

# Cosmetología

FACIAL • CORPORAL • SPA MÉXICO

*“El acné como desafío: clínico, estético y emocional en la práctica de la cosmetóloga”*

**Reflexología Podal en Cabina: Estrategia Integral de Bienestar y Equilibrio para la Práctica Cosmetológica.**

**La Electroestimulación en Cabina: “Corriente que Transforma”**





# Naturales Ain Spa DERMOCOSMETICS



Naturales Ain Spa



VENTAS

55 6167 2283



naturalesainspaoficial



Carla\_rizo  
imnasmexico  
naturalesainspa



[www.imnasmexico.com](http://www.imnasmexico.com)



SEDE ÁLAMOS

Calle Castilla #136,  
Col. Álamos, Alcaldía  
Benito Juárez,  
C.P. 03400



55 5445 9315

55 5646 8832



[¡Haz click aquí y accede a nuestra página web!](#)



ABRIL

AUDIO DEL  
ARTÍCULO AQUÍ:

# EDITORIAL

Hola queridas amigas cosmetólogas! Es un gusto saludarlas en este ejemplar de abril.

En Revista de Cosmetología México seguimos comprometidos en ofrecerles contenido de valor que contribuya a su desarrollo profesional y al fortalecimiento de su práctica en cabina. En esta edición hemos preparado una cuidadosa selección de artículos pensados especialmente para ustedes como:

**“El acné como desafío Clínico, Estético y Emocional en la práctica de la cosmetóloga”**, donde abordamos esta condición desde una perspectiva integral.

También encontrarán el artículo de **“Reflexología podal en cabina: Estrategia Integral de Bienestar y Equilibrio para la práctica Cosmetológica”**, una propuesta holística que sumará valor terapéutico a sus servicios.

Además, les presentamos el artículo **“La electroestimulación en cabina: Corriente que Transforma”**, un tema clave para quienes buscan innovar y potenciar resultados en sus tratamientos en cabina.

Esperamos que el contenido de estos artículos les aporte conocimiento, inspiración y herramientas que puedan integrar en su práctica profesional.

Finalmente, las invitamos a prepararse para **uno de los eventos más importantes del sector en México: EXPO SPA 2026**, que se llevará a cabo los días 29 y 30 de mayo en el World Trade Center de la Ciudad de México.

En este evento encontrarán conferencias de nivel internacional, cursos, certificaciones y un área de exposición con las mejores marcas de insumos para cabina y spa. Dentro de este ejemplar podrán consultar toda la información necesaria para poder asistir.

Sigamos aprendiendo, creciendo y fortaleciendo esta hermosa profesión que nos permite cuidar, transformar y acompañar a tantas personas a través del bienestar y la belleza.

Un abrazo.

**Magnolia López Ortega Montañez.**  
**Directora General.**



¡Click aquí para acceder  
a [instagram!](#)



¡Click aquí para acceder  
a [facebook!](#)

## STAFF

**Magnolia López Ortega Montañez**

Directora General

**Roberto López Ortega Montañez**

Director Comercial

**Edgar Hernández**

Asistente Editorial

**Deborah Martinez**

Coordinación de Diseño Grafico/Sitio web

**Karen Ramirez**

Redes sociales

**Jeanet Alvarado**

Suscripciones



## INDICE

4

*“El acné como desafío: clínico, estético y emocional en la práctica de la cosmetóloga”*

13

*La electroestimulación en cabina: “corriente que transforma”*

22

*Reflexología Podal en Cabina: Estrategia Integral de Bienestar y Equilibrio*



# SERIE COSMICA SKIN: EL ASCENSO

## CASTING ABIERTO

Vive la experiencia que puede transformar tu carrera como  
**Cosmetóloga o Cosmiatra.**

Las seleccionadas vivirán una experiencia única en **Acapulco**  
con formación intensiva, crecimiento profesional y certificación oficial.

### BENEFICIOS

- Viaje a Acapulco (salida desde CDMX)
- Hospedaje y viáticos incluidos
- Masterclasses con expertas del medio
- Evaluación y certificación en estándar SEP-CONOCER (SIN COSTO)
- Formación por nivel (Cosme Bébé, en Proceso y Pro)
- Exposición y crecimiento profesional

### CONDICIONES

- Si eres de otro estado, deberás trasladarte por tu cuenta a CDMX para la salida.
- La experiencia incluye transporte, estancia y actividades durante el programa.

### BLOQUE CASTING

Este proceso se llevará a cabo por fases. La primera etapa es un casting donde evaluaremos tu nivel teórico y práctico.

¿Estás lista para llevar tu carrera al siguiente nivel?

[Haz click aquí y accede directo a WhatsApp](#)



# EL ACNÉ COMO DESAFÍO CLÍNICO, ESTÉTICO Y EMOCIONAL EN LA PRÁCTICA DE LA COSMETÓLOGA.

*Diagnóstico preciso, protocolos actualizados y abordaje integral para una de las condiciones cutáneas más complejas y frecuentes del consultorio estético.*



## AUDIO DEL ARTÍCULO AQUÍ:

Pocas condiciones cutáneas generan tanto impacto emocional, tanta frustración terapéutica y tanta demanda de atención especializada como el acné. Considerada durante mucho tiempo una afección menor o un simple rito de paso adolescente, el acné es en realidad una enfermedad inflamatoria crónica multifactorial del folículo pilosebáceo que afecta a personas de todas las edades, géneros y fototipos cutáneos, con consecuencias que van mucho más allá de la superficie de la piel.

