



TÉCNICO
EN PELUQUERÍA
Y ESTÉTICA

Cuidados estéticos básicos de uñas

COORDINADORA
Marta Cobos Garrido

ARÁN

Autora

Coordinadora

Marta Cobos Garrido

Licenciada en Publicidad y RR. PP. por la Universidad UDIMA de Madrid. Técnico Superior en Asesoría de Imagen Personal por la Escuela La Milagrosa de Madrid. Posgrado en *Coolhunting* por la Universidad Villanueva de Madrid. Directora de Proyecto para las revistas de los Centros Comerciales Gran Plaza 2, Plaza Norte 2, Plaza Loranca 2 en Madrid, Plaza Mar 2 en Alicante, Gran Vía 2 en Barcelona y La Villa 2 en Tenerife. Profesora de Maquillaje Integral en la Escuela MD-Image en Madrid. Profesora de Asesoría Integral de Imagen Personal en la Escuela MD-Image en Madrid. Subdirectora de la Escuela MD-Image. Madrid

Agradecimientos

Mi más sincero agradecimiento a Arán Ediciones por la confianza y apoyo que han depositado en mí, por el cariño total por parte de María Jesús Nafría, que siempre ha tenido buenas palabras durante el trayecto de este trabajo.

También agradecer a todos aquellos que han hecho posible la culminación de este proyecto, con cita especial a mi familia que siempre puedo contar con ellos: mi madre, sin ella nada es igual, mi hermano, y mi abuela que siempre me escucha. A mis amigas María, Virginia e Irene, por aguantar mi estrés. A mi compañero de vida, que siempre me apoya, haga lo haga, piense lo que piense, y a mi estrella favorita del cielo, por enviarme cada día fuerza y energía.

Índice

Capítulo 1

Preparación de equipo, útiles y productos de manicura y pedicura	13
1. Descripción de los aparatos útiles: características fundamentales.....	14
2. Conservación adecuada de los útiles de corte. Accidentes más comunes ..	18
3. Tipos, técnica de uso, criterios de selección de cada uno de ellos	19
4. Materiales de uso en manicura y pedicura	20
5. Cosméticos más importantes para el cuidado de las uñas.....	21
6. Cosméticos utilizados en la fase de preparación de manos, pies y uñas	22
7. Formas cosméticas y modos de aplicación	23
8. Cosméticos utilizados en la fase de maquillaje de uñas de manos y pies...	25
9. Formas cosméticas y modos de aplicación	25
10. Criterios de selección de los cosméticos de manos, pies y uñas.....	27
11. Conservación y mantenimiento de los cosméticos en condiciones adecuadas de uso	28
12. Medidas de prevención de riesgos y protección ambiental relacionadas	28

Capítulo 2

Observación de las uñas de manos y pies.....	37
1. Nociones básicas de anatomía	38
2. Estructura de las uñas.....	46
3. Alteraciones patológicas básicas de las uñas de las manos y pies.....	48
4. Alteraciones de las uñas susceptibles de tratamiento estético paliativo.....	52
5. Análisis de manos, pies y uñas.....	53

Capítulo 3

Aplicación de técnicas básicas de manicura	59
1. Preparación del profesional. Ergonomía.....	60
2. Descripción de los útiles.....	61
3. Descripción de cosméticos.....	65
4. Preparación de los útiles, cosméticos y lugar de trabajo para la realización del proceso	66
5. Recepción y acomodación del cliente. Ergonomía	67
6. Elaboración de la ficha técnica	68
7. Fase de higiene.....	70
8. Fase de análisis de manos y uñas	70
9. Fase de preparación de uñas o desmaquillado	71
10. Fase de limado y conformación de las uñas	71
11. Fase de acondicionamiento de la cutícula	72
12. Fase de masaje: descripción de las maniobras de masaje de manos, antebrazo y codo, realización de maniobras	73
13. Efectos del masaje en las manos: indicaciones y contraindicaciones	76
14. Fase de pulido o maquillado de uñas: medias lunas, maquillado francés, fantasía	77
15. Técnicas de reparación de uñas partidas	81
16. Pautas generales para el cuidado de las manos y las uñas	82
17. Parámetros que definen la calidad de los procesos de manicura	85
18. Especificaciones de seguridad y medioambientales aplicables.....	85

