



División Académica
de Terapia Física



Turisteando **AL BIENESTAR** GACETA DATEFI



CONTENIDO



La influencia del acné en la autoestima del adolescente

María Paula Hernández Blancas y María Helen Cárdenas Cerón

04

Reducción del estrés a través del Pilates

Zaida Yesenia Espinoza Ortiz y Montserrat Araujo Cejudo

06

Estiramientos y Masaje Deportivo en un SPA

Carlos Maximiliano Nava Carreón y Danyael Vargas Marín

10

Beneficios de la Hidroterapia

Guadalupe Vélez Berenice y Gabriela Terrazas Estrada

13

Exfoliación Cutánea

Diane Aislinn Nolasco Rendón y Diana Abigail Juárez Huerta

16

Bienestar Holístico

Alondra Flores Carrillo

20

CONSEJO EDITORIAL

MTRA. GABRIELA NAVARRO MACÍAS
Rectora

MTRO. ANGEL ESTRADA ARTEAGA
Secretario Académico

M. EN D. JOSÉ VALENTÍN ROMERO CEDILLO
Abogado General
C.P. YANIRÉ QUIROZ SALGADO
Directora de Administración y Finanzas
MTRA. ARACELI ARROYO MARTÍNEZ
Directora de Planeación y Servicios Escolares

M.C.C.I. JONATHAN ESPINOZA MENDOZA
Director de la DACEA
DRA. MARTHA FABIOLA WENCES DÍAZ
Directora de la DATID
MTRO. EDUARDO PORCAYO PALAFOX
Director de la DAMI
M.M.F. Y R. DENNICE JAQUELINE GARCÍA MENDOZA
Directora de la DATEFI

COMITÉ EDITORIAL

M.M.D. OFELIA GRAJEDA SANTOS
Editora y Coordinadora del Comité Editorial

MTRA. ELIZABETH NAYELLI GARCÍA GAMBOA
Corrección de Estilo

M.M.D. RAFAEL ALBERTO ZAMUDIO HERNÁNDEZ
L.A.V. MAURICIO ESPINOSA MARTÍNEZ
L.D.I. WENDY MELISSA GARCÍA ANDRADE
Diseño Gráfico

I.T.I. MARCO ANTONIO SEGOVIA ARREGUÍN
SopORTE Técnico

COMITÉ CIENTÍFICO

DRA. MA. GUADALUPE ORTIZ MARTÍNEZ

Turisteando AL BIENESTAR

La vida diaria y sus retos, nos hacen tener de manera permanente un grado de excitación y alerta, por todos los aspectos que componen nuestra existencia.

Es por ello que la búsqueda del bienestar es algo que diariamente nos mueve a ejecutar mucho de lo que hacemos, entrando de frente a los riesgos, a las tribulaciones, pero también nos entregamos al tiempo del descanso, de la paz física y mental.

Quizá nuestras habilidades nos mantienen firmes y activos en ese continuo, sin embargo, el tener opciones que nos den soporte, es vital, ya que eso nos ayuda a encontrar el equilibrio entre nuestro interior y nuestro entorno.

Esas opciones son autocuidados, físicos y mentales a través de diversas disciplinas, algunas milenarias, como acupuntura, baños medicinales, meditación, aromaterapia y otras relativamente recientes, como los tratamientos faciales, así como corporales cutáneos o disciplinas como el Pilates, sutilmente nos han llevado a un concepto central del bienestar completo, involucrando esa sensación de aceptación, de merecer la simple y deseada plenitud física, mental y emocional, con sensaciones nuevas y revitalizantes.

Se abre ahora la gran gama de posibilidades de lograr el manejo del estrés diario, para encontrar así el punto de equilibrio deseado en cada traza de la esencia de nuestra existencia, y con ello lograr el “Bienestar Holístico”.

He aquí una muestra...

M.M.F. y R. Dennice Jaqueline García Mendoza

Directora de la División Académica de Terapia Física



La influencia del acné en la autoestima del adolescente

María Paula Hernández Blancas¹, María Helen Cárdenas Cerón²

^{1,2} Universidad Tecnológica Emiliano Zapata del Estado de Morelos

helenceron15@gmail.com

INTRODUCCIÓN

Es importante reconocer y mencionar la influencia del acné en la calidad de vida de los adolescentes, durante el desarrollo de la pubertad.

DESARROLLO

“El acné es una enfermedad descrita como inflamatoria y no inflamatoria, siendo responsable la bacteria comensal *Cutibacterium acnes* (*C. acnes*). Su patogenia presenta múltiples facetas: hiperproliferación epidérmica folicular, exceso de producción de sebo, inflamación, presencia y actividad de *C. acnes* (Yerves Castillo, 2014) y es caracterizado por la aparición de pápulas, pústulas, nódulos y quistes en la cara, pecho y espalda que afecta aproximadamente al 85% de los adolescentes. Esta enfermedad puede resultar frustrante para los adolescentes” (Burcu Tugrul, 2023) quienes dan gran importancia a la imagen y su apariencia física, ya que esta, se manifiesta en diferentes partes de su rostro (figura 1).

La adolescencia se desarrolla entre los 10 y 19 años de edad, esta es regulada por las hormonas que se activan en las gónadas, lo que genera diferentes cambios en la apariencia física, como el desarrollo del vello púbico, los órganos sexuales, las glándulas mamarias, y la distribución de grasa y músculo.

“Este cambio de la infancia a la adolescencia también va acompañada de cambios psicológicos y de comportamiento, que son perfectamente normales: las y los adolescentes se identifican ahora más con sus amigos que con su familia” (EAU THERMALE, 2025).

Las emociones se hacen inestables y sufren cambios radicales, en periodos cortos, con un aumento y variedad de estas emociones, lo que puede llevar a cambios repentinos de humor como: sentir alegría y súbitamente pasar a una situación de enojo o irritabilidad hasta llegar a la tristeza.



Figura 1. Adolescente masculino de 18 años de edad, con acné pustuloso. Fotografía tomada por María Paula Hernández Blancas.

Hoy en día el desarrollo social y emocional de los jóvenes es influenciado significativamente en muchos aspectos por su entorno. Por otro lado, aunque las enfermedades cutáneas tienen un impacto negativo, sobre todo en el funcionamiento psicosocial de los adolescentes, se cree que también pueden tener un impacto negativo en la familia. Además, que las dificultades psicosociales que se experimentan en la familia pueden causar conflictos y provocar actitudes inapropiadas en ellos mismos y en su entorno. Es importante tener en cuenta que los padres desempeñan un papel importante durante este proceso, el cual consiste en ayudar a sus hijos en el afrontamiento del acné, es esencial entender el impacto de la enfermedad en la familia y también en el adolescente.

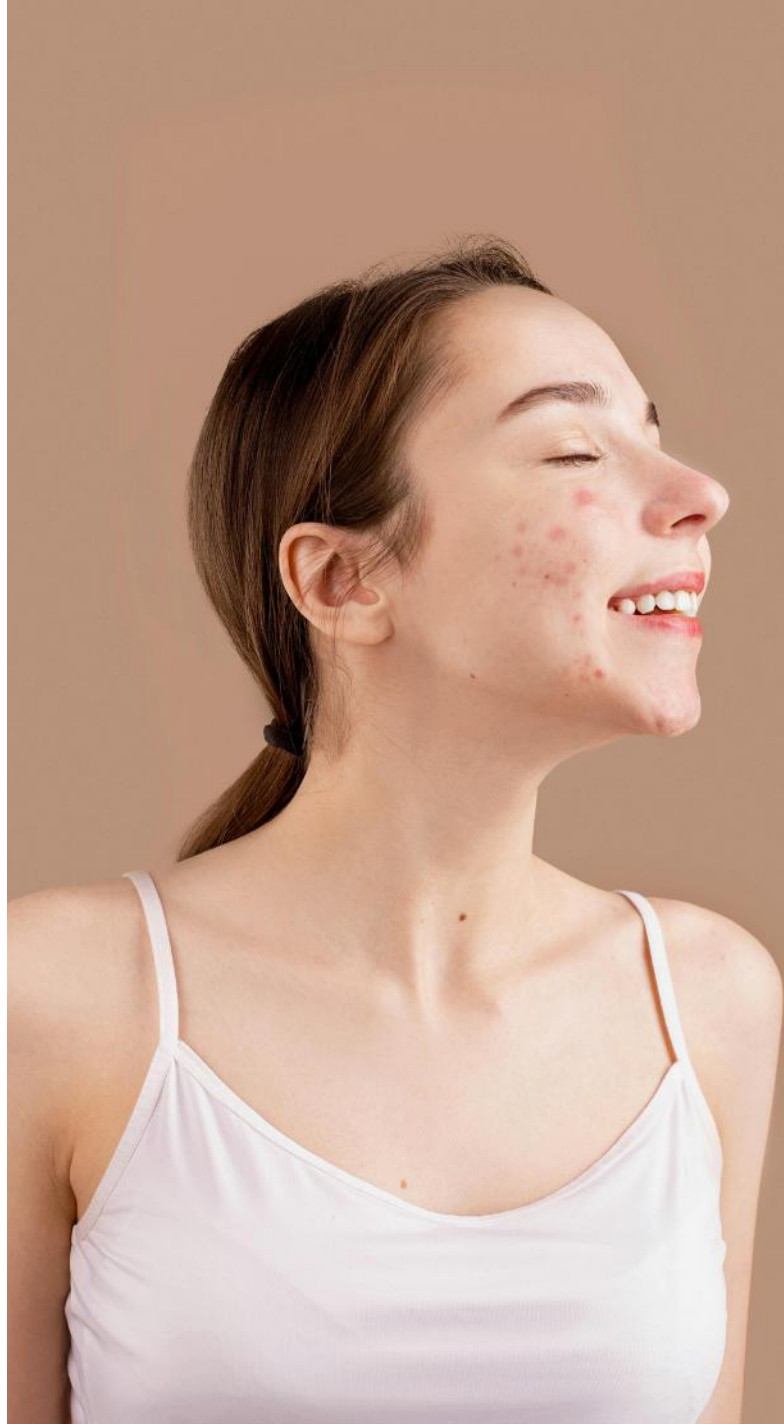
Una forma del manejo o alternativa al tratamiento médico de esta afección es la simple, pero constante higiene de la piel, para ello se recomienda realizarse diferentes tratamientos auxiliares; por ejemplo: "limpiezas faciales profundas", las cuales aportan diferentes beneficios, como son:

1. Eliminación de impurezas: esta acción consiste en retirar las impurezas de la piel, las cuales reducen y previenen la aparición de un nuevo comedón.
2. Hidratación: gracias a los activos cosméticos se favorece la hidratación de la piel, a la vez que aporta suavidad y luminosidad a la misma.
3. Reducción de puntos negros: obstruye los poros, así mismo hace una reducción de estos.