El acné afecta aproximadamente al 85% de las personas entre 12 y 25 años en algún momento de su vida, y su prevalencia en adultos mayores de 25 años especialmente en mujeres, ha aumentado de manera notable en las últimas décadas.

En el ámbito estético, constituye uno de los motivos de consulta más comunes en cabinas de cosmetología y cosmiatría. Estudios internacionales han documentado que el impacto psicológico del acné moderado-severo es comparable al de enfermedades crónicas como la epilepsia o la artritis reumatoide, en términos de deterioro de la calidad de vida.

Para la cosmetóloga y cosmíatra, el acné representa a la vez uno de los mayores desafíos y una de las mayores oportunidades de la práctica profesional. *Dominar su fisiopatología, su clasificación clínica, los protocolos de tratamiento en cabina y la gestión emocional del cliente con acné es indispensable para ofrecer una atención verdaderamente integral, eficaz y diferenciada.*

## Fisiopatología del Acné: *Entender el Origen para Tratar la Causa.*

El acné no es simplemente "suciedad en los poros" ni el resultado de una higiene deficiente, como lamentablemente aún se piensa en muchos contextos. Es el resultado de una interacción compleja entre cuatro factores fisiopatológicos fundamentales que actúan de manera simultánea y sinérgica.

### **Factor 1: Hiperseborrea – La producción excesiva de sebo.**

Las glándulas sebáceas, especialmente abundantes en cara, espalda y tórax anterior, producen sebo, una mezcla de lípidos que cumple funciones protectoras sobre la piel. Bajo la influencia de los andrógenos – especialmente la dihidrotestosterona (DHT), derivada de la testosterona por acción de la enzima 5-alfa reductasa–, las glándulas sebáceas se hipertrofian y producen sebo en exceso. Esta hiperseborrea crea el ambiente favorable para el desarrollo del acné: un medio rico en lípidos que nutre a las bacterias y obstruye los folículos.

### **Factor 2: Hiperqueratosis folicular – El tapón que lo desencadena todo.**

En condiciones normales, las células de la pared del folículo pilosebáceo se desprenden de manera ordenada y son eliminadas hacia la superficie. En el acné, este proceso de descamación se altera: las células queratinizadas se acumulan en el interior del folículo, formando junto con el sebo un tapón denominado comedón. La formación del comedón es el evento inicial de toda lesión acnéica, tanto de las no inflamatorias (puntos negros y blancos) como de las inflamatorias (pápulas, pústulas, nódulos y quistes).

### **Factor 3: Proliferación de *Cutibacterium acnes*.**

La bacteria *Cutibacterium acnes* (anteriormente denominada *Propionibacterium acnes*) es un microorganismo anaerobio que forma parte de la microbiota normal de la piel. Sin embargo, en el ambiente obstruido del comedón –rico en sebo, con escaso oxígeno y acidez alterada– se multiplica de manera descontrolada.



Al metabolizar el sebo, libera ácidos grasos libres altamente irritantes y activa el sistema inmune local, desencadenando la respuesta inflamatoria característica de las lesiones acnéicas inflamatorias.

### **Factor 4: Inflamación – El componente central y más dañino.**

La inflamación no es solo una consecuencia del acné: es un protagonista activo desde las etapas más tempranas del proceso. Los queratinocitos del folículo activan receptores de inmunidad innata (Toll-like receptors) en respuesta a los antígenos de *C. acnes*, desencadenando la liberación de citocinas proinflamatorias (IL-1 $\alpha$ , IL-8, TNF- $\alpha$ ) que atraen neutrófilos y macrófagos a la lesión. Esta respuesta inflamatoria es responsable del enrojecimiento, dolor y formación de pus en las lesiones inflamatorias, y del daño tisular que puede derivar en cicatrices permanentes.

### **CONCEPTO CLAVE PARA LA PRÁCTICA:**

La inflamación en el acné es anterior a la colonización bacteriana visible. Esto explica por qué los tratamientos exclusivamente antibacterianos no son suficientes y por qué el abordaje antiinflamatorio es esencial desde el inicio del tratamiento.

## Clasificación Clínica del Acné: El Diagnóstico que Define el Tratamiento.



Una clasificación precisa de las lesiones acnéicas es el punto de partida indispensable para cualquier protocolo de tratamiento. La profesional que confunde los tipos de lesiones corre el riesgo de aplicar tratamientos inadecuados que agraven el cuadro.

### **Lesiones primarias no inflamatorias**

El comedón abierto, popularmente conocido como punto negro o espinilla, es una lesión que se forma cuando el tapón de sebo y queratina llega a la superficie de la piel y se oxida por contacto con el aire, adoptando el color oscuro característico (no es suciedad: es oxidación lipídica). El comedón cerrado o punto blanco es una lesión en la que el tapón de sebo y queratina permanece atrapado bajo la superficie de la piel, sin contacto con el exterior. Se presenta como una pequeña elevación blanquecina o color piel, de superficie lisa. Es la lesión más frecuentemente manipulada de manera incorrecta por los clientes.