Capítulo 4

Aplicación de técnicas básicas de pedicura	93
1. Preparación del profesional. Ergonomía.....	94
2. Descripción de los útiles.....	95
3. Descripción de cosméticos.....	97
4. Preparación de los útiles, cosméticos y lugar de trabajo para la realización del proceso	99
5. Recepción y acomodación del cliente. Ergonomía	100
6. Elaboración de la ficha técnica	101
7. Fase de higiene.....	101
8. Fase de análisis de pies y uñas.....	103
9. Fase de eliminación de durezas superficiales.....	103
10. Fase de preparación de uñas o desmaquillado	104
11. Fase de limado y conformación de las uñas	105
12. Fase de acondicionamiento de la cutícula	105
13. Fase de masaje: descripción de maniobras y su realización	106
14. Efectos del masaje en los pies: indicaciones y contraindicaciones	108
15. Fase de pulido o maquillado de uñas: normal, maquillado francés, fantasía	109
16. Pautas generales para el cuidado de los pies y uñas.....	111
17. Parámetros que definen la calidad de los procesos de pedicura	113
18. Cuidados especiales del pie diabético	113
19. Especificaciones de seguridad y medioambientales aplicables.....	114
Soluciones “Evalúate tú mismo”	121



CAPÍTULO

1

PREPARACIÓN DE EQUIPO, ÚTILES Y PRODUCTOS DE MANICURA Y PEDICURA

Marta Cobos Garrido

Sumario

1. Descripción de los aparatos útiles: características fundamentales
 2. Conservación adecuada de los útiles de corte. Accidentes más comunes
 3. Tipos, técnica de uso, criterios de selección de cada uno de ellos
 4. Materiales de uso en manicura y pedicura
 5. Cosméticos más importantes para el cuidado de las uñas
 6. Cosméticos utilizados en la fase de preparación de manos, pies y uñas
 7. Formas cosméticas y modos de aplicación
 8. Cosméticos utilizados en la fase de maquillado de uñas de manos y pies
 9. Formas cosméticas y modos de aplicación
 10. Criterios de selección de los cosméticos de manos, pies y uñas
 11. Conservación y mantenimiento de los cosméticos en condiciones adecuadas de uso
 12. Medidas de prevención de riesgos y protección ambiental relacionadas
- Resumen, glosario, ejercicios y test de evaluación

La **pedicura** es el tratamiento de las afecciones cutáneas córneas propias de los pies. Un **pedicuro o pedicura**, denominado corrientemente callista, es la persona que practica la pedicura. Un tratamiento de pedicura también es una manera de mejorar el aspecto de los pies y las uñas. Ofrece un servicio similar a una manicura (Figura 1).

La pedicura no se limita solo a las uñas; las células de la piel de la parte inferior de los pies, en general muertas, son limadas con una piedra rasposa llamada piedra pómez. Además, los cuidados de la pierna por debajo de la rodilla se han convertido en un tratamiento común en servicios de manicura y pedicura.



Figura 1. Pedicura.

I. PREPARACIÓN DEL PROFESIONAL. ERGONOMÍA



Figura 2. Calzado del profesional.

Como hemos explicado en el capítulo anterior, el profesional deberá ir **uniformado**, con la ropa perfectamente limpia y planchada, ofreciendo así una imagen de limpieza y pulcritud. Asimismo, se recomienda la utilización de **ropa amplia** que permita la libertad de movimiento. En cuanto al calzado, debe ser de piel, suela antideslizante y anatómico, que permita el descanso de la zona plantar y la transpiración de los pies (Figura 2).

Como en el capítulo anterior, la posición higiénica postural es decisiva para una correcta realización del trabajo. Si trabajamos de pie, los pies estarán ligeramente separados y repartiremos el peso del cuerpo entre ellos. Si tenemos que agacharnos, lo haremos con la espalda recta mientras flexionamos las piernas.

8. COSMÉTICOS UTILIZADOS EN LA FASE DE MAQUILLADO DE UÑAS DE MANOS Y PIES

- › **Bases y fortalecedores.** Suelen incorporar a su composición endurecedores, protectores, disolvente, resinas y plastificantes. Se presentan en forma semilíquida transparente (Figura 37).
- › **Lacas o esmaltes.** Decoran las uñas. Se presentan en forma semilíquida. En su composición tienen resinas, disolventes, correctivos, plastificantes, colorantes y pigmentos. Ofrecen una gran gama de colores (Figura 38).
- › **Aceleradores del secado.** Es el esmalte o *top coat* como capa final para acelerar el proceso de secado (Figura 39).
- › **Protectores finales.** Aportan más brillo al esmalte final y protegen el maquillado, por lo que este dura más tiempo. Su composición es parecida al esmalte con la diferencia de no llevar pigmentos (Figura 40).



