

ESTÉTICA

La sensación de peso en las piernas, el hormigueo y el cansancio son algunas de las señales que alertan de la existencia de una circulación deficiente en las extremidades inferiores; un problema que, cuando se agrava, puede provocar la aparición de edema, celulitis y varices. Estas alteraciones circulatorias deben ser tratadas por un médico especialista en patologías vasculares, pero es conveniente que la esteticista esté familiarizada con ellas, porque puede contribuir a paliarlas a través de tratamientos encaminados a reactivar la circulación y mejorar el retorno venoso. Así, atacando el problema desde dos flancos: terapia médica y cuidados estéticos se consigue que las piernas se sientan ligeras y luzcan esbeltas, tonificadas y sin celulitis.

PILAR M. CORRECHER
Técnico Especialista en Estética
Fisioterapia Termal y Balneoterapia

Para conocer el origen de estas alteraciones es necesario saber cómo funciona el sistema circulatorio. Éste se compone de las arterias, que reciben la sangre desde el corazón y la van distribuyendo por todo el organismo, y las venas, que devuelven la sangre al pulmón, donde se reinicia el proceso de oxigenación. En las venas también se recogen las toxinas que se producen durante este proceso, para ser eliminadas posteriormente. En la eliminación de residuos metabólicos también es importante el papel del sistema linfático desde donde se promueve el retorno del resto de líquido y proteínas que no han sido absorbidas por el sistema venoso. Cuando la red venosa falla, y la velocidad de circulación de la sangre disminuye, las piernas son las primeras en resentirse, porque no son capaces de devolver al ritmo adecuado la sangre que reciben. Debido a ello se genera un estancamiento venoso en la parte más distal de las extremidades inferiores, que causa una serie de alteraciones en cadena: sensación de pesadez, cansancio, calambres, edemas y, finalmente, la formación de varices. Esta sintomatología es más acusada cuando en la zona existe un problema previo de celulitis, una alteración ya de por sí íntimamente ligada al déficit microcirculatorio y a las alteraciones de la permeabilidad capilar.

Cuidados en cabina para unas *piernas* *ligeras*



Atasco circulatorio *¡qué pesadez!*

Todas estas molestias localizadas en las piernas tienen un origen circulatorio o vascular. Repasemos las más habituales, haciendo hincapié en las que pueden aliviarse a través de tratamientos de estética.

EDEMA Alteración de la microcirculación que tiene su origen en la retención de líquidos. Entre los capilares sanguíneos y el intersticio tiene lugar un intercambio de líquidos, que al entorpecerse provoca la acumulación anormal de este líquido en el tejido subcutáneo intersticial. Ello deriva en una hinchazón visible y palpable, que se conoce como edema. Esta alteración puede deberse a un incremento en el aporte de líquidos o bien a un déficit de la absorción venoso-linfática. A continuación señalamos los tipos de edema que mejor responden a los cuidados estéticos:

- **Edema dinámico** La causa principal es la insuficiencia venosa crónica. El aumento de la presión sanguínea intracapilar hace que se produzca una mayor filtración en el espacio intersticial, con la consiguiente sobrecarga para la vía linfática. El edema resultante es blando y se reduce durante el descanso nocturno colocando las piernas en una posición elevada. Éste es el caso del edema ortostático, que aparece al permanecer mucho rato de pie.
- **Edema fisiológico** Retención de líquidos e hinchazón derivada de un proceso fisiológico normal, como es la presencia de celulitis o bien el embarazo y el síndrome premenstrual.

VARÍCULAS Alteraciones de la vascularización que cursan a través de una dilatación de los plexos venosos subepidérmicos. Básicamente son dos los tipos de varículas que pueden tratarse en cabina.