### **Lesiones primarias inflamatorias**

La pápula es una lesión inflamatoria sólida, rojiza, elevada y palpable, de menos de 5 mm de diámetro, sin contenido purulento visible. Representa la respuesta inflamatoria inicial alrededor del comedón. La pústula es similar a la pápula pero con contenido purulento visible en su cúspide (pus = neutrófilos + sebo + detritos celulares).

Es la lesión que los clientes denominan popularmente "grano maduro". El nódulo es una lesión inflamatoria profunda, sólida, mayor de 5 mm de diámetro, dolorosa a la palpación. Implica compromiso dérmico profundo y alto riesgo de cicatriz. El quiste es una lesión encapsulada, fluctuante, de contenido semilíquido, resultado de la ruptura y encapsulamiento de un nódulo. El quiste acnéico es la lesión de mayor gravedad y el que deja las cicatrices más profundas.

### **Clasificación por grado de severidad**

El acné grado I o comedogénico se caracteriza por predominio de comedones abiertos y cerrados, sin o con mínima inflamación. El acné grado II o pápulo-pustuloso leve presenta comedones con pápulas y pústulas escasas, sin nódulos. El acné grado III o pápulo-pustuloso moderado-severo tiene numerosas pápulas y pústulas, puede haber nódulos aislados. El acné grado IV o nódulo-quístico presenta nódulos y quistes múltiples, lesiones coalescentes, alto riesgo de cicatrices.



### **IMPORTANTE PARA LA PRÁCTICA PROFESIONAL:**

Los grados I y II son susceptibles de tratamiento en cabina de cosmetología y cosmiatría. Los grados III y IV requieren derivación al dermatólogo para tratamiento médico, sin perjuicio de que la cosmetóloga pueda dar soporte con tratamientos complementarios bajo supervisión.

## Factores Desencadenantes y Agravantes del Acné.

Comprender los factores que provocan o empeoran el acné permite a la profesional ofrecer un abordaje verdaderamente integral, que trasciende el tratamiento local de las lesiones para abordar las causas subyacentes.

### Factores hormonales

Los andrógenos son los principales reguladores de la actividad sebácea. Los picos androgénicos de la pubertad explican la mayor prevalencia del acné en adolescentes.

En mujeres adultas, el acné hormonal se relaciona con el ciclo menstrual (empeoramiento perimenstrual), el síndrome de ovario poliquístico (SOP), el inicio o cambio de anticonceptivos hormonales, el embarazo y la perimenopausia. Este tipo de acné se caracteriza por localización predominante en el tercio inferior del rostro, mandíbula, mentón y cuello.

### Factores dietéticos

La evidencia científica actual señala una asociación entre el acné y el consumo elevado de alimentos de alto índice glucémico (azúcares refinados, harinas blancas, bebidas azucaradas) y de lácteos, especialmente leche descremada. Estos alimentos elevan los niveles de insulina e IGF-1 (factor de crecimiento insulínico), que a su vez estimulan la producción de andrógenos y sebo. Una dieta antiinflamatoria rica en vegetales, omega-3 y antioxidantes tiene efecto protector documentado.

### Estrés

El estrés crónico eleva los niveles de cortisol y neuropéptidos como la sustancia P, que estimulan directamente las glándulas sebáceas e intensifican la respuesta inflamatoria cutánea. Este mecanismo explica el empeoramiento del acné en períodos de exámenes, conflictos emocionales o alta demanda laboral, un patrón que la mayoría de los clientes reconocen fácilmente.

### Cosméticos comedogénicos

El uso de productos cosméticos con ingredientes comedogénicos (aceites minerales pesados, lanolina, algunos silicones, alcoholes grasos de cadena larga) puede obstruir el folículo y desencadenar o agravar el acné, denominado en este caso acné cosmética. La selección de productos no comedogénicos, oil-free y con etiqueta "testado dermatológicamente" es indispensable para clientes con tendencia acneica.

### Manipulación de las lesiones

La manipulación incorrecta de las lesiones acneicas (esprimirlas sin técnica, con uñas sucias o en el momento inadecuado) es una de las principales causas de hiperpigmentación post-inflamatoria y cicatrices. Educar al cliente sobre este punto es una responsabilidad ética fundamental de la cosmetóloga.

### Medicamentos

Algunos fármacos pueden desencadenar o agravar el acné: corticosteroides sistémicos o tópicos (acné esteroideo), litio, antiepilépticos, vitaminas B12 y B6 en dosis altas, y algunos andrógenos anabólicos. La anamnesis farmacológica es parte esencial de la evaluación inicial.



## Activos Cosméticos para el Tratamiento del Acné en Cabina.

La selección de los principios activos adecuados es el núcleo del tratamiento cosmético del acné. La cosmetóloga y cosmíatra debe conocer en profundidad el mecanismo de acción, las concentraciones efectivas y las posibles interacciones de cada activo.

### Ácido salicílico (BHA)

Es el activo queratolítico de referencia en el tratamiento del acné. Liposoluble, penetra en el interior del folículo sebáceo (a diferencia de los AHA, que actúan en la superficie), donde disuelve los tapones de sebo y queratina, desobstruye los poros y ejerce acción antiinflamatoria y antibacteriana. Se utiliza en concentraciones del 0.5 al 2% en productos de uso diario y del 20-30% en peelings profesionales. Excelente tolerancia incluso en pieles sensibles.