Figura 37. Fortalecedores.



Figura 38. Lacas o esmaltes.



Figura 39. Acelerador del secado.



Figura 40. Protectores finales.

9. FORMAS COSMÉTICAS Y MODOS DE APLICACIÓN

- › **Bases y fortalecedores.** Embellecen las uñas aportando brillo a la vez que protegen la lámina ungueal de los pigmentos de esmaltes o lacas. Suelen incorporar a su composición endurecedores, protectores, disolvente, resinas y plastificantes. Se presentan en forma semilíquida transparente y también se pueden presentar en spray (Figura 41).

Modo de aplicación:

En el caso de tener forma semilíquida:

- › Limpiamos la uña con quita esmalte sin acetona.
- › Aplicamos con el pincel sobre la uña en tres fases, central y los dos laterales, aplicando sobre la superficie total de la uña.
- › Esperamos unos segundos para poder aplicar el esmalte.



Figura 41. Bases.

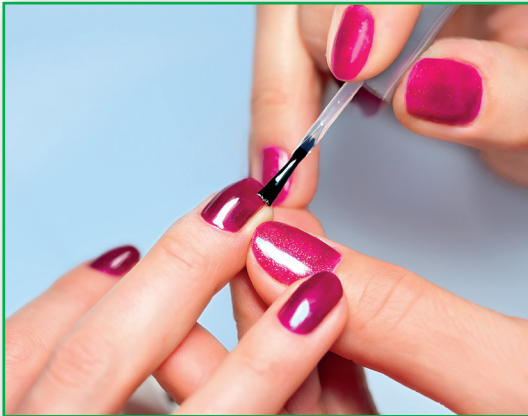


Figura 42. Laca de uñas.

› **Lacas o esmaltes.** Se presentan en forma semilíquida. Contienen un pincel con el que se realizará el maquillaje de la uña. Existen de diferentes colores, texturas, acabados, etc. (Figura 42).

Modo de aplicación:

- › Comienza siempre con una capa base antes de aplicar el esmalte de uñas. Esto evitará la decoloración de la uña.
- › Coloca el pincel en el centro de la uña, un poco lejos de la cutícula. Empuja suavemente hacia la cutícula y extiende desde el centro de la uña hasta el borde libre. Sella el borde libre de la uña para prolongar la duración.
- › Aplica una o dos capas del esmalte de uñas.

› **Aceleradores del secado.** Es el esmalte o *top coat* como capa final para acelerar el proceso de secado (Figura 43).

Modo de aplicación:

- › En el caso de que se presente en forma semilíquida, aplicaremos del mismo modo en que hemos aplicado el esmalte.
- › En el caso que se presente en forma de spray, lo separaremos unos centímetros de las uñas y aplicaremos de manera uniforme por todas las uñas.

› **Protectores finales.** Aportan más brillo al esmalte final, y protegen el maquillaje, por lo que este dura más tiempo (Figura 44).



Figura 43. Acelerador del secado.



RECUERDA QUE

Es importante verificar que los esmaltes están en perfecto estado. Una de las formas de hacerlo es comprobando su textura. Si está semilíquido es perfecto, pero si está cremoso, es que el esmalte está a punto de quedarse duro.



Figura 44. Brillo protector.

Modo de aplicación:

- › Una vez secado el esmalte tomamos el brillo y realizamos la misma operación que cuando aplicamos el esmalte con pigmentos.
- › Dejamos secar unos minutos, dependiendo del tipo de brillo.



RECUERDA QUE

Cada mano está controlada por el hemisferio del lado contrario del cuerpo. Una es más dominante que la otra; así pues, un individuo podrá ser zurdo si la predominancia es de la mano izquierda (siniestra).