Es importante resaltar lo necesario de contar con una rutina de cuidado de la piel que sea fácil de implementar en casa, llevándola a cabo durante la mañana y noche para continuar trabajando en reparar la piel dañada. Así mismo, recordar que se debe aplicar protector solar cada 3 o 4 horas para prevenir signos de envejecimiento, o bien causar alguna hiperpigmentación en la zona debido a las cicatrices que puede provocar el acné.

Recordemos que este proceso le permite a la persona poco a poco recuperarse de forma física y emocional; pues una piel sana en un adolescente, favorece un estado de bienestar, de interacción saludable con su entorno, plenitud y confianza.

Quienes pueden abordar terapéuticamente este problema son los profesionales de gestión del bienestar. Los terapeutas cuentan con los conocimientos requeridos para acompañarte en tu proceso de disminución de acné y favorecer tu autoestima.



REFERENCIAS

Yerves Castillo, Alma Michel. (2014). Revista Salud, Quintana Roo, versión electrónica. Consultado el 13 enero 2025 en: <https://salud.qroo.gob.mx/revista/index.php/component/content/article?id=182>.

Burcu Tuğrul, Hatice Gamze Demirda, Cihan Aslan y Özgül Mus, tu Koryürek. (2023). Una carga ignorada del acné en adolescentes: el bienestar psicosocial de la familia. *Anales de Pediatría*, 99(1) 37-43.

EAU THERMALE Avène. El impacto psicológico del acné en los adolescentes. Recuperado 13 enero 2025 en: <https://www.eau-thermale-avene.cl/tu-piel/piel-grasa-con-tendencia-a-las-imperfecciones-y-al-acne/que-es-la-piel-con-tendencia-acneica/acne-en-adolescentes-causas-y-tratamiento/el-impacto-psicologico-del-acne-en-adolescentes>



Reducción del estrés a través del Pilates

Zaida Yesenia Espinoza Ortiz¹, Montserrat Araujo Cejudo²

^{1,2} Universidad Tecnológica Emiliano Zapata del Estado de Morelos
zaida.oortiz25@gmail.com

RESUMEN

Estrés, Pilates, Bienestar

El estrés es una condición casi habitual de la vida moderna, todos han experimentado en mayor o menor grado síntomas de este trastorno, que usualmente son manejables y en cierta forma se resuelven, sin embargo, en algunos casos, no es factible manejarlos y exponen a los individuos a desarrollar otras alteraciones físicas y mentales, que en ocasiones tienen serias consecuencias en la vida de las personas. La forma de solventar este problema es variable, por ello se presenta información sobre la técnica denominada Pilates, que, en rutinas básicas, como la que se presenta, puede ayudar a mantener un estado de bienestar y salud, ante los desafíos de la vida diaria.

ABSTRACT

Stress, Pilates, Wellbeing

Stress is an almost common condition of modern life, everyone has experienced to a greater or lesser degree symptoms of this disorder, which are usually manageable and in some way resolved, however, in some cases, it is not feasible to manage them and they expose individuals to developing other physical and mental alterations, which sometimes have serious consequences in people's lives. The way to solve this problem is variable, which is why information is presented about the technique called Pilates, which, in basic routines, such as the one presented, can help maintain a state of well-being and health, in the face of the challenges of daily life.

INTRODUCCIÓN

La OMS define a la salud “como un estado de completo bienestar físico, mental y social, y no solamente la ausencia de afecciones o enfermedades” (OMS, 2025).

Todas las personas, en algún momento de su vida, han experimentado el estrés, ya que este es una respuesta natural del cuerpo humano ante estímulos externos o situaciones que percibimos como una amenaza.

Los estudiantes tienen un tiempo de carga de trabajo excesivo: exámenes, proyectos finales y las causas de angustia propias de la edad.

Teniendo claro el concepto de salud y cómo un estudiante puede afectarse, es posible identificar que el estrés es uno de los factores que actualmente tiene mayor relevancia entre la comunidad estudiantil. La manera en que se maneja el estrés influye directamente en cómo repercute en la salud, el comportamiento y el bienestar de cada individuo.

En el mundo “uno de cada cuatro individuos sufre de algún problema grave de estrés y en las ciudades, se estima que el 50 por ciento de las personas tienen algún problema de salud mental de este tipo” (Caldera, Pulido y Martínez, 2007, p. 78).

El estrés puede repercutir de manera física, emocional y mental, aunque existen diversas formas de manejarlo. Entre las opciones más recomendadas se encuentran:

- Una alimentación saludable
- La meditación
- Dormir las horas adecuadas (manteniendo una higiene de sueño saludable)
- Realizar actividad física

El ejercicio físico ofrece diversos beneficios, como una mayor sensación de bienestar y energía para el cuerpo; además, promueve la producción de endorfinas, lo que genera una sensación de bienestar y placer.

Una de las actividades físicas recomendadas es el Pilates. Este método de ejercicio es no invasivo y permite aumentar su dificultad de manera progresiva. No requiere una gran cantidad de tiempo, solo constancia.

“El Método Pilates (MP) es un sistema de entrenamiento físico creado por Joseph Pilates a principios del siglo XX (1880-1967) que combina su filosofía personal con movimientos basados en gimnasia, artes marciales, yoga y danza” (Levine, et al., 2007).

Para su creador, el “equilibrio entre el cuerpo y la mente es la base para obtener una perfecta forma física y mental” (Pilates, 1934).

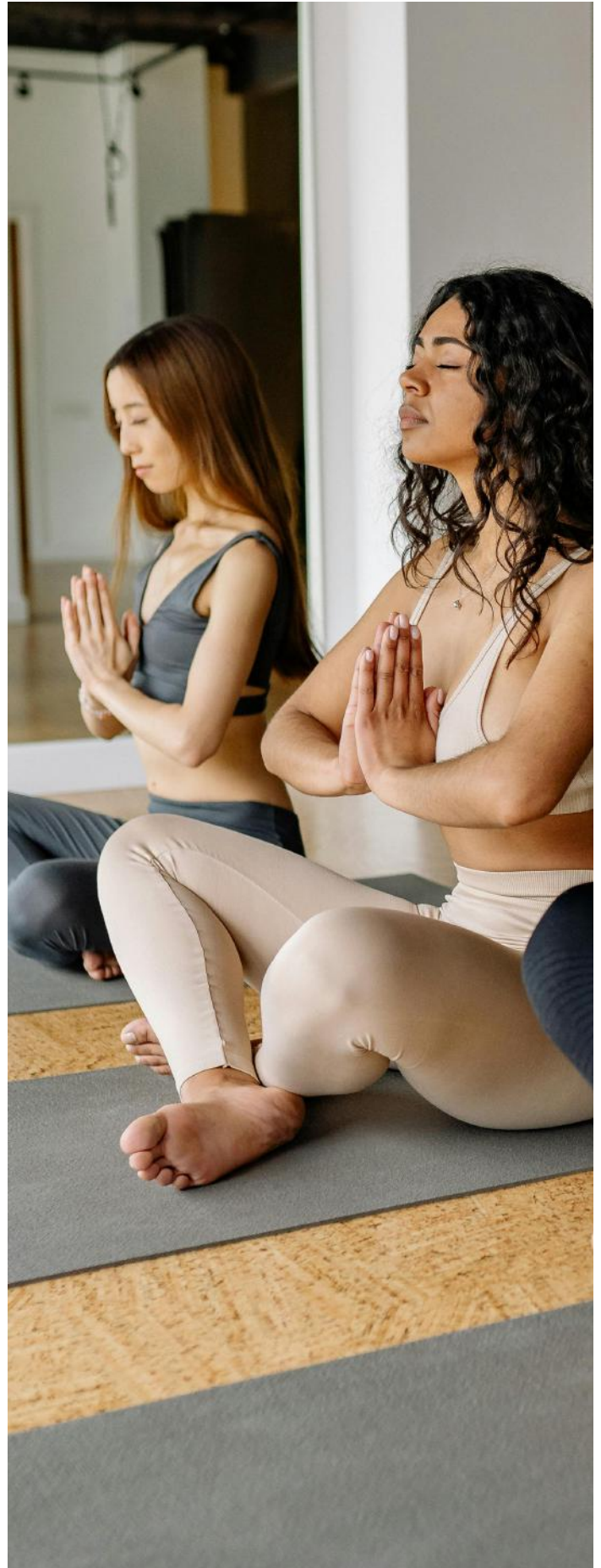
El Método Pilates se compone de más de 500 ejercicios. Estos están basados en repeticiones breves acompañadas del acompasamiento de la respiración con el fin de acondicionar el cuerpo (Ramos, 2007).