### Ácido glicólico (AHA)

Actúa sobre la superficie del estrato córneo, disolviendo los puentes entre los corneocitos y favoreciendo la renovación celular. Eficaz para prevenir la formación de comedones, mejorar la textura de la piel y reducir la hiperpigmentación post-acné. Se utiliza en productos de uso diario al 5-10% y en peelings profesionales al 20-70%. Requiere fotoprotección estricta.

### Niacinamida (vitamina B3)

Con propiedades seborreguladora, antiinflamatoria, antibacteriana y despigmentante, la niacinamida es uno de los activos más versátiles para el tratamiento integral del acné. Reduce la producción de sebo, disminuye el tamaño de los poros, inhibe la transferencia de melanina (eficaz en hiperpigmentación post-acné) y fortalece la barrera cutánea. Concentraciones del 4 al 10%. Excelente tolerancia y sin efecto fotosensibilizante.

### Peróxido de benzoilo

Potente agente antibacteriano de acción directa sobre C. acnes, con efecto queratolítico y comedolítico adicional. A diferencia de los antibióticos tópicos, no genera resistencias bacterianas. Se utiliza en concentraciones del 2.5 al 10%. Su principal efecto adverso es la sequedad e irritación cutánea, especialmente en concentraciones altas. En el ámbito cosmético se utilizan concentraciones del 2.5-5%.



### Retinol y retinoides

Los retinoides son los activos más estudiados y más eficaces disponibles para el tratamiento del acné. Actúan normalizando la diferenciación de los queratinocitos (efecto anticomedogénico), reduciendo la producción de sebo y ejerciendo acción antiinflamatoria. El ácido retinoico (tretinoína) es de uso médico exclusivo. En cosmética profesional se trabaja con retinol y retinal (retinaldehído), precursores menos irritantes que se convierten en ácido retinoico en la piel. Requieren introducción gradual (comenzar 1-2 veces por semana), uso nocturno exclusivo y fotoprotección rigurosa.

### Azeloglicina y ácido azelaico

El ácido azelaico al 15-20% combina propiedades antibacterianas, antiinflamatorias, comedolíticas y despigmentantes en una sola molécula, con excelente tolerancia incluso en pieles sensibles y durante el embarazo. La azeloglicina es un derivado cosmético con el mismo perfil de actividad y sin las limitaciones regulatorias del ácido azelaico de uso médico.

### Zinc

El zinc, especialmente en sus formas de PCA de zinc y gluconato de zinc, tiene propiedades seborreguladoras, antiinflamatorias y antibacterianas. Inhibe la enzima 5-alfa reductasa (responsable de la conversión de testosterona en DHT), reduciendo la estimulación androgénica de las glándulas sebáceas. Es un complemento valioso tanto en formulaciones tópicas como en suplementación oral.

## PROTOCOLO DE TRATAMIENTO DEL ACNÉ EN CABINA

### ***Evaluación inicial (primera sesión).***

La primera sesión debe destinarse completamente a la evaluación: anamnesis detallada (historia del acné, tratamientos previos, medicación, anticoncepción, dieta, nivel de estrés), determinación del fototipo de Fitzpatrick, clasificación de las lesiones por tipo y grado, fotografía clínica estandarizada para control evolutivo, explicación del diagnóstico al cliente y establecimiento de expectativas realistas. Esta inversión de tiempo en la evaluación inicial es la base de cualquier tratamiento exitoso.



### ***Protocolo en cabina para acné grado I y II (6-10 sesiones).***

La sesión inicia con limpieza profunda con gel o espuma limpiadora específica para piel acnéica (con ácido salicílico o niacinamida). Se aplica vapor de ozono durante 8-10 minutos para ablandar los comedones y facilitar la extracción. Se realizan extracciones con técnica aséptica correcta: manos limpias con guantes, comedo-extractor esterilizado, presión suave y controlada, nunca sobre lesiones inflamadas. Se aplica peeling químico adecuado según el estado de la piel (ácido salicílico para acné activo; glicólico para post-acné). Se realiza alta frecuencia con efecto bactericida sobre las lesiones tratadas. Se aplica mascarilla calmante y reguladora (arcilla caolinita, zinc, niacinamida, aloe vera). Se finaliza con sérum específico anti-acné y fotoprotector oil-free SPF 50+.



### ***Rutina en casa (complemento indispensable).***

El tratamiento en cabina sin una rutina domiciliaria adecuada pierde hasta el 60% de su eficacia. La cosmetóloga debe prescribir una rutina personalizada que incluya limpiador suave con activos específicos mañana y noche, tónico regulador con niacinamida o ácido salicílico, sérum o tratamiento activo (retinol nocturno, niacinamida diurna) y fotoprotector oil-free SPF 50+ de uso obligatorio cada mañana.

## Peelings Químicos para el Tratamiento del Acné en Cabina.

Los peelings químicos son una de las herramientas más eficaces de la cosmetología para el tratamiento del acné activo, la hiperpigmentación post-acné y las cicatrices superficiales.

### **Peeling de ácido salicílico (20-30%)**

Es el peeling de elección para el acné activo. Su liposolubilidad le permite penetrar en el folículo sebáceo, desincrustar comedones, reducir la colonización bacteriana y ejercer acción antiinflamatoria. Excelente tolerancia en fototipos oscuros. Se aplica en series de 4-6 sesiones con intervalos de 2-4 semanas.