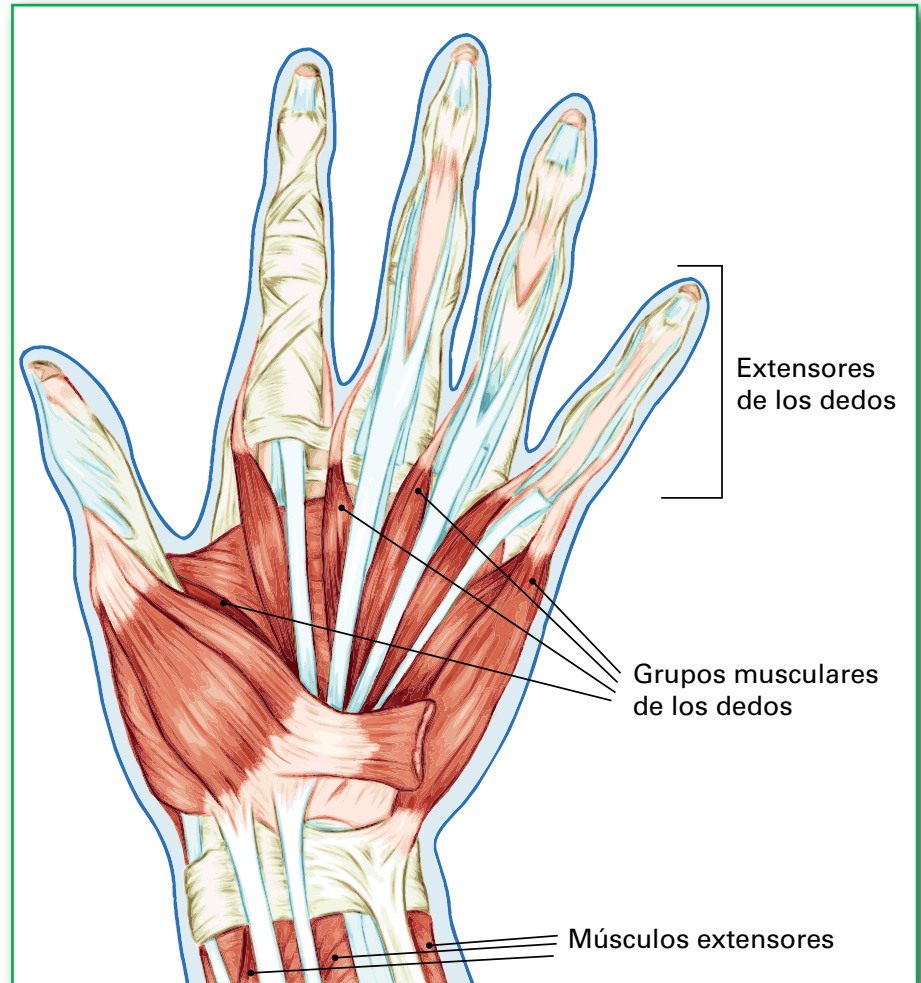


Figura 3. Músculos de la mano.

1.1.3. Funciones de las manos

Las principales **funciones** de las manos son:

- › **Pinzas.** Cuentan con un sistema muscular que recibe órdenes motoras del sistema nervioso central para realizar las movilizaciones. El sistema nervioso central recibe información sensitiva a través de los tres nervios: radial, mediano y cubital.
- › **Expresión.** Los movimientos de las manos intervienen de forma activa en la comunicación no verbal, sin sonidos y aportan significados que complementan el lenguaje oral.

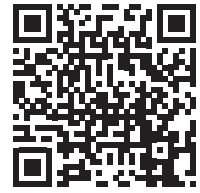
Los principales **movimientos** que podemos realizar con las manos son:

- › **Abducción.** Movimiento de separación o alejamiento (Figura 4).
- › **Aducción.** Movimiento de acercamiento (Figura 5).
- › **Extensión.** Movimiento hacia la línea media (Figura 6).
- › **Flexión.** Movimiento de doblar la mano, puede ser palmar o dorsal (Figura 7).



<https://www.youtube.com/watch?v=XAQIVOUHU1c>

Músculos de la mano



<https://www.youtube.com/watch?v=gnscJAU9Nvs>

Anatomía de los huesos del pie

Figura 15. Vista exterior e interior del pie.

Al igual que la mano, el pie está formado por un **esqueleto** compuesto de: huesos y músculos, nervios, venas, arterias, piel y uñas. Los huesos están ligados y unidos por los tendones y los músculos que los cubren, acortan y alargan los movimientos del pie, y con ellos, los de todo el cuerpo. En la planta del pie hay una gran cantidad de terminaciones nerviosas que se reparten y llegan a todo el resto del organismo. El pie, por lo tanto, es un plano de todo el cuerpo, no hay un solo músculo, órgano interno o externo que esté desprovisto de una terminación nerviosa cuyo extremo no se encuentre anclado en el pie. Las **funciones** principales del pie son:

- Amortiguan golpes o choques.
- Son el soporte adecuado del cuerpo, dan apoyo y equilibrio.
- Sirven de palanca para elevar e impulsar el cuerpo.

1.2.1. Huesos del pie

Huesos, articulaciones y músculos forman la estructura del pie y están adaptados para sostener el peso del cuerpo y facilitar todos sus movimientos: andar, subir, bajar, correr, etc. En los pies los huesos, al igual que en la mano, se agrupan en tres zonas y son un total de 26 huesos (Figura 16).