En la salud física, el Pilates ha demostrado efectos positivos en la flexibilidad, equilibrio dinámico y resistencia muscular en poblaciones sanas, y en el manejo del dolor (principalmente de espalda), prevención de caídas y estado físico general en poblaciones de adultos mayores. El mecanismo por el cual el Pilates mejora la salud mental todavía es objeto de controversia. Algunos investigadores afirman que el Pilates aumenta los niveles de serotonina, con lo que disminuyen los síntomas depresivos” (Torales, J. et al., 2019, p.7).

En la Universidad de Murcia, España, se llevó a cabo un estudio que tuvo como objetivo analizar la relación entre la práctica del método Pilates y los niveles de ansiedad en un grupo de 47 personas de entre 18 y 31 años. Los resultados obtenidos mostraron que, a mayor número de horas de práctica semanal y mayor duración de los meses de práctica, los niveles de ansiedad tendían a disminuir significativamente.

Además, los datos sugieren que una práctica más intensiva del método Pilates tiene un impacto aún mayor en la reducción de la ansiedad. Estos hallazgos resaltan el potencial del Pilates como una herramienta eficaz para manejar y reducir los niveles de estrés y ansiedad en los participantes del estudio (Herrera, 2015).

A continuación, se comparte una rutina básica de Pilates que puede implementarse durante 20 minutos al día. Si se realiza de manera regular, se podrá notar un cambio considerable en un plazo de 12 semanas.



RUTINA PILATES



01 | 11 Respiración Pilates



03 Círculo de pierna



05 Saw



07 | 10 Estiramiento lumbar de rodillas



08a Gato-Camello



08b Gato-Camello



02 Estiramiento de brazos hacia el cielo



04 Criss Cross



06 Puente



09 Spine Twist

01. RESPIRACIÓN PILATES

Sentado, con las manos en el tronco sobre las costillas flotantes, debe inhalar por la nariz y exhalar lentamente por la boca.

02. ESTIRAMIENTO DE BRAZOS HACIA EL CIELO

Sentado, con las manos en el tronco sobre las costillas flotantes, debe inhalar por la nariz y exhalar lentamente por la boca.

03. CÍRCULO DE PIERNA

En decúbito supino, levantar una pierna con la punta del pie en extensión, realizando pequeños círculos en dirección a las manecillas del reloj y luego al contrario.

04. CRISS CROSS

Continuando en la posición de decúbito supino, con las manos en el cuello y las piernas semiflexionadas, debe realizar un toque con el codo y la rodilla contralateral, alternando las piernas sin tocar el suelo.

05. SAW

Sentado sobre los isquiones, con las piernas extendidas, debe tocar con la mano la punta del pie contralateral, girando el torso y manteniendo la vista hacia el frente, alternando el movimiento, manteniendo la respiración (inhaland y exhaland).

06. PUENTE

En decúbito supino, debe flexionar ambas piernas a un ángulo de 45°, realizar una elevación de cadera sin despegar los hombros ni el cuello del piso y extender una pierna alternando entre una y otra, manteniendo la respiración.

07. ESTIRAMIENTO LUMBAR DE RODILLAS

Sentado sobre las piernas dobladas, asegurando que los talones toquen el glúteo. Luego, realiza una extensión lumbar hacia adelante, llevando las manos lo más lejos posible hacia el frente, manteniendo la postura durante 2-3 respiraciones. Finalmente, regresa lentamente a la posición inicial.

08. GATO-CAMELLO

En posición de cuatro puntos, debe inhalar formando un arco con la columna sin mover los cuatro apoyos. Luego, exhalar lentamente llevando el ombligo hacia el suelo, sin alterar la posición de los cuatro apoyos.

09. SPINE TWIST

Sentado sobre los isquiones, con los brazos extendidos a los laterales, debe girar el torso de forma lateral, realizando dos respiraciones. Luego, regrese al centro y repita el movimiento al lado contrario.

10. ESTIRAMIENTO LUMBAR DE RODILLAS

Sentado sobre las piernas dobladas, asegurando que los talones toquen el glúteo. Luego, realiza una extensión lumbar hacia adelante, llevando las manos lo más lejos posible hacia el frente, manteniendo la postura durante 2-3 respiraciones. Finalmente, regresa lentamente a la posición inicial.

11. RESPIRACIÓN PILATES

Sentado, con las manos en el tronco sobre las costillas flotantes, debe inhalar por la nariz y exhalar lentamente por la boca.

CONCLUSIÓN

El Pilates es una disciplina que, debido a su enfoque en la respiración controlada, el movimiento consciente y la concentración mental, puede ser altamente eficaz para reducir el estrés y la ansiedad. Al centrarse en la conexión entre mente y cuerpo, ayuda a relajar la tensión muscular, mejora la postura y fomenta una sensación general de bienestar. Además, los ejercicios de Pilates promueven una mayor estabilidad emocional y mental, ya que requieren que los practicantes se enfoquen plenamente en cada movimiento, lo que puede desviar la mente de pensamientos ansiosos o estresantes.

Se resalta la creciente importancia de encontrar métodos eficaces para la reducción del estrés, especialmente en un contexto donde este fenómeno afecta tanto a la salud física como mental de la población, incluyendo a la comunidad estudiantil. El estrés, al ser una respuesta natural del cuerpo frente a situaciones percibidas como amenazantes, puede tener efectos negativos cuando no se gestiona adecuadamente. En este contexto, el Pilates emerge como una opción prometedora para mitigar los efectos del estrés.

Desde su creación, este método ha sido una herramienta útil para promover el equilibrio entre el cuerpo y la mente. Los ejercicios de Pilates, al combinar movimientos físicos con técnicas de respiración controlada, no solo benefician la salud física, mejorando la flexibilidad, el equilibrio y la resistencia, sino que también parecen tener un impacto positivo en la salud mental. Si bien el mecanismo exacto a través del cual el Pilates reduce el estrés sigue siendo un tema de investigación, estudios como el realizado en la Universidad de Murcia proporcionan evidencia clara de que la práctica regular de Pilates puede disminuir significativamente los niveles de ansiedad. A mayor dedicación en la práctica, mayor es la reducción en los niveles de estrés, lo que sugiere que el Pilates puede ser una herramienta efectiva para quienes buscan manejar mejor el estrés y la ansiedad.

El Pilates no solo contribuye a una mejor salud física, sino que también ofrece un enfoque integral para el bienestar emocional. A través de la constancia en su práctica,

se puede lograr una mejora sustancial en la reducción del estrés, convirtiéndose en una excelente alternativa para quienes buscan un equilibrio entre cuerpo y mente en un mundo cada vez más demandante.

REFERENCIAS

OMS (recuperado 15 enero 2025)
<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%ABLa%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades.%C2%BB>

Caldera, J.F., Pulido, B.E. & Martínez, M.G. (2007). Niveles de estrés y rendimiento académico en estudiantes de la carrera de Psicología del Centro Universitario de Los Altos. *Revista de Educación y Desarrollo*, 7, p. 77-82.

Rial, T. y Villanueva C. (2012). Aplicaciones del método Pilates en la actividad física y deporte. *Lecturas: Educación Física y Deportes, Revista Digital*. Buenos Aires, Año 16, N° 164. Recuperado 12 de enero de 2025 en: <http://www.efdeportes.com/efd164/aplicaciones-del-metodo-pilates-en-deporte.html>.

Torales, J., et al. (2019). ¿Mejora el PILATES la salud mental? *Mem. Inst. Investig. Cienc. Salud*. Recuperado el 13 de enero de 2025, en: <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4213349>

Herrera-Gutiérrez E., Olmos-Soria M., Brocal-Pérez D. (2015). Efectos psicológicos de la práctica del Método Pilates en una muestra universitaria. *Anales de psicología*, 31, 3, 916-920. Recuperado el 14 de enero de 2025, en: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0212-97282015000300017



Estiramientos y Masaje Deportivo en un SPA

Carlos Maximiliano Nava Carreón¹, Danyael Vargas Marín²

^{1,2} Universidad Tecnológica Emiliano Zapata del Estado de Morelos
arcoverde.dh@gmail.com

RESUMEN

El deporte es una actividad que realiza esfuerzo intenso, lo que genera una gran presión tanto en el aparato osteomuscular como en el articular, lo que puede conducir a lesiones. Usualmente el manejo de estas lesiones incluye técnicas de masoterapia y estiramiento. Sin embargo, la propuesta actual considera que estas técnicas pueden hacerse como una rutina continua que ayudará a mejorar las lesiones, el desempeño de la propia actividad deportiva realizada y lo más importante, se pone al alcance la prevención de lesiones, haciendo del masaje deportivo en un SPA, un tópico relevante, como se presenta en este artículo.

Palabras clave: deporte, masoterapia, SPA

ABSTRACT

Sport, an activity that requires intense effort, which generates intense pressure on both the musculoskeletal and joint systems, which can lead to injuries. Usually the management of these injuries includes massage therapy and stretching techniques. However, the current proposal considers that these techniques can be done as a continuous routine that will help improve injuries, the performance of the sporting activity itself, and most importantly, injury prevention is made within reach, making Sports Massage into a SPA, is a relevant topic, as presented in this review.