### **Peeling de ácido glicólico (20-70%)**

Actúa sobre la superficie epidérmica favoreciendo la renovación celular y la eliminación de lesiones post-acné. Se utiliza en concentraciones crecientes (comenzar al 20-30% e ir aumentando según tolerancia).

Requiere preparación previa con activos AHA y fotoprotección rigurosa. No recomendado en acné inflamatorio activo severo por riesgo de agravación.

### **Peeling de Jessner modificado**

Combinación de ácido salicílico, ácido láctico y resorcinol (o sus equivalentes).

Acción sinérgica con efecto queratolítico, antibacteriano y despigmentante.

Eficaz en acné comedogénico y como tratamiento de mantenimiento post-acné activo.

**Consideración fundamental:** Ningún peeling debe realizarse sobre lesiones inflamatorias activas con pústulas o nódulos abiertos, ya que puede extender la infección y generar hiperpigmentación post-inflamatoria severa en fototipos oscuros.



## Cicatrices y Secuelas del Acné: Abordaje en Cabina

**Las secuelas del acné. Hiperpigmentación post-inflamatoria y cicatrices.** Son frecuentemente más perturbadoras para el cliente que las lesiones activas. La cosmetóloga y cosmíatra debe conocer sus opciones de tratamiento en cabina.

### **Hiperpigmentación post-inflamatoria (HPI).**

Es la mancha oscura que queda tras la resolución de una lesión inflamatoria. Tratamiento en cabina: peelings de ácido glicólico o mandélico en series, activos despigmentantes (niacinamida, vitamina C, ácido tranexámico, ácido kójico), fotoprotección estricta y sonoforesis o electroporación para potenciar la penetración de activos.

### **Cicatrices atróficas (icepick, boxcar, rolling).**

Las cicatrices atróficas resultan de la destrucción del colágeno dérmico durante la inflamación. Las opciones en cabina incluyen microneedling (dermaroller o dermapen), que estimula la neocolagénesis; peelings de mediana profundidad en series; y combinaciones sinérgicas de ambas técnicas con aplicación de factores de crecimiento o vitamina C. Los resultados requieren series de 6-12 sesiones con mantenimiento.



## **El Componente Emocional: La Dimensión Invisible del Acné**

Ningún artículo sobre acné está completo sin abordar su dimensión psicoemocional. La cosmetóloga y cosmíatra que trabaja con clientes con acné no trata solo una piel: acompaña a una persona que posiblemente lleva años conviviendo con vergüenza, inseguridad, rechazo social y frustración terapéutica.

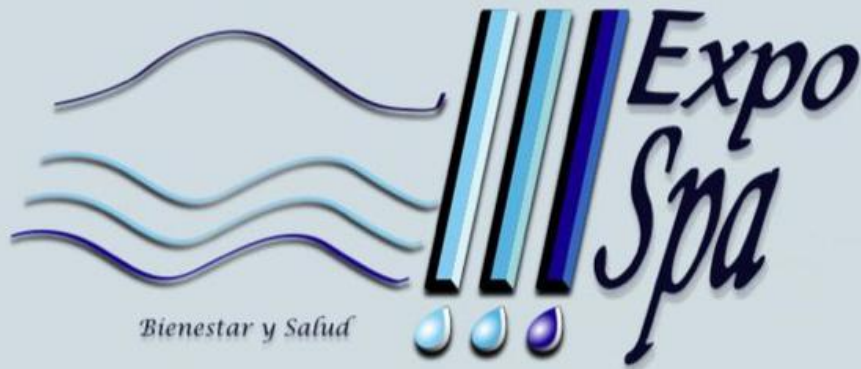
Estudios publicados en revistas dermatológicas de alto impacto documentan que el acné moderado-severo se asocia a tasas significativamente elevadas de *depresión, ansiedad social, trastornos de la imagen corporal e incluso ideación suicida en casos extremos*. Esta realidad obliga al profesional de la estética a desarrollar competencias de escucha activa, comunicación empática y manejo de expectativas realistas.

Algunas pautas para la práctica son las siguientes: nunca minimizar la experiencia del cliente con frases como "es solo un grano, no es para tanto"; validar siempre el impacto emocional de la condición antes de hablar del tratamiento; ser honesta sobre los tiempos de mejora (el acné no se resuelve en una sesión ni en dos semanas); celebrar los avances, por pequeños que sean; y derivar al psicólogo o psiquiatra cuando se perciban señales de impacto emocional significativo.

El acné tiene tratamiento. Las cicatrices tienen tratamiento. Y el daño emocional que deja también puede sanar, especialmente cuando el cliente encuentra en su cosmetóloga o cosmíatra a una profesional que lo ve, lo escucha y lo acompaña más allá de la superficie de su piel.


Esa es la grandeza de esta profesión.