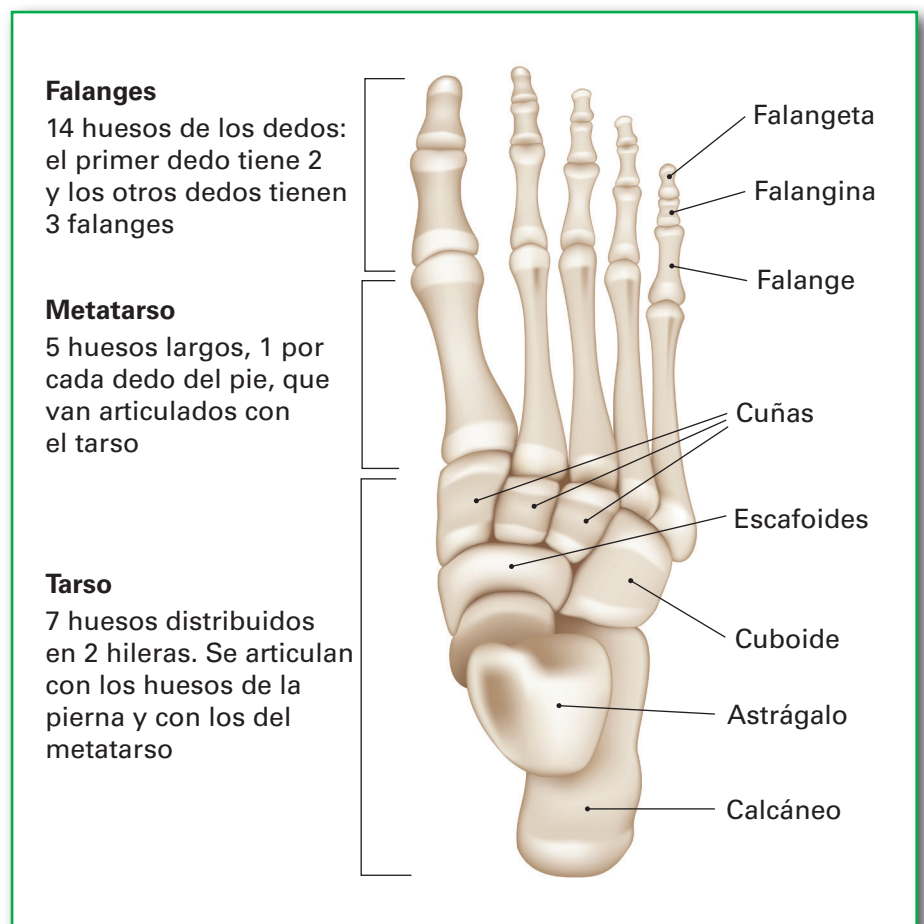


Figura 16. Huesos del pie.



RECUERDA QUE

La lámina ungueal contiene pocos lípidos y es pobre en agua. Es importante no alterar este porcentaje de agua, ya que el exceso las reblandece y el defecto las vuelve quebradizas.

to a la forma, en las uñas más comunes podemos observar la forma cuadrada, la redonda, la triangular y la ovalada. Esta forma determinará el maquillaje de cada uña:

› **Ovalada** (Figura 26):

- › Las podemos dejar cortas, largas, cuadradas, redondeadas y aplicar cualquier forma de limado.
- › Maquillar con luna o sin ella, todos los colores y formas deseadas.

› **Espátula** (Figura 27): limar el borde libre ovalado y estrecharlo.

› **Cuadrada** (Figura 28):

- › Acorta los dedos.
- › Maquillaje en todas las modalidades.

› **Rectangular** (Figura 29):

- › Limado ovalada o redonda.
- › Maquillaje en todas las modalidades.

› **Redonda** (Figura 30):

- › Alargar el borde libre.
- › Maquillar sin acercarse a los bordes laterales y en tonos claros.

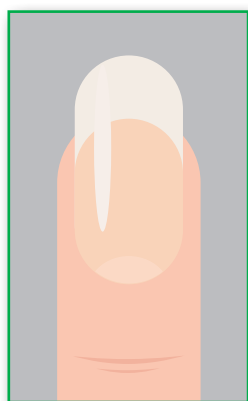


Figura 26. Ovalada.

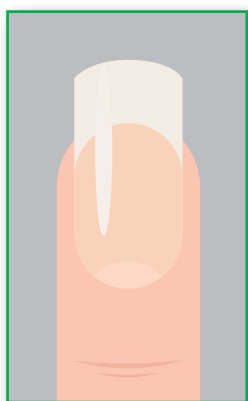


Figura 27. Espátula.