Keywords: Sport, Masotherapy, SPA

INTRODUCCIÓN

Usualmente se cree que el ir a un SPA únicamente es para relajación, sin embargo, esto no es cierto ya que un SPA puede ofrecer gran variedad de servicios para distintos problemas que ayudan a mejorar la calidad de vida de manera física, mental y espiritual; abarcando distintos tipos de población, incluidos los deportistas, quienes pueden escoger entre diversos tipos de tratamientos, por ejemplo, el masaje deportivo.

El masaje deportivo es una modalidad terapéutica que se ha vuelto esencial en el mundo del deporte y la actividad física, tanto para atletas profesionales como para aficionados. Esta técnica combina diversas manipulaciones y movimientos específicos que están diseñados para abordar las necesidades particulares de los deportistas, ayudán-



doles a optimizar su rendimiento y minimizar el riesgo de lesiones (Fajardo, 2018).

¿QUÉ ES EL MASAJE DEPORTIVO?

El masaje deportivo según Farrujia (2015): es una técnica terapéutica diseñada específicamente para ayudar a los atletas a prevenir lesiones, mejorar su rendimiento y acelerar la recuperación. Este tipo de masaje se enfoca en los músculos y tejidos que son utilizados en actividades deportivas, lo que permite liberar la tensión acumulada, aumentar la circulación sanguínea y reducir la inflamación (p. 1).

El masaje deportivo incluye diversas técnicas como el amasamiento, la fricción, el estiramiento pasivo y otros métodos específicos que se ajustan a las necesidades del atleta. Dependiendo del momento en que se aplique (pre-evento, post-evento o durante la fase de entrenamiento), las técnicas pueden variar para maximizar sus beneficios.

Es importante destacar que el masaje deportivo debe ser realizado por profesionales capacitados que comprendan no solo las técnicas adecuadas, sino también la anatomía muscular y las particularidades de cada deporte. Esto garantiza que se aborden adecuadamente las áreas problemáticas sin causar daño adicional.

BENEFICIOS DEL MASAJE DEPORTIVO

“El masaje deportivo abarca diversos beneficios los cuales ayudan al deportista a mejorar su rendimiento y ayuda a relajar la musculatura” (Víctor Hernán, 2021); a continuación, se desglosan sus beneficios.

Mejora la circulación sanguínea: ayuda a aumentar el flujo sanguíneo en los músculos, lo que facilita la entrega de oxígeno y nutrientes y acelera la eliminación de productos de desecho como el ácido láctico.

Reduce la tensión muscular: el masaje deportivo ayuda a liberar la tensión acumulada en los músculos después de



un entrenamiento intenso, lo que previene la rigidez y mejora la flexibilidad.

Prevención de lesiones: al trabajar en los músculos y tejidos conectivos, el masaje puede ayudar a detectar puntos débiles o tensos, lo que permite corregir desequilibrios antes de que se conviertan en lesiones graves.

Alivio del dolor muscular: después de un entrenamiento intenso, el masaje puede ayudar a reducir el dolor muscular de inicio tardío (DOMS Delayed Onset Muscle Pain), que es común tras ejercicios intensos o nuevos para el cuerpo.

Mejor rango de movimiento: Al trabajar en los músculos y los tejidos conectivos, el masaje puede aumentar la flexibilidad y el rango de movimiento, lo cual es fundamental para un rendimiento óptimo.

ESTIRAMIENTOS PARA UN DEPORTISTA

El no estirarse después del ejercicio puede aumentar el riesgo de rigidez muscular, dolor post-entrenamiento o incluso lesiones a largo plazo. No estirarse también puede afectar tu flexibilidad y rango de movimiento con el tiempo.

Según comenta (Arrieta & Cordova, 2006): los estiramientos después de cualquier actividad física ayudan a liberar la tensión acumulada en los músculos, lo que puede prevenir que te sientas más rígido al día siguiente. Además, puede mejorar la circulación y acelerar el proceso de recuperación, ayudando a que tus músculos se recuperen más rápidamente.

Si no estás acostumbrado a estirarte después de entrenar, es recomendable realizarlo antes y después de una sesión de ejercicio. Puede que al principio no sea tan notorio el cambio, sin embargo, con el tiempo podrás sentir menos tensión y molestias después de tus entrenamientos.

De igual manera es recomendable empezar con algo suave, como unos 5 minutos al final de tu rutina. Incluso un

estiramiento rápido de las piernas y la espalda baja puede hacer una diferencia.

Antes del ejercicio (Estiramiento dinámico)

1. **Prepara los músculos y las articulaciones:** estirar de forma dinámica (como caminar con elevación de rodillas, balanceo de piernas o giros de tronco) ayuda a activar los músculos que vas a utilizar; esto aumenta el flujo sanguíneo y la temperatura corporal, lo que reduce el riesgo de lesiones.
2. **Mejora el rango de movimiento:** realizar movimientos controlados y dinámicos aumenta la flexibilidad y la movilidad en las articulaciones, lo que te permite moverte con mayor eficacia durante el ejercicio.
3. **Aumenta el rendimiento:** estirar antes de entrenar mejora la activación muscular y la coordinación, lo que puede hacer que tu desempeño sea más eficiente y efectivo, especialmente en actividades de alta intensidad como la denominada “cardio”.

Después del ejercicio (Estiramiento estático)

1. **Reduce la rigidez muscular:** después de un entrenamiento intenso, los músculos se tensan y acortan. Estirar de forma estática (manteniendo la posición durante 15-30 segundos) ayuda a alargar los músculos y a liberar esa tensión acumulada.
2. **Mejora la flexibilidad:** los estiramientos estáticos después del ejercicio también ayudan a aumentar la flexibilidad a largo plazo. Cuanto más flexible eres, mejor es tu movilidad y menos riesgo de lesiones a futuro.
3. **Previene el dolor muscular de inicio tardío (DOMS):** estirar después de hacer ejercicio puede ayudar a reducir el dolor muscular que aparece entre 24 a 48 horas después de entrenar, al mejorar la circulación sanguínea y la eliminación de productos de desecho de los músculos.
4. **Relaja el cuerpo y la mente:** estirar después de entrenar también tiene un componente relajante, lo que ayuda a reducir el estrés y a promover una recuperación más efectiva.

CONSEJOS:

Evita estiramientos estáticos antes de hacer ejercicio, ya que pueden disminuir temporalmente la fuerza y potencia muscular.

Realiza estiramientos de 5-10 minutos al final de tu entrenamiento, enfocados en los músculos que más trabajaste (en tu caso, probablemente las piernas, caderas y espalda baja).

TRATAMIENTOS QUE UN DEPORTISTA PUEDE SOLICITAR EN UN SPA

Aunque los estiramientos y la rehabilitación en sí mismos no son el enfoque principal en la mayoría de los spas, muchos tratamientos y terapias pueden complementarse muy bien con un profesional de fisioterapia. Estos son algunos servicios que puede solicitar un deportista:

1. Terapias con calor o frío (Termoterapia).

Los spas suelen ofrecer baños de vapor, saunas o baños de agua caliente. El calor ayuda a relajar los músculos y los tejidos, lo que puede hacer que los estiramientos sean más efectivos y cómodos. Estirar después de haber estado en una sauna o en un baño de vapor puede ser particularmente beneficioso, ya que el calor aumenta la elasticidad de los músculos y ligamentos.

- **Beneficio:** Relaja los músculos, aliviando la tensión y haciendo que los estiramientos sean más profundos y eficaces.

2. Estiramientos guiados en un entorno relajante.

Algunos spas ofrecen sesiones de estiramiento guiado, ya sea individualmente o en grupos. Estos son estiramientos de bajo impacto realizados en un ambiente relajante, tal vez acompañados de música suave y un ambiente tranquilo. Aunque no es lo mismo que un masaje o un tratamiento de calor, el hecho de que estén guiados por un profesional puede asegurar que el estiramiento sea realizado de manera segura y efectiva.

- **Beneficio:** Se pueden aprender técnicas correctas de estiramiento mientras disfrutas del ambiente relajante del spa, lo que hace que el proceso sea más placentero.

3. Terapias de agua (Hidroterapia)

La hidroterapia es una técnica que utiliza agua caliente para mejorar la circulación y aliviar tensiones. Algunos SPA tienen jacuzzis o piscinas terapéuticas donde puedes relajarte antes o después de tus ejercicios. El agua alivia la tensión muscular y te permite estirarte de forma más cómoda y profunda debido a la flotabilidad.

- **Beneficio:** El agua caliente y la flotabilidad pueden ayudar a reducir la presión en las articulaciones, haciendo que los estiramientos sean más fáciles y cómodos.

4. Yoga y Pilates (sí están disponibles en el SPA)

Algunos SPA ofrecen clases de yoga o Pilates, que son prácticas perfectas para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el equilibrio. Estas clases incluyen estiramientos controlados y pueden ser una excelente manera de complementar una rutina de ejercicio y mejorar la recuperación.

- **Beneficio:** Aumenta la flexibilidad de manera más integral, combinando estiramientos con fortalecimiento muscular.

Así que, aunque no todos los spas ofrecen estiramientos específicos, muchos tratamientos pueden facilitar la tarea, mejorar la flexibilidad y acelerar la recuperación. Además de que hay diversos tratamientos que combinados con un rehabilitador pueden acelerar la recuperación, además de que un SPA tiene el ambiente ideal para descansar y relajarse.

Procura usar estas terapias, porque son un excelente complemento de una rutina deportiva.