- **Varices en filamentos de escoba** Siguen una trayectoria irregular y serpenteante y no se vacían al ejercer presión sobre ellas. Cuando su aparición se asocia al embarazo o a un problema de obesidad tienden a localizarse en el muslo; en cambio cuando se deben a una situación de estasis venosa acostumbran a aparecer en la cara interna de los muslos y en el hueco poplíteo.
- **Telangiectasias** Dilataciones localizadas en el estrato más superficial del plexo venoso. Las telangiectasias pueden provocar dolor y se hacen visibles a través de la piel, mostrando una coloración variable que puede ir del rojo hasta el violeta, pasando por el azul. Se vacían por completo al ejercer presión sobre ellas, y suprimida esta presión se llenan de nuevo desde el extremo proximal al distal. Su aparición puede deberse a causas muy diversas: sobreexposiciones solares, toma de anovulatorios orales, embarazo, aplicación localizada de calor, abuso de prendas y calzado ajustado.

ESTÉTICA PIERNAS LIGERAS

la estética entra en escena

ELECTROESTÉTICA

PRESOTERAPIA Esta técnica promueve un masaje drenante a través de unas botas compartimentadas en sectores hinchables. Las botas se hinchan y deshinchan creando una compensación externa a modo de masaje neumático, que origina un aumento del paso del líquido intersticial al interior de los vasos linfáticos. Ello potencia extraordinariamente el retorno venoso, por eso la presoterapia es perfecta para promover el descanso de las piernas pesadas, así como para estimular el drenaje linfático y linfocirculatorio, promover la reafirmación del tejido y mejorar la celulitis.

DEPRESOTERAPIA Se trata de una técnica por aspiración, que actúa en la hipodermis realizando un masaje de presión negativa. Dicho masaje provoca unos beneficiosos movimientos de vasoconstricción-vasodilatación en los vasos sanguíneos, responsables de fortalecer sus paredes. Contrariamente a los masajes manuales, que empujan el tejido hacia el interior, los equipos de depresoterapia realizan un masaje de dentro hacia fuera, a través de cabezales de succión, con rodillos motorizados, que al aspirar la piel, movilizan el tejido conjuntivo, dérmico e hipodérmico. Esta técnica favorece el drenaje y la eliminación de toxinas y activa la microcirculación, en el tratamiento de las piernas pesadas, con presencia o no de celulitis. Asimismo, la depresoterapia es un tratamiento de referencia contra la celulitis, por el masaje mecánico que produce.

CORRIENTES VARIABLES DE BAJA FRECUENCIA Ejercen un importante efecto drenante. Actualmente, los equipos más avanzados fusionan el empleo de la presoterapia con este tipo de corrientes eléctricas, ya que aplicadas conjuntamente estas terapias multiplican el efecto venotónico.

TERAPIAS MANUALES

DLM El drenaje linfático manual se basa en la aplicación de suaves presiones en sentido circular, elíptico, semicircular o en espiral. Estos movimientos actúan sobre el líquido intersticial y los capilares linfáticos y sanguíneos provocando la salida del líquido retenido en los espacios intercelulares. Otra cualidad destacable del DLM es que reactiva el flujo de la linfa, debido a que estimula el automatismo de la bomba linfática. Al aumentar la presión del líquido intersticial, favorece la entrada de la carga en los vasos iniciales linfáticos y la eliminación de toxinas acumuladas. La destacada acción drenante de este masaje se mantiene a medio plazo, ya que al restablecer la laxitud de las fibras elásticas del tejido conjuntivo, se impide la retención de líquido en su interior.