Zaenglein AL, Pathy AL, Schlosser BJ, et al. Guidelines of care for the management of acne vulgaris. *J Am Acad Dermatol.* 2016;74(5):945-973. Williams HC, Dellavalle RP, Garner S. Acne vulgaris. *Lancet.* 2012;379(9813):361-372. Thiboutot D, Gollnick H, Bettoli V, et al. New insights into the management of acne: an update from the Global Alliance to Improve Outcomes in Acne. *J Am Acad Dermatol.* 2009;60(5 Suppl):S1-50. Dreno B, Pécaostaings S, Corvec S, et al. Cutibacterium acnes (Propionibacterium acnes) and acne vulgaris: a brief look at the latest updates. *J Eur Acad Dermatol Venereol.* 2018;32(Suppl 2):5-14. Smith RN, Mann NJ, Braue A, Mäkeläinen H, Varigos GA. A low-glycemic-load diet improves symptoms in acne vulgaris patients. *Am J Clin Nutr.* 2007;86(1):107-115. Bhate K, Williams HC. Epidemiology of acne vulgaris. *Br J Dermatol.* 2013;168(3):474-485. Purdy S, de Berker D. Acne vulgaris. *BMJ.* 2006;333(7575):949-953.




29 y 30 de mayo


WTC CDMX 

 **Curso:** Cómo crear un spa rentable, donde nacen los empresarios SPA


Jueves  
**28 Mayo**

 **Certificación:** Alta dirección de Centros Wellness y Spa

Viernes y Sábado  
**29 y 30 de Mayo**

 Congreso Latinoamericano de Spa


Viernes y Sábado  
**29 y 30 de Mayo**

 Congreso Medicina Estética Spa & Wellness


Viernes y Sábado  
**29 y 30 de Mayo**


**TRAMITA TU BECA PARA EL CONGRESO EN EL SIGUIENTE LINK:**

**[REGÍSTRATE AQUÍ](#)**

 55 4805 1110

 @altspaoficial

 @altspaoficial

 [exospa.com](http://exospa.com)



## **LA ELECTROESTIMULACIÓN EN CABINA: “CORRIENTE QUE TRANSFORMA”**

**Aliada indispensable de la cosmetóloga en cabina.**

### **AUDIO DEL ARTÍCULO AQUÍ:**

Existe un momento en la historia de la cosmíatría en el que la ciencia y la estética se encontraron de manera definitiva: fue cuando la electricidad comenzó a emplearse como herramienta terapéutica sobre el cuerpo humano. Desde entonces, la electroestimulación ha evolucionado de manera vertiginosa, pasando de los primeros aparatos galvánicos del siglo XIX a los sofisticados equipos multiprogramables de la cabina contemporánea, capaces de tonificar músculos, reactivar tejidos, penetrar activos cosméticos y estimular la síntesis de colágeno con una precisión que hace apenas unas décadas habría parecido ciencia ficción.

Hoy, la electroestimulación es una de las tecnologías más demandadas en el mercado de la estética profesional y una de las herramientas más poderosas del arsenal cosmíatra.

Su capacidad para actuar sobre estructuras que ninguna mano entrenada puede alcanzar —la fibra muscular profunda, la membrana celular, el tejido dérmicosubyacente— la convierte en una aliada insustituible para el tratamiento de la flacidez, el envejecimiento cutáneo, la celulitis, el modelado corporal y la potenciación de activos cosméticos.

Sin embargo, su eficacia es directamente proporcional al conocimiento de quien la aplica. La electroestimulación mal utilizada no solo es ineficaz: puede generar daño tisular, quemaduras, contracciones inadecuadas e incluso complicaciones sistémicas en clientes con contraindicaciones no detectadas. De ahí la importancia crítica de que la cosmetóloga y cosmíatra que trabaja con estas tecnologías cuente con una formación sólida, actualizada y científicamente fundamentada.

## **Fundamentos de la Electricidad Aplicada al Cuerpo Humano.**

Para comprender cómo actúa la electroestimulación sobre los tejidos, es indispensable entender los principios físicos y biológicos que sustentan su funcionamiento. No es necesario ser ingeniera eléctrica, pero sí conocer los conceptos fundamentales que permiten interpretar los parámetros de los equipos y tomar decisiones técnicas informadas.

### **LA CORRIENTE ELÉCTRICA Y SUS PARÁMETROS ESENCIALES**

Una corriente eléctrica es el flujo ordenado de cargas eléctricas (electrones o iones) a través de un conductor. El cuerpo humano, con su alto contenido de agua y electrolitos, es un conductor biológico excelente. Los parámetros más relevantes para la práctica en cabina son los siguientes.

La intensidad o amperaje, medida en miliamperios (mA), determina la cantidad de corriente que circula por los tejidos. Es el parámetro que el terapeuta gradúa durante la sesión y que define la profundidad y la potencia del efecto terapéutico. A mayor intensidad, mayor efecto, pero también mayor riesgo de intolerancia o daño tisular si se excede el umbral de seguridad.