REFERENCIAS

Fajardo, F. (2018). El masaje terapéutico y deportivo. Editorial Dilema. Masaje deportivo | Qué es, indicaciones, contraindicaciones y efectos corporales. (2020). FisiOnline. Retrieved January 30, 2025, from <https://www.fisioterapia-online.com/glosario/masaje-deportivo>

Farrujia P. (2015). 8 Tratamientos Spa para Deportistas. Recuperado el 31 de enero de 2025. En: <https://blog.spalopia.com/tratamientos-spa-deportistas/>

Hernán V. (2021). Importancia de los estiramientos en el deporte. Recuperado 29 enero 2025. En: <https://fisiolution.com/estiramientos-en-el-deporte-2/>

Arrieta, H., & Cordova, J. (2006). Redalyc. Los Estiramientos: Ejercicio Fundamental para Estar Bien. Redalyc. Retrieved January 31, 2025, from <https://www.redalyc.org/pdf/4762/476259067012.pdf>





Beneficios de la Hidroterapia

Guadalupe Vélez Berenice¹, Gabriela Terrazas Estrada²

^{1,2} Universidad Tecnológica Emiliano Zapata del Estado de Morelos

mnava@ute.edu.mx



RESUMEN

El objetivo del presente trabajo, es resaltar la hidroterapia como una técnica que otorga diversos beneficios, los cuáles en conjunto favorecen el mejoramiento de la salud y bienestar de los usuarios de ésta técnica de manejo, principalmente al utilizarla en alteraciones como dolor, tratamiento y rehabilitación de lesiones, un método para disminuir y manejar el estrés, entre otros. Se presenta información, que abre la posibilidad de percibir esta disciplina común, como un aliado terapéutico con beneficios que debemos considerar en nuestra vida diaria.

Hidroterapia, Calidad de vida, Tratamiento

ABSTRACT

The objective of this writing is to highlight hydrotherapy as a technique that provides various benefits, which together improve the health and well-being of the users of this management technique, mainly by using it in disorders such as pain, treatment and rehabilitation of injuries, a method to reduce and manage stress, among others. The information presented opens the possibility of perceiving this common discipline as a therapeutic ally with benefits that we must consider in our daily lives.

Hydrotherapy, Quality Of Life, Treatment



INTRODUCCIÓN

La Organización Mundial de la Salud (OMS, 2002), define el término salud como “el estado completo de bienestar físico, mental y social y no la mera ausencia de enfermedad”. De ahí que afirmar que las prácticas acuáticas son beneficiosas, es confirmar la necesidad de que estas actividades formen parte de las experiencias que todo ser humano debiera tener en su vida, tanto en los procesos de salud como de enfermedad” (Diem, Bresges, y Hellmich, 1978; Fouace, 1979; Zuoziené, Akelyté, y Zuoza, 2014) Figura 1.

Figura 1. Técnica de Hidroterapia en SPA.

BENEFICIOS DE LA HIDROTERAPIA

La hidroterapia, también conocida como terapia de agua, es una práctica que utiliza el agua con fines terapéuticos para mejorar la salud y el bienestar. Esta técnica se ha utilizado a lo largo de la historia en diversas culturas, desde la antigua Grecia y Roma hasta civilizaciones como la china o la hindú.

Recientemente, la hidroterapia ha ganado popularidad en la medicina moderna y la terapia física debido a sus múltiples beneficios (figura 2).

Estos beneficios ayudan a resolver diversos problemas, por ejemplo:

- **Alivio del dolor**

Uno de los beneficios más reconocidos, es su capacidad para aliviar el dolor muscular. El agua caliente reduce la tensión muscular, mejora la circulación sanguínea en la zona afectada, lo que facilita la recuperación. Es especialmente efectiva para personas que sufren de condiciones como la artritis, fibromialgia, lesiones deportivas y dolor crónico.

- **Estimulación de la circulación sanguínea**

El agua, ya sea caliente o fría, ayuda a mejorar la circulación sanguínea. La terapia de agua caliente dilata los vasos sanguíneos, lo que permite que más sangre fluya hacia los músculos y tejidos, mientras que el agua fría puede hacer lo contrario, es decir, el estrechamiento de los vasos sanguíneos favoreciendo el flujo a otras áreas. Esta alternancia entre temperaturas se utiliza para ayudar a la estimulación de la circulación, estimulación de la oxigenación, reduce la inflamación, el volumen de áreas afectadas y con ello el dolor.

TRATAMIENTO Y REHABILITACIÓN DE LESIONES

Es un tratamiento y proceso de rehabilitación de lesiones. Al sumergirse en el agua, el peso del cuerpo se reduce, lo que ayuda a realizar ejercicios que podrían ser dolorosos o imposibles en tierra firme. Además, el agua proporciona resistencia, lo que ayuda a fortalecer los músculos sin poner demasiada presión sobre las articulaciones.

REDUCCIÓN DEL ESTRÉS Y MEJORA DEL ESTADO DE ÁNIMO

El contacto con el agua tiene efectos psicológicos profundos. Disminuye el dolor físico, además que también promueve la relajación y reduce el estrés. La inmersión en agua caliente puede provocar la liberación de endorfinas, las hormonas del bienestar, que mejoran el estado de ánimo y ayudan a combatir la ansiedad y la depresión.

AUMENTO DE LA FLEXIBILIDAD Y MOVILIDAD

La natación y los ejercicios bajo el agua son excelentes formas de mejorar la flexibilidad y la movilidad. El agua proporciona un entorno de bajo impacto, lo que permite a los pacientes realizar movimientos de mayor complejidad. Esto es especialmente beneficioso para personas mayores o aquellas que se están recuperando de cirugías o lesiones.

MEJORA DE LA CIRCULACIÓN SANGUÍNEA

El agua, ya sea caliente o fría, ayuda a mejorar la circulación sanguínea. La terapia de agua caliente dilata los vasos sanguíneos, lo que permite que más sangre fluya hacia los músculos y tejidos, mientras que el agua fría puede hacer lo contrario, es decir, el estrechamiento de los vasos sanguíneos favoreciendo el flujo a otras áreas.

CONCLUSIONES

La hidroterapia ofrece sensaciones y diversos niveles de satisfacción mental, acompañados de francos beneficios corporales, por lo que la hace una terapia completa.

REFERENCIAS

OMS (Recuperado 10 enero 2025)
<https://www.who.int/es/about/frequently-asked-questions#:~:text=%C2%ABLa%20salud%20es%20un%20estado,ausencia%20de%20afecciones%20o%20enfermedades.%C2%BB>

Salazar C. (2020). Hidroterapia actividad física terapéutica en el medio acuático. Revista de Investigación en Actividades Acuáticas, 4,71-2

Rodríguez, A. (2015). Estética cosmiátrica: Parafina en pies y manos; Av. Comunidad Valenciana: Editorial clínica fisioterapia. (1)

Ana Cecilia R. (2019). Spa de Pies y Manos: Terapias con Parafina para el Cuidado Integral. Ciudad: Ciudad de México: Editorial: Ads (2)

Montoya S., Jimeno M., et al. Efectos de la hidroterapia sobre el dolor en osteoartritis y fibromialgia: una revisión narrativa. Vol 29 (2022). Recuperado de: https://scielo.isciii.es/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1134-80462022000300004&lang=es.

Nagaich U. Hydrotherapy: Tool for preventing illness. J Adv Pharm Technol Res 2016;7:69.

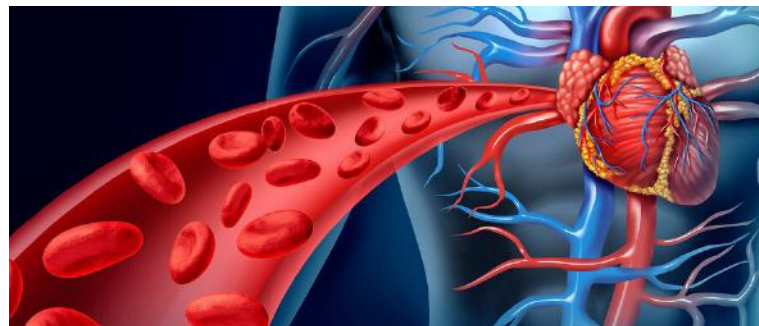
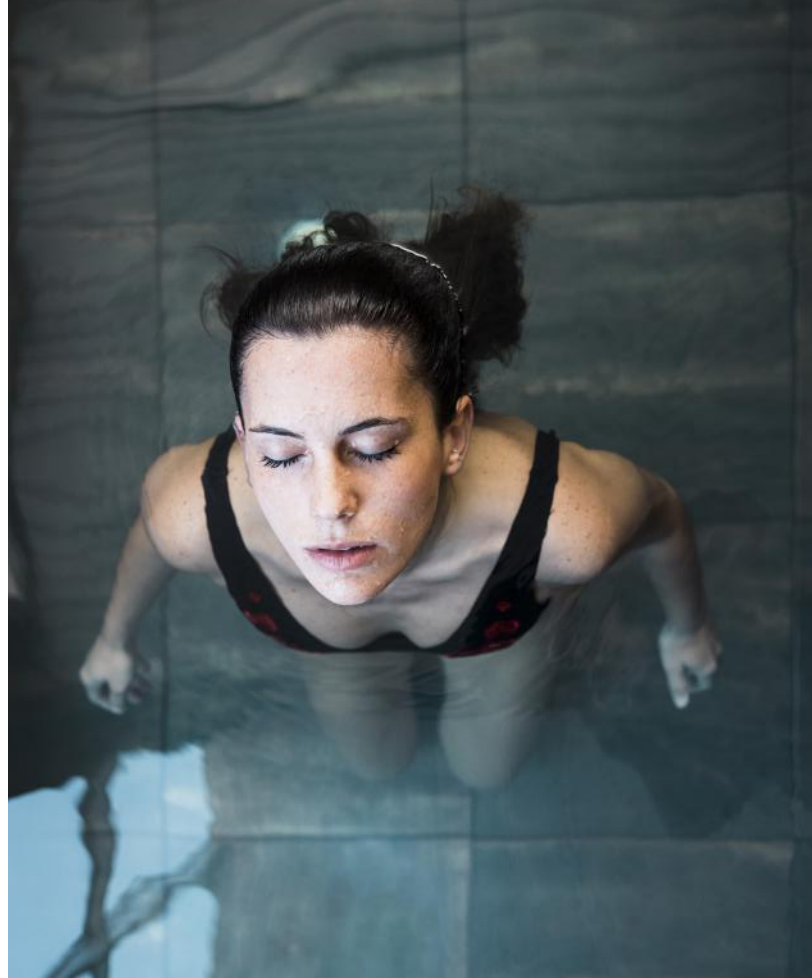


Figura 2. Beneficios de la hidroterapia en diversas formas, bienestar, circulación sanguínea, rehabilitación.