MASAJE CIRCULATORIO CENTRÍPETO Técnica manual que incluye frotaciones, vaciados venosos, fricciones, presiones y vibraciones. Estos movimientos siguen una trayectoria centrípeta, hacia el corazón, y se llevan a cabo con un ritmo lento, de intensidad media-superficial. Aplicado en la piernas, el masaje circulatorio centrípeto implica realizar movimientos ascendentes, siguiendo la fisiología del sistema venoso. Potenciaremos los beneficios de esta terapia si durante la sesión se elevan las piernas de la cliente unos 20 cm. Cuando se encuentre la cliente en

buenos consejos

Para prevenir las alteraciones vasculares y circulatorias es imprescindible adoptar hábitos de vida saludables. En este sentido, desde el centro de estética, es la esteticista quien debe aconsejar a su cliente realizar alguna actividad física, evitar permanecer mucho rato de pie, no llevar prendas ajustadas y realizar en casa duchas de agua fría (1 min. en cada pierna), seguir una alimentación equilibrada...

decúbito supino es conveniente colocar un apoyo debajo de la rodilla para conseguir una mayor relajación muscular de la pierna.

Aprender a respirar Existen ciertos mecanismos fisiológicos que facilitan el trayecto venoso, como es el caso de la presión cardíaca, la contracción muscular y la respiración. Antes de iniciar la sesión de masaje circulatorio centrípeto se pide a la cliente que realice una serie de ejercicios respiratorios con los que se estimulará la circulación, aumentará la oxigenación en todo el organismo y además, se alcanzará una sensación general de relajación.

Con estos ejercicios la cliente conseguirá realizar una respiración diafragmática, costal y clavicular completa. El ritmo respiratorio debe ser lento, profundo y silencioso. En general, la espiración debe durar el doble que la inspiración. Para llevar a cabo esta técnica respiratoria la cliente se coloca en decúbito supino e irá siguiendo las pautas siguientes:

- Vaciar pulmones. Seguidamente, la cliente coloca una mano sobre su abdomen y la otra sobre el costado. Inspirar lentamente, relajando los músculos abdominales e hinchando el abdomen.
- Cuando el abdomen esté hinchado, y se note la parte inferior de los pulmones llena de aire, expandir la caja torácica. La respiración costal se aprecia en la apertura de las costillas.
- Inhalar aire, conduciéndolo hacia la parte superior de los pulmones. Elevar las clavículas para potenciar la respiración clavicular.
- Expulsar el aire desde el abdomen hasta la zona clavicular.

HIDROTERAPIA La pesadez de piernas, la retención de líquidos, la celulitis y los problemas leves de varices responden muy bien a la aplicación del agua a temperatura alternante (ducha escocesa, ducha Vichy, pasillo flebotónico, chorro a presión...) y a los baños a temperatura indiferente (baño de burbujas, ozono, carbogaseoso, de ultrasonidos o galvánico). De igual manera, conviene recordar que si existen estas alteraciones se evitarán técnicas de termoterapia superficial, como la sauna.

COSMÉTICA Las envolturas y mascarillas corporales de barros y arcillas, lo mismo que las algas (fucus, laminaria) desencadenan un importante efecto drenante y estimulante de la circulación periférica. La aromaterapia juega también un papel decisivo a través del empleo de aceites esenciales reactivadores de la circulación: geranio, ciprés, cedro, lentisco... Otros ingredientes cosméticos con una presencia decisiva en este tipo de tratamientos, y que pueden aplicarse en forma de vendajes, pulverizaciones o masajes, son los activos tónico-vasculares como la cola de caballo, vid roja, ginkgo biloba, ruscus y hiedra, y las sustancias vasoconstrictoras de efecto suave, como el hamamelis y el mentol.

4 ejemplos protocolos combinados

- Ejercicios respiratorios + masaje circulatorio + mascarilla de arcilla.
- Ducha escocesa + drenaje linfático manual.
- Masaje circulatorio + presoterapia.
- Depresoterapia + cosmética vasoconstrictora suave.

BIOFACEL

La radiofrecuencia sin riesgos

Un accesorio para
cada aplicación



BIOFACEL marca una nueva referencia en el mercado y revoluciona conceptos con el **REMODELADOR CORPORAL** multifunción

ATENCIÓN AL CLIENTE: 93 408 73 14
www.biofacel.com • info@biofacel.com