forma de prevenir problemas de olores e infecciones. Existen muchas formas cosméticas destinadas a esta finalidad: Cremas lociones, polvos, aerosoles, jabones especiales. Suelen tener propiedades antisépticas y fungicidas o bactericidas.

8.2 - De tratamiento.

8.2 a - Quitamanchas.

Elimina manchas difíciles como las de tabaco o tintes. Están formulados por agentes oxidantes (agua oxigenada) o bien por agentes reductores (sulfito en medio ácido).

8.2 b – Emolientes.

Para la protección de las cutículas existen aceites protectores y emolientes como por ejemplo aceite vegetal, aceite de ricino, aceite de zanahorias, etc.

8.2 c- Endurecedores.

Evitan que las uñas se agrieten o se rompan, los principios activos de estos compuestos son sales de amonio IV, sulfato de aluminio, acetato de zinc, etc. En algunos casos suelen ir incorporados a las bases.

8.2 d – Queratolíticos.

Ablandan y ayudan a retirar las durezas de los pies. Están compuestos por sustancias alcalinas. Sólo se aplicará en la parte que se necesite, se trata de mojar sin empapar la zona y se retirará en breve tiempo.

8.3 – De maquillaje.

8.3 a – Bases.

Rellena grietas, irregularidades o desniveles para proporcionar una superficie de la lámina ungueal totalmente lisa. Su aplicación ha de ser previa a la del barniz.

Suelen llevar incorporado un endurecedor, hacen que el esmalte se fije mejor y no se rompa la película. Formulados con resinas sintéticas y disolventes.

8.3 b – Barnices y lacas.

Su función es la de decorar dejando sobre las uñas una fina película que, al secarse, queda adherida a la lámina ungueal.

Los barnices pueden ser coloreados o no, pero son siempre transparentes.

Las lacas, también llamados esmaltes, contienen pigmentos en suspensión y proporcionan un aspecto opaco.

En sus componentes llevan pigmentos, resinas y disolventes, algunos pueden producir intolerancias y alergias.

8.3 c – Aceleradores de secado.

Se emplean para acelerar la evaporación del disolvente del esmalte o laca. Están compuestos por mezclas de distintos disolventes.

Se presentan en forma de solución o en aerosoles.

8.3 d – Protectores de superficie.

Son barnices incoloros que aportan brillo, protegen la película coloreada de roce continuado haciendo que esta sea más duradera.

Se componen de sustancias filmógenas, resinas, plastificantes y disolventes.

Se aplica después del maquillado de las uñas.

9. Útiles y aparatos.

Conocer los elementos básicos que deben formar parte del equipo dedicado a la manicura, es un primer paso importante para llegar a dominar la técnica. Actualmente se pueden encontrar gran variedad de útiles y aparatos de muchos tipos, por ejemplo, existen diversos modelos de aparatos eléctricos que llevan diferentes accesorios para limar, pulir...

A

Útiles	Aplicación
• Alicates para uñas.	• Cortar las uñas.
• Alicates para cutícula.	• Quitar padrastras.
• Tijeras.	• Cortar las uñas.
• Palito de madera de boj, naranjo o metacrilato.	• Retirar cutícula.
• Limas de diversos materiales.	• Limar las uñas.
• Pulidores.	• Dar brillo a la lámina ungueal.
• Recipiente.	• Contener líquidos.
• Espátulas.	• Para extraer productos de los tarros.
• Algodón.	• Desmaquillado de uñas y otros.
• Toallitas de rizo.	• Secado, aplicación de compresas, protección.
• Toallitas desechables.	• Secado, limpieza...
• Agua oxigenada de 10 vls.	• Desinfección.
• Alcohol de 96°.	• Limpieza.
• Esterilizador de metales.	• Esterilización.

mayores podemos añadir: Cubeta para los pies, limas para durezas, Espátulas, cepillos de uñas y separadores de dedos para la pedicura.