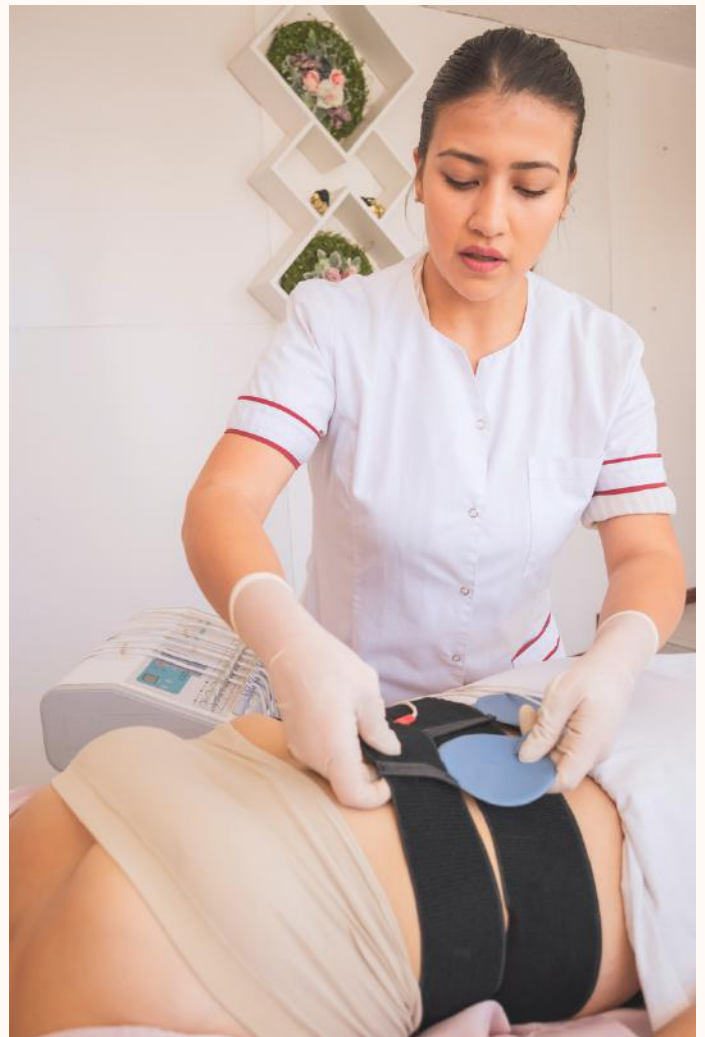
La frecuencia, medida en hercios (Hz), indica cuántos ciclos de corriente se producen por segundo. La frecuencia determina el tipo de respuesta tisular: frecuencias bajas (1-10 Hz) generan contracciones musculares aisladas; frecuencias medias (50-100 Hz) producen contracciones tetánicas sostenidas; frecuencias altas (más de 1,000 Hz) penetran en profundidad sin efecto motor visible pero con acción sobre el metabolismo celular.

El voltaje, medido en voltios (V), es la diferencia de potencial eléctrico entre dos puntos. En cosmimetría se trabaja con voltajes bajos y seguros, generalmente inferiores a 100 V.

La forma de onda define el patrón temporal de la corriente: puede ser continua (flujo constante en una dirección), alterna (invierte su dirección de manera periódica) o pulsada (flujo discontinuo con pausas entre pulsos). Cada forma de onda tiene efectos fisiológicos específicos.

### **EL TEJIDO BIOLÓGICO COMO MEDIO CONDUCTOR**

Los diferentes tejidos del cuerpo tienen resistencias eléctricas distintas. La piel seca es el tejido de mayor resistencia (hasta 10,000 ohmios), lo que dificulta la penetración de la corriente. La dermis, el tejido muscular y los fluidos corporales tienen resistencias mucho menores. Por eso el uso de geles conductores, la humectación previa de la piel y la correcta selección de la intensidad son fundamentales para garantizar la penetración efectiva de la corriente hasta los tejidos diana.



## Electroestimulación Facial: *El Arte del Lifting Sin Bisturí*

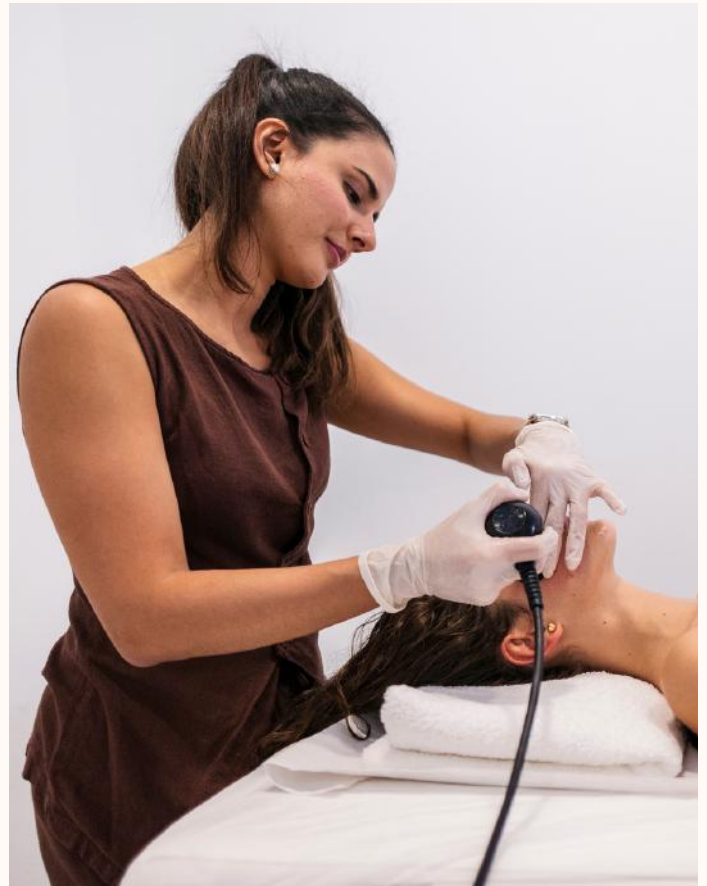
La electroestimulación facial es, sin duda, el campo de mayor crecimiento y mayor demanda dentro de la electroterapia estética en los últimos años. La búsqueda de alternativas no invasivas al lifting quirúrgico ha impulsado el desarrollo de protocolos cada vez más sofisticados y efectivos, que permiten resultados visibles y progresivos sin tiempos de recuperación ni riesgos quirúrgicos.