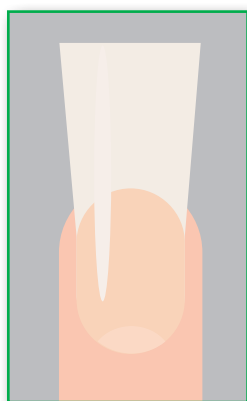


Figura 28. Cuadrada.

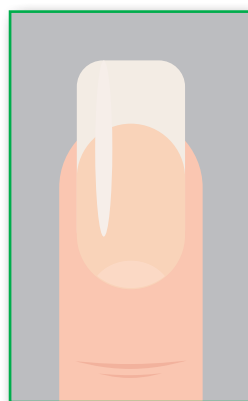


Figura 29. Rectangular.

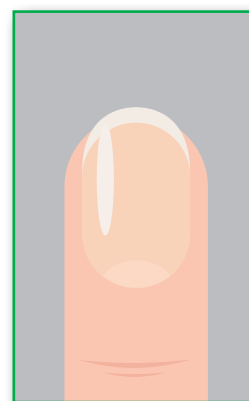


Figura 30. Redonda.



RECUERDA QUE

El crecimiento de las uñas tiene lugar en la matriz ungueal, donde estas sufren un proceso de queratinización.

3. ALTERACIONES PATOLÓGICAS BÁSICAS DE LAS UÑAS DE LAS MANOS Y PIES




Es muy importante, antes de comenzar los tratamientos de manicura y pedicura, conocer las posibles **alteraciones** que puedan darse tanto en la piel de manos y pies como en las uñas, ya que algunas de estas alteraciones son patológicas (enfermedades) y, por tanto, requieren tratamiento médico.

3.1. Alteraciones patológicas y no patológicas

La **estructura de las uñas** de las manos puede verse alterada bien por **factores externos**, como la humedad, el uso de detergentes agresi-

Alteraciones patológicas de las uñas por su color

TABLA 2

¿Cómo se llama?	¿Cuál es su aspecto?	¿Cómo es?	¿Por qué sucede?	¿Se puede solucionar estéticamente?
Leuconiquia (mancha blanca)		La lámina presenta pequeñas erosiones puntiformes, como un dedal	Según la creencia popular falta de calcio, pero realmente se debe a traumatismos o fallos en la matriz	Sí, previa consulta con un especialista medico. Con un simple esmaltado que lo cubra
Psoriasis unguicular (mancha de aceite)		Surcos o crestas transversales. Separa temporalmente la actividad de la matriz	Psoriasis	Sí, previa consulta con un especialista medico. Utilizando un esmalte que lo cubra
Uñas amarillentas		La lámina ungueal aparece levantada en la zona del lecho ungueal y provoca dolor	Enfermos de sida, linfedema, bronquitis crónica y neoplastia maligna. También puede deberse a tratamientos con penicilamida, uso de esmaltes de baja calidad o tabaquismo	En caso de tabaquismo o esmaltes de baja calidad, con un pulimentado desaparece. En los otros casos habrá que aplicar un esmalte que lo cubra

Alteraciones no patológicas de las uñas

TABLA 3

¿Cómo se llama?	¿Cómo es?	¿Por qué sucede?	¿Se puede solucionar estéticamente?
Fragilidad ungueal	Las uñas están más blandas de lo normal, se doblan fácilmente	Humedad, uso de detergentes agresivos y onicofagia	Sí, aplicando endurecedores, productos emolientes, esmaltado permanente o uñas artificiales
Estrías ungueales	La lámina ungueal aparece con relieves de forma longitudinal o transversal	Mala alimentación o corte excesivo de la cutícula	Sí, realizando un pulido de la lámina, aplicando un esmaltado permanente, o poniendo uñas artificiales. Evitar cortar la cutícula

3.2. Alteraciones periungueales

La zona de alrededor de la **lámina periungueal** es muy delicada. Por eso, siempre se aconseja tratarla con productos específicos e intentar cortarla lo menos posible, y solo en casos muy puntuales. Esto es debido a que un cortado excesivo podría provocar **alteraciones**. También hay que prestar atención a cómo cortamos las uñas, sobre todo las de los pies. Existe el riesgo de que la uña pueda clavarse en esta zona tan delicada de la piel. En la Tabla 4 se presentan las más comunes.



https://www.youtube.com/watch?v=nQk_nDaLj4Q

Alteraciones de las uñas



Figura 18. Fortalecedores.