A woman with long brown hair is shown in profile, applying a brown scrub to her face with her fingers. She is wearing a light blue sweater. The background is a blurred indoor setting.

Exfoliación Cutánea

Diane Aislinn Nolasco Rendón¹, Diana Abigail Juárez Huerta²

^{1,2} Universidad Tecnológica Emiliano Zapata del Estado de Morelos
abby.jh3110@gmail.com

RESUMEN

La exfoliación es un método que ayuda a tener una piel sana, es necesario establecer una rutina, bajo ciertas recomendaciones para maximizar su efecto, que es mantener la piel saludable y bella. Es posible realizar este procedimiento en la región facial y corporal, aquí se presenta información relevante.

Exfoliación, Facial, Corporal, Exfoliantes

ABSTRACT

Exfoliation is a method that helps to have healthy skin, it is necessary to establish a routine, under certain recommendations to maximize its effect, which is to keep the skin healthy and beautiful. This methodology can be carried out in the facial and body region; relevant information is presented here.

Exfoliation, Facial, Body, Scrubs

INTRODUCCIÓN

La exfoliación cutánea, es una técnica relevante para mejorar la condición de la piel tanto para reducir daños que hayan ocurrido o simplemente como técnica de belleza y bienestar, y por las características de la piel, existen 2 tipos: la exfoliación facial y exfoliación corporal.

Si no se incluye la exfoliación dentro de la rutina de cuidado

¿se está dejando de lado un paso muy importante para la salud de la piel!

La exfoliación es un proceso que consiste en retirar las células queratinicas muertas, que se han acumulado en la superficie de nuestra piel.

Si no se limpian periódicamente estas células, pueden obstruir los poros, provocando que la piel no pueda nutrirse y oxigenarse. Lo cual es importante, ya que la piel también “respira”.

Si bien, la piel se renueva naturalmente cada 28 días, al exfoliarla con los productos correspondientes, estamos ayudando a eliminar restos de esas células y a que se estimule el nacimiento de unas nuevas. Dando como resultado una piel más suave, luminosa y rejuvenecida.

¿QUÉ USAR PARA EXFOLIAR LA PIEL DE TU ROSTRO?

Así como en cada paso de la rutina de cuidado facial es importante elegir un producto que se adapte a las necesidades de la piel, también es importante un exfoliante que se adapte a estas necesidades.

¡Cada piel es única y merece recibir un trato especial!

Entonces, para saber qué tipo de exfoliante utilizar, lo primero que debe conocer es qué clase de biotipo es su piel, ya que esto es fundamental para la rutina que adoptará. A continuación, se expone una imagen para guiarse y saber su biotipo cutáneo (figura 1).

Una vez que identifique su biotipo cutáneo, podrá saber qué exfoliante elegir para su limpieza facial.

• **Biotipo eudérmico o balanceado**

Cuando posee esta cualidad, tiene la libertad de optar por una mayor variedad de exfoliantes de acuerdo a lo que esté buscando.

• **Biotipo seco**

Para las pieles secas, se recomiendan exfoliantes suaves que no sean muy abrasivos y que puedan ayudar a mantener la piel hidratada. Por ejemplo, exfoliantes enzimáticos o que tengan ácido láctico.



TIPO DE PIEL		ASPECTO	TEXTURA
NORMAL		Luminosa con poros cerrados	Suave y tersa
SECA		Opaca con poros cerrados	Aspera y delgada
GRASA		Brillante con poros abiertos	Resbaladiza y gruesa
MIXTA		Frente y menton: Brillantes con poros abiertos Mejillas y sien: Opaca con poros cerrados	Resbaladiza y gruesa Áspera y delgada

Figura 1. Biotipos cutáneos.

- **Biotipo graso**

Si su piel es grasa, debe utilizar exfoliantes que limpian los poros y reducen el exceso de grasa, como lo son los exfoliantes químicos con ácido salicílico.

- **Biotipo mixto**

Para la piel mixta, se pueden usar exfoliantes físicos o químicos, y es recomendable que contengan ingredientes como ácido mandélico, ácido salicílico, niacinamida, avena o LHA. También es importante que sean suaves y no contengan gránulos agresivos.

*¿Se puede hacer una exfoliación diaria?
La realidad es que no.*

Como bien se explica, la piel está programada para realizar su proceso de regeneración, por lo que, al exfoliar todos los días, se está alterando el ciclo natural y prácticamente desgarrando la piel.

Puede exfoliarse una vez a la semana si su piel es seca; pero si se tiene una piel sensible lo más recomendable es practicar la exfoliación una vez cada dos semanas; y entre una y tres veces por semana si se tiene la piel grasa.

Por supuesto que, el agregar la exfoliación a tu rutina de cuidado, generará beneficios en tu apariencia y salud dérmica. A continuación, algunos de los beneficios de la exfoliación facial:

- Piel más luminosa y suave: remover el exceso de células brinda una piel más suave y uniforme al tacto y a la vista.
- Prevención del acné: al mantener los poros limpios, se reduce la probabilidad de formación de granos y puntos negros.
- Mejor circulación sanguínea: el masaje durante la exfoliación promueve una mejor circulación, aportando nutrientes esenciales a la piel.
- Absorción de productos más óptima: una piel libre de células muertas permite una absorción más efectiva de cremas y tratamientos faciales.

Se escucha bien, ¿no? Seguramente al conocer más sobre este importante paso en el cuidado facial, querrá ponerlo en práctica.

Entonces ¿cuál es la manera correcta de exfoliar el rostro y que los resultados sean óptimos? ¡Aquí van unos sencillos pasos!

A) Selección del exfoliante adecuado: opta por productos que se adapten a tu tipo de piel.

B) Aplicación:

1. Primero humedezca su rostro con agua tibia y aplique jabón neutro de manera uniforme por todo su rostro. Retire el producto con el agua tibia, esto ayuda a que los poros se dilaten y facilite el proceso.
2. Con el rostro limpio y húmedo, aplica el exfoliante con movimientos circulares suaves ascendentes para facilitar la limpieza, evitando el área de los ojos. Este masaje no solo elimina las células muertas, sino que también estimula la circulación sanguínea.
3. Finalmente, enjuague y retire el producto con agua fría a fin de cerrar los poros. Luego seque su rostro con una toalla limpia, dando pequeños toques sin frotar.

C) Hidratación y protección: Después de la exfoliación, aplica una crema hidratante para mantener la piel nutrida y protegida.

D) Posteriormente, aplique protector solar.

Evita cometer estos errores comunes al exfoliar la piel de tu rostro y obtén una piel radiante.

La exfoliación facial es uno de esos pasos que promete dejar nuestra piel suave y luminosa, pero si no se hace correctamente, puede convertirse en un arma de doble filo. Aquí te dejamos algunos errores comunes que debes evitar para que tu piel brille sin sufrir daños.

- Exfoliar en exceso.
En la búsqueda de una piel perfecta, a veces caemos en el error de pensar que más es mejor. Exfoliar todos los días puede parecer una buena idea, pero en realidad, hacerlo con tanta frecuencia puede irritar la piel y eliminar sus aceites naturales. La clave está en la moderación: lo ideal es exfoliar de 1 a 3 veces por semana.
- Elegir exfoliantes demasiado agresivos.
Algunos exfoliantes, especialmente los de gránulos gruesos, pueden ser tan abrasivos que raspan la piel, causando microlesiones. Aunque la exfoliación es esencial, la textura del producto importa. Mejor optar por exfoliantes suaves y, si te atreves, los químicos (como los ácidos AHA o BHA) pueden ser una excelente opción.
- Exfoliar una piel ya irritada.
Si tu rostro tiene irritaciones, acné o quemaduras solares, lo último que debes hacer es exfoliarlo. Esto solo agravará el problema. Es importante escuchar a tu piel: si está inflamada o sensible, es mejor dejar la exfoliación para otro día. También es recomendable no exfoliar la piel justo después de la depilación o tras el bronceado, porque todavía está en un estado de sensibilidad y puede irritarse.
- Olvidar la hidratación después de exfoliar.
Después de eliminar las células muertas, la piel puede quedar más expuesta y reseca. La hidratación es clave. Usar una buena crema hidratante es esencial para restaurar la

barrera de la piel y mantener su equilibrio.