- › **Bases y fortalecedores.** Suelen incorporar a su composición endurecedores, protectores, disolvente, resinas y plastificantes. Se presentan en forma semilíquida transparente (Figura 18).
- › **Lacas o esmaltes.** Decoran las uñas. Se presentan en forma semilíquida. En su composición tienen resinas, disolventes, correctivos, plastificantes, colorantes y pigmentos. Ofrecen una gran gama de colores (Figura 19).
- › **Protectores finales.** Aportan más brillo al esmalte final, y protegen el maquillaje, por lo que este dura más tiempo. Su composición es parecida al esmalte con la diferencia de no llevar pigmentos (Figura 20).



Figura 19. Lacas o esmaltes.



Figura 20. Protectores finales.

4. PREPARACIÓN DE LOS ÚTILES, COSMÉTICOS Y LUGAR DE TRABAJO PARA LA REALIZACIÓN DEL PROCESO



Figura 21. Lugar de trabajo.

El **equipo general** siempre preparado en condiciones higiénicas (Figura 21). Cuando hemos decidido el tipo de manicura que vamos a realizar, añadimos todo aquello que sea necesario para ese trabajo concreto.

- › El cliente debe percibir que todo está en orden, sentir seguridad y disfrutar de una sesión agradable para el cuidado de sus manos y uñas.
- › Anotaremos en el registro de materiales los cosméticos, lencería y útiles que se terminen o deterioren para sustituirlos antes del siguiente servicio.
- › Tendremos una luz directa de tipo natural. Si es necesario, emplearemos luz extra para trabajos delicados y precisos.

- › **Alicate cortaúñas** (Figura 11).
- › **Alicates para pieles** (Figura 12).
- › **Pusher o empujador de cutículas** (Figura 13).
- › **Bol** (Figura 14).



Figura 11. Alicantes cortaúñas.



Figura 12. Alicates para pieles.



Figura 13. Pusher o empujador de cutículas.



Figura 14. Bol para pedicura.

3. DESCRIPCIÓN DE COSMÉTICOS

Muchos de estos cosméticos son los mismos que para la manicura.

- › **Antiséptico cutáneo.** Evita la transmisión de infecciones. Es importante que posea un efecto fungicida.
- › **Ablandadores de cutículas.** Es un preparado emoliente que facilita la eliminación mecánica de la cutícula (Figura 15). Se presenta en varias formas y está compuesta a base de urea o lanolina, entre otros.
 - › **Gel:** una textura gelatinosa, que se aplica fácilmente y se deja actuar uno o dos minutos. Son perfectos para suavizar las uñas endurecidas y evitar que las cutícu-



Figura 15. Ablandador de cutícula.



Figura 16. Quitaesmalte sin acetona.



Figura 17. Fortalecedores.



Figura 18. Lacas o esmaltes.



Figura 19. Protectores finales.

las se resequen y levanten. QUITAN suavemente la piel muerta de una manera rápida e indolora, al mismo tiempo que calman las irritaciones de la piel.

- ▶ **Crema:** de acción exfoliante, se aplica en el lecho ungueal y las cutículas. Hace el mismo trabajo que el removedor de cutículas en gel, solo que tiene una textura diferente.
- ▶ **Líquido:** puede ser líquido aceitoso y se presenta en envase similar al esmalte de uñas, con su pincel incorporado. Se aplica en cutículas, se espera un minuto, se masajea y la piel muerta queda disuelta rápidamente.
- ▶ **Stick:** su formato es el más buscado porque se maneja con facilidad. Dentro suele llevar aceite y elementos disolventes, con su punta ayuda a retirar las cutículas hacia atrás y no hace necesario el palito de naranjo.

▶ **Jabón germicida.** Se emplea para lavar las manos. Ayuda a prevenir el crecimiento de bacterias y otros gérmenes.

▶ **Quitaesmalte sin acetona.** Es el producto que debe emplearse para eliminar el esmalte de las uñas (Figura 16).

▶ **Bases y fortalecedores.** Suelen incorporar a su composición endurecedores, protectores, disolvente, resinas y plastificantes. Se presentan en forma semilíquida transparente (Figura 17).

▶ **Lacas o esmaltes.** Decoran las uñas. Se presentan en forma semilíquida. En su composición tienen resinas, disolventes, correctivos, plastificantes, colorantes y pigmentos. Ofrecen una gran gama de colores (Figura 18).