- No elegir el exfoliante adecuado para tu tipo de piel
Tu tipo de piel debe guiar la elección del exfoliante. Si tienes piel sensible o seca, un producto fuerte solo causará irritación. En cambio, si tienes piel grasa o mixta, un exfoliante con ingredientes más activos será ideal. Asegúrate de leer las etiquetas y elegir lo que mejor le vaya a tu rostro.

- No usar protector solar después de exfoliar
Después de exfoliar, tu piel queda más vulnerable al sol, lo que puede resultar en manchas o envejecimiento prematuro. Nunca olvides aplicar protector solar para proteger tu rostro de los dañinos rayos UV, incluso si no vas a salir de casa.

- Exfoliar con la piel mojada
La exfoliación sobre la piel mojada puede hacer que el producto no se adhiera bien y no trabaje correctamente. Lo mejor es exfoliar con la piel seca o ligeramente húmeda, dependiendo del tipo de producto que uses.

La exfoliación es una excelente forma de mantener tu rostro luminoso, pero como todo en la vida, requiere equilibrio y cuidado. Evita estos errores y tu piel te lo agradecerá.

EXFOLIACIÓN CORPORAL: BENEFICIOS Y MÉTODO CORRECTO

Si bien la piel abarca todo nuestro cuerpo, existe una gran diferencia entre la piel del rostro y la piel corporal. La primera suele ser más sensible a comparación de la piel corporal, la cual cuenta con más grosor y resistencia. Es por esto que ambas partes tienen su propio protocolo y medidas a seguir.

La exfoliación corporal es un tratamiento de cuidado con beneficios que usualmente la gente desconoce, pero que son esenciales para mantener una piel sana y luminosa. La piel del cuerpo también acumula células muertas, especialmente en zonas más propensas a la sequedad como codos, rodillas y talones. Al incluir este paso en tu rutina de cuidado personal, puedes prevenir problemas como asperezas, vellos encarnados y falta de hidratación. Además, este hábito no solo embellece la piel, sino que también fomenta una mejor circulación y te brinda una experiencia relajante que ayuda a desconectar del estrés diario.

Puede utilizarse un guante o esponja para exfoliar el cuerpo, lo cual ayudará a agilizar la circulación y nacimiento de las células. Debe terminarse el baño con agua fría para cerrar los poros.

Beneficios de la Exfoliación Corporal

A) Mejora de la textura de la piel: la eliminación de células muertas deja la piel más suave y tersa.

B) Estimulación de la circulación sanguínea: el masaje exfoliante activa la circulación, favoreciendo la oxigenación de los tejidos.

C) Prevención de vellos encarnados: la exfoliación regular ayuda a evitar que los vellos queden atrapados bajo la piel, reduciendo la aparición de foliculitis.

D) Uniformidad en el tono de la piel: contribuye a disminuir manchas y a unificar el color de la piel.

E) Mejora en la absorción de productos: una piel exfoliada absorbe mejor las lociones y cremas, potenciando sus efectos.

MÉTODO CORRECTO PARA LA EXFOLIACIÓN CORPORAL

1. Selección del exfoliante: elige un producto adecuado para tu tipo de piel. Los exfoliantes con partículas más grandes son ideales para áreas como codos y rodillas, mientras que los más suaves son apropiados para zonas sensibles.
2. Frecuencia de exfoliación: se recomienda exfoliar el cuerpo una vez por semana para mantener la piel en óptimas condiciones sin causar irritación.
3. Aplicación: durante la ducha, con la piel húmeda, aplica el exfoliante realizando movimientos circulares suaves, prestando especial atención a las áreas más ásperas.
4. Enjuague: aclara con abundante agua tibia hasta eliminar todo residuo del producto.
5. Hidratación: después de la exfoliación, aplica una crema o loción hidratante para mantener la piel nutrida y protegida.

REFERENCIAS

Exfoliación facial: <https://www.skinceuticals.es/skin-c-mag/beneficios-de-exfoliar-la-piel.html>

Mayo Clinic. (2024, 13 de marzo). Exfoliación química. Recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es/tests-procedures/chemical-peel/about/pac-20393473>

Schüssler Natur Cosmedics. (s. f.). Exfoliante facial y corporal: ¡Adiós a la piel seca y apagada!. Recuperado de: <https://www.schusslernaturcosmedics.es/blog/exfoliante-facial-y-corporal-adios-a-la-piel-seca-y-apagada-n57>

La Vanguardia. (2015, 29 de mayo). Mitos y verdades de la exfoliación. Recuperado de: <https://www.lavanguardia.com/de-moda/belleza/corporal/20150529/54431935627/mitos-verdades-efoliacion-piel.html>

PotionsClub. (s. f.). Scrubs and Polishes Ebook and Workbook. Recuperado de: <https://www.etsy.com/es/listing/1230594645/potions-club-scrubs-and-polishes-ebook>

Natural Scents Wellness. (s. f.). Exfoliante corporal Natural Scents Wellness Equilibrio para todo tipo de piel. Recuperado de: <https://www.liverpool.com.mx/tienda/pdp/exfoliante-corporal-natural-scents-wellness-equilibrio-para-todo-tipo-de-piel/1074827370?s=un+libro+de+belleza+por+hablando+sola&skuid=1074827370>

Avilana. (s. f.). Combo de exfoliante corporal y facial, incluye limpiador corporal de doble cara y limpiador facial suave. Recuperado de: <https://www.amazon.com/-/es/exfoliante-corporal-limpiador-higi%C3%A9nico-duradero/dp/B0D45SYG13>

Bienestar Holístico

Alondra Flores Carrillo¹

¹Universidad Tecnológica Emiliano Zapata del Estado de Morelos
20243tf067@utez.edu.mx

RESUMEN

El Bienestar Holístico es un concepto amplio, muy personalizado a cada individuo y requiere la atención de diversos segmentos, para encontrar un equilibrio que permita lograr una plenitud completa y profunda, pero, ¿esto es posible? Se presenta información que permita conocer e iniciar este camino de paz interna y sincronía con el entorno.

Holístico, Bienestar, Calidad de Vida

ABSTRACT

Holistic Well-being is a broad concept, highly personalized to each individual and requires the attention of various segments, to find a balance that allows achieving complete and deep plenitude, but this is possible. Information is presented that allows you to know and begin this path of internal peace and synchrony with the environment.

Holistic, Wellbeing, Quality of Life

INTRODUCCIÓN

El Bienestar Holístico significa: sentirnos en nuestro óptimo funcionamiento a nivel físico, mental y espiritual. Reconocer que tenemos necesidades y tomar acciones concretas para satisfacerlas, lo cual se traduce en una vida que fluye en distintos ámbitos (Casa 7, 2022).

Al considerar la definición de bienestar holístico, se debe entender que, como seres vivos, tenemos diversas conexiones con los ejes de nuestra vida, como es la familia, el trabajo, los planes o actividades personales, entre otros, si uno de estos se mueve de su centro, entonces se corre el riesgo de que cada uno de ellos, en algún momento, cause desequilibrios.

La visión holística entonces tratará de armonizar todos estos ejes y tratará de restablecer un equilibrio, que nos dé paz y satisfacción (Shanti-Som, 2024).

El bienestar holístico es un enfoque integral de la salud y el bienestar que reconoce la interconexión de diferentes aspectos de nuestras vidas; va más allá de la salud física y abarca la salud mental, emocional y espiritual.

Los componentes clave del bienestar holístico incluyen, al menos los siguientes puntos:

1. **Salud física:** implica mantener un cuerpo saludable a través de la nutrición, el ejercicio, el sueño y chequeos médicos rutinarios.
2. **Salud mental:** abarca la estabilidad emocional, la sa-

lud cognitiva y la gestión del estrés.

3. **Bienestar emocional:** implica reconocer, expresar y gestionar las emociones de manera efectiva.
4. **Bienestar social:** construir y mantener relaciones saludables, aquí una red social de apoyo es esencial.
5. **Bienestar espiritual:** esta dimensión se centra en encontrar un propósito, un significado y una conexión en la vida.

La intención de visualizar el significado del bienestar holístico es que podemos entender claramente qué beneficios puede darnos esta disciplina.

Beneficios del bienestar holístico:

A) Salud integral mejorada: el bienestar holístico tiene en cuenta todos los aspectos de la salud, lo que conduce a un concepto de bienestar más completo y equilibrado.

B) Mejora de la calidad de vida: alcanzar el bienestar holístico puede mejorar la calidad de vida en general al reducir el estrés, aumentar la vitalidad y promover una sensación de satisfacción.

C) Resiliencia ante desafíos: un enfoque holístico te dota de herramientas para enfrentar mejor los desafíos de la vida, tanto físicos como emocionales.

D) Aumento de la autoconciencia: el bienestar holístico fomenta la autorreflexión y la autoconciencia, lo que lleva al crecimiento personal y a una comprensión más profunda de uno mismo.

E) Longevidad: adoptar un estilo de vida holístico puede contribuir a una vida más larga y saludable al prevenir enfermedades y promover el bienestar.

Como se ha establecido, los beneficios están relacionados a los diversos puntos de interés de cada sujeto en particular, por lo que estos beneficios pueden tener valores independientes, sin embargo, en la visión holística, el equilibrarlos todos lleva a un estado de bienestar integral.

Estrategias para lograr el bienestar holístico

Ahora lo que se debe considerar es que, en las acciones para conseguir este estado de bienestar holístico, será necesario incidir en ciertos puntos de interés para lograr dicho objetivo, los cuáles deben hacerse de manera progresiva hasta haber abordado todos y conseguir el mejor grado de bienestar posible.