▶ **Protectores finales.** Aportan más brillo al esmalte final, y protegen el maquillaje, por lo que éste dura más tiempo. Su composición es parecida al esmalte con la diferencia de no llevar pigmentos (Figura 19).



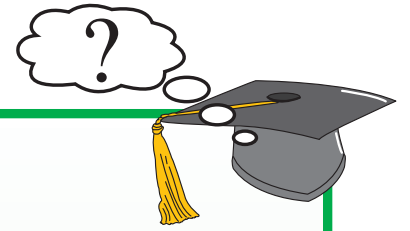
RESUMEN

- ✓ La **recepción y acomodación del cliente** es uno de los pasos más importantes, ya que de ello depende que el cliente vuelva a visitarnos o no. Debemos tratarle con educación y acomodarle y atenderle con la mayor amabilidad y delicadeza.
- ✓ Respecto a la **acomodación del cliente**, se le entregará una bata desechable para proteger su ropa y se le invitará a sentarse en el sillón de tratamiento.
- ✓ Para tener un **ambiente seguro** en el trabajo, el profesional debe adoptar una serie de medidas en el local donde realiza los servicios estéticos: unas medidas de autoprotección y unas medidas de protección para el cliente.
- ✓ El **maquillaje de uñas** consiste en la aplicación del esmalte o laca que recubre y decora las uñas. Requiere mucha habilidad para que el resultado sea muy preciso y del agrado de nuestros clientes.
- ✓ Los profesionales deben trabajar en completa **armonía** con el entorno, teniendo en cuenta la **ergonomía**.
- ✓ La **ficha técnica** es un medio por el cual el profesional puede dejar anotado todo lo observado y recogido en la fase de la entrevista.
- ✓ Los **problemas de pie diabético** son una preocupación importante en la atención médica y una causa común de hospitalización.
- ✓ Para mantener un **cuidado de pies correcto** es aconsejable utilizar exfoliantes, calzado adecuado, ejercicio y cremas hidratantes.
- ✓ Existen dos formas de **eliminar las durezas**: con la piedra pómez y con la lima para pies.

G L O S A R I O

Diabetes: enfermedad crónica e irreversible del metabolismo en la que se produce un exceso de glucosa o azúcar en la sangre y en la orina; es debida a una disminución de la secreción de la hormona insulina o a una deficiencia de su acción.

Lámina ungueal: es la estructura córnea que normalmente conocemos como uña; la porción dura y translúcida compuesta de queratina.



EJERCICIOS

- › E1. ¿Cuáles son las zonas en las que se divide la mano?
- › E2. ¿Cuántos huesos podemos encontrar en el pie?
- › E3. En grupo. Comparad la técnica de uñas de gel y las uñas acrílicas. Indicad sus ventajas y desventajas.
- › E4. Identifica y nombra estos movimientos de la mano y el pie que muestran las siguientes imágenes:





- › E5. Enumera y explica los pasos a realizar en la fase de recepción y acomodación del cliente.
- › E6. Indica los huesos que podemos encontrar en la mano.
- › E7. Enumera por lo menos cuatro alteraciones en las uñas que recuerdes.
- › E8. ¿Qué es lo primero que tenemos que realizar antes de empezar el tratamiento de las uñas?
- › E9. Describe los movimientos de la mano y sus funciones.



EVALÚATE TÚ MISMO

1. Los huesos de la manos son:

- a) 15.
- b) 20.
- c) 25.
- d) 27.

2. Los músculos flexores de los dedos son:

- a) Largo pulgar, extensor pulgar.
- b) Común profundo, común superficial.
- c) Común profundo.
- d) Extensor común de los dedos.

3. Las funciones principales de las manos son:

- a) Extensión, flexión, aducción.
- b) Flexión, abducción, expresión.
- c) Pinzas, expresión, abducción, aducción, extensión, flexión.
- d) Abducción, aducción, extensión, flexión.

4. Los huesos del pie son:

- a) 20.
- b) 18.
- c) 16.
- d) 26.

5. Existen unos tipos de pies llamados:

- a) Egipcio, polinesio, armenio, polaco.
- b) Griego, mediterráneo, polinesio.
- c) Griego, egipcio, polinesio.
- d) Mediterráneo, egipcio, polinesio.

6. Las principales funciones del pie son:

- a) Pronación, abducción, flexión, extensión.
- b) Supinación, aducción, abducción, flexión.
- c) Extensión, flexión, supinación, pronación.
- d) Flexión, pronación, supinación, aducción.



SOLUCIONES

EVALÚATE TÚ MISMO



http://www.aranformacion.es/_soluciones/index.asp?ID=49