Estos son los puntos en los que se debe trabajar para poder alcanzar el bienestar:

1. **Nutrición consciente:** enfócate en nutrir tu cuerpo con una dieta equilibrada rica en alimentos integrales, frutas, verduras y proteínas magras. Evita los alimentos procesados, el azúcar en exceso y las grasas poco saludables.
2. **Ejercicio regular:** participa de manera frecuente, en actividades físicas que disfrutes, ya sea yoga, caminatas, natación o entrenamiento de fuerza. El ejercicio promueve la salud física, reduce el estrés y libera endorfinas.
3. **Gestión del estrés:** incorpora técnicas de reducción del estrés como la meditación, la atención plena, ejercicios de respiración profunda o la relajación muscular progresiva en tu rutina diaria.
4. **Expresión emocional:** la inteligencia emocional es la capacidad de aprender a reconocer y expresar tus emociones de manera saludable. Busca apoyo de un terapeuta o consejero cuando sea necesario.

5. **Conexiones sociales:** fomenta relaciones y conexiones significativas con amigos y familiares. Cultiva un sistema de apoyo que fomente la comunicación abierta y el bienestar social.

6. **Prácticas espirituales:** participa en prácticas que se alineen con tus creencias y valores, ya sea la meditación, la oración o pasar tiempo en la naturaleza.

7. **Atención médica holística:** considera terapias complementarias y alternativas, como es la acupuntura, el cuidado quiropráctico o la medicina herbal, como parte de tu plan de bienestar.

8. **Autocuidado:** prioriza el autocuidado estableciendo límites, tomándote tiempo para relajarte y disfrutando de pasatiempos y actividades que te brinden alegría.

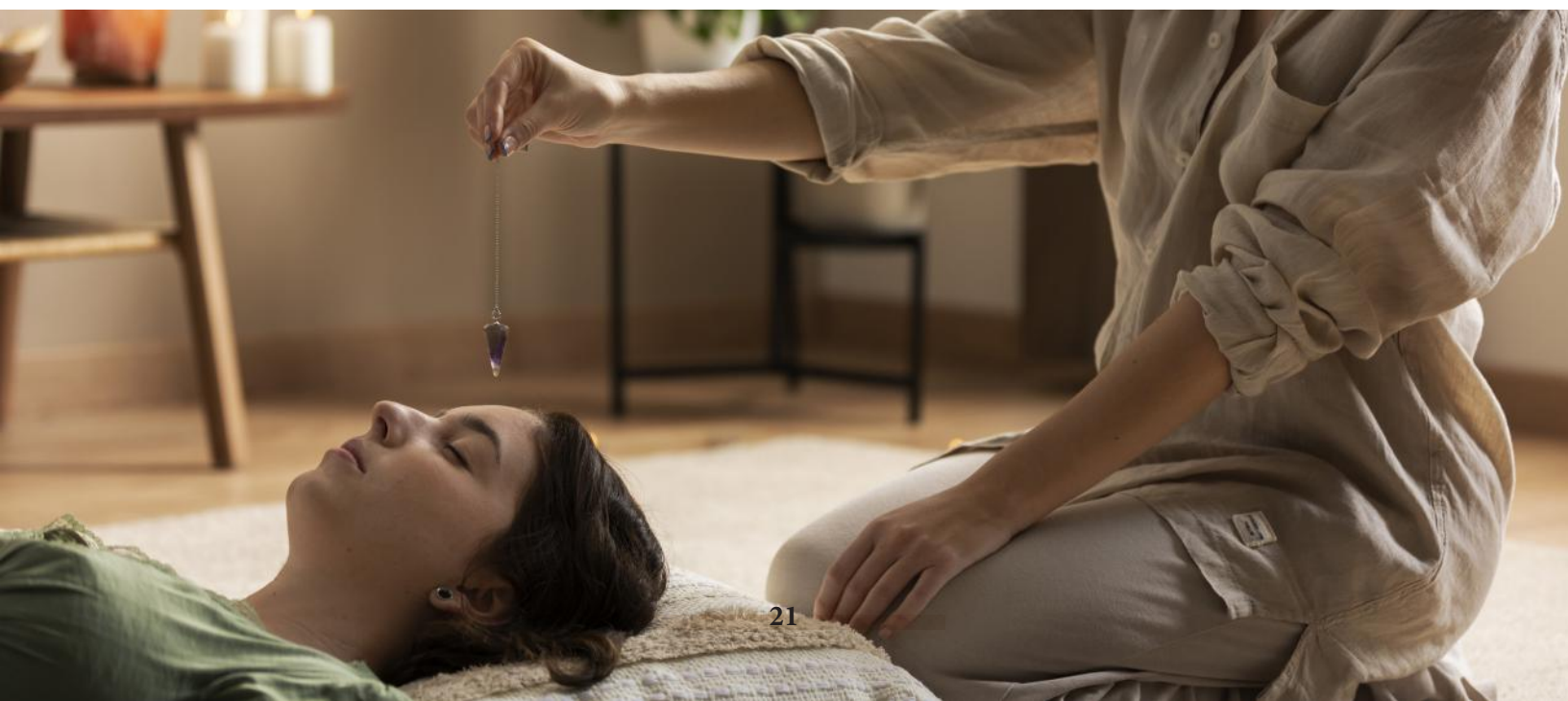
Llevar a cabo la mayoría de las actividades arriba mencionadas, conlleva a un cambio en el estilo de vida, el cual es esencial para obtener mayores beneficios.

Tratamientos Holísticos

Adicionalmente a las acciones que toman las personas, existen tratamientos y terapias holísticas que abarcan una amplia gama de enfoques y abordan los aspectos físicos, mentales, emocionales y espirituales del bienestar de una persona.

A continuación, se presentan algunos ejemplos de estas disciplinas (figura 1):

1. **Acupuntura:** una práctica antigua china que implica la inserción de agujas delgadas en puntos específicos del cuerpo para equilibrar el flujo de energía (Qi) y promover la curación.
2. **Cuidado quiropráctico:** manipulación de la columna vertebral y el sistema músculo esquelético para mejorar la alineación y aliviar el dolor, a menudo utilizado para problemas de espalda y cuello.
3. **Terapia de masaje:** diversas técnicas de masaje, como el sueco, el tejido profundo y el masaje tailandés, para



aliviar la tensión muscular, reducir el estrés y mejorar la circulación.

4. **Yoga:** una práctica mente-cuerpo como el yoga que combina posturas físicas, ejercicios de respiración y meditación para mejorar la flexibilidad, la fuerza y el bienestar mental.
5. **Meditación:** una práctica de atención plena que implica atención enfocada y relajación profunda para reducir el estrés, mejorar la claridad mental y promover el equilibrio emocional.
6. **Ayurveda:** un antiguo sistema de medicina indio que enfatiza el equilibrio de los doshas del cuerpo (energías) a través de elecciones dietéticas, remedios a base de hierbas y ajustes en el estilo de vida.
7. **Reiki:** una técnica japonesa de sanación energética que implica la imposición de manos para canalizar energía curativa y promover el bienestar físico y emocional.
8. **Medicina herbal:** el uso de remedios a base de plantas, como té herbales y suplementos, para abordar diversas preocupaciones de salud y promover la curación natural.
9. **Aromaterapia:** el uso de aceites esenciales extraídos de plantas para promover la relajación, reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo mediante la inhalación o la aplicación tópica.
10. **Terapia Nutricional:** planes dietéticos personalizados y orientación nutricional para abordar problemas de salud específicos y promover el bienestar en general.
11. **Homeopatía:** un sistema de medicina alternativa que utiliza sustancias altamente diluidas para estimular los procesos de curación naturales del cuerpo.
12. **Psicoterapia holística:** la terapia que adopta un enfoque de persona completa, abordando la salud mental y emocional a través de la terapia de conversación tradicional y técnicas complementarias.
13. **Terapia de sonido:** el uso de frecuencias sonoras en baños de sonido, como cuencos cantores y diapasones, para promover la relajación, reducir el estrés y mejorar la claridad mental.



14. **Tai Chi:** un arte marcial chino que combina movimientos lentos y fluidos con respiración profunda para mejorar el equilibrio, la flexibilidad y la concentración mental.



Figura 1. Acupuntura, reiki y aromaterapia: instrumentos del bienestar holístico.

El Bienestar Holístico, escapa a la segmentación, no es posible que así sea, ya que los individuos tienen diversas facetas que requieren ser armonizadas, es por esa razón que se requiere la visión completa de la persona, pero será esencial que solicite la ayuda de un experto en los temas, para obtener una información y un manejo profesional. También será muy importante que participe activamente y cuando sea posible, utilizar las otras disciplinas como apoyo para que se logre el bienestar holístico.

REFERENCIAS

Casa Siete (2022). Un camino hacia el bienestar holístico. Casa 7. Recuperado el 15 de enero de 2025. En: <https://francamagazine.com/un-camino-hacia-el-bienestar-holistico/>

Shanti-Som. 2024. ¿Qué incluye el Bienestar Holístico? (2024, 21 octubre). Recuperado el 10 de enero 2025. En: <https://www.shantisom.com/es/blog/que-incluye-el-bienestar-holistico/>



Publicación cuatrimestral de la División Académica de Terapia Física (DATEFI)

Universidad Tecnológica Emiliano Zapata del Estado de Morelos

comiteeditorial@utez.edu.mx
777 368 1165 ext. 275

Territorio de Calidad