### **Fundamentos del envejecimiento muscular facial.**

El envejecimiento del rostro no es exclusivamente una cuestión de pérdida de colágeno y elastina en la dermis. Una dimensión frecuentemente subestimada es la atrofia y el desplazamiento inferior de los músculos faciales con el paso del tiempo. Los músculos que sostienen las estructuras del tercio medio y superior del rostro —cigomáticos, elevadores del labio, frontales, temporales— pierden tono y volumen progresivamente, contribuyendo a la ptosis palpebral, el descenso del pómulos, la acentuación del surco nasogeniano y la pérdida del óvalo facial. La electroestimulación facial actúa directamente sobre esta dimensión muscular del envejecimiento, ofreciendo una retonificación activa que ningún sérum ni crema puede lograr.

### **Protocolo de electroestimulación facial con microcorrientes.**

La sesión de microcorrientes faciales se estructura en las siguientes fases. La preparación incluye limpieza profunda del rostro, aplicación generosa de gel conductor específico para microcorrientes (habitualmente con ácido hialurónico u otros activos compatibles con la polaridad de la corriente), y configuración del equipo según el protocolo del fabricante y las necesidades del cliente. La aplicación se realiza con dos sondas conductoras (o guantes conductores en equipos más modernos) que el terapeuta desplaza por el rostro siguiendo vectores musculares precisos: cada músculo facial tiene una



dirección de trabajo específica determinada por su origen e inserción anatómica. La secuencia habitual comienza en el cuello y el platismo, asciende por los músculos del tercio inferior (maseteros, mentoniano, orbicular de los labios), continúa por el tercio medio (cigomáticos, elevadores, orbicular de los ojos) y finaliza en el tercio superior (frontalis, temporales, corrugador). El cierre incluye la aplicación de sérum activo compatible y protección solar.

La pauta de tratamiento recomendada para resultados visibles es de 10-12 sesiones iniciales, con frecuencia de 2 sesiones por semana, seguidas de mantenimiento mensual. Los resultados son acumulativos y progresivos: se observa una mejoría visible en el óvalo facial, la elevación del párpado superior, la definición del pómulos y la reducción de las líneas de expresión.

## **Electroestimulación Corporal: Modelado, Tonificación y Tratamiento de la Celulitis**

En el ámbito corporal, la electroestimulación ofrece soluciones para algunas de las preocupaciones estéticas más frecuentes y más difíciles de abordar con otros tratamientos: la flacidez muscular, la celulitis resistente y la pérdida de contornos corporales.

*Electroestimulación muscular para tonificación y modelado.*

Los equipos de electroestimulación corporal con corrientes rusas o interferenciales permiten generar contracciones musculares equivalentes en intensidad a las producidas durante el ejercicio físico voluntario, pero de manera pasiva y controlada. Esto los convierte en una herramienta especialmente valiosa para clientes con limitaciones de movilidad, en etapas postquirúrgicas o como complemento del ejercicio activo en programas de modelado corporal.

Las zonas más tratadas son el abdomen y el core (recto abdominal, oblicuos, transversos), los glúteos (glúteo mayor, medio y menor), los muslos (cuádriceps, isquiotibiales, aductores), los brazos (bíceps, tríceps, deltoides) y el pecho (pectoral mayor para mejora del escote).

El protocolo habitual incluye la colocación de electrodos adhesivos o placas conductoras sobre los grupos musculares a trabajar, la selección de la

frecuencia y el tiempo de impulso adecuados (frecuencia de 50-80 Hz para contracciones tetánicas de tonificación; 2-5 Hz para contracciones de tipo pompa muscular con efecto circulatorio), la graduación progresiva de la intensidad hasta el umbral de contracción visible pero tolerable, y tiempos de sesión de 20-30 minutos por zona.

*Electroestimulación para el tratamiento de la celulitis.*

La celulitis (lipodistrofia ginoide) es una de las alteraciones estéticas de mayor prevalencia y mayor dificultad terapéutica. La electroestimulación actúa sobre varios de sus componentes fisiopatológicos de manera simultánea: mejora la microcirculación local y el drenaje linfático (reduciendo el edema y la retención de líquidos), activa el metabolismo de los adipocitos (estimulando la lipólisis local), tonifica la musculatura subyacente (mejorando el soporte de los tejidos superficiales), y favorece la renovación del tejido conectivo (reduciendo la fibrosis característica de los grados avanzados de celulitis).

Los protocolos más eficaces para celulitis combinan corrientes interferenciales para el trabajo profundo sobre el tejido adiposo y linfático con corrientes de baja frecuencia para el drenaje y la activación circulatoria, alternando en la misma sesión o en sesiones sucesivas.



# Protocolo General de: *Electroestimulación en Cabina.*

## ***Evaluación previa al tratamiento.***

La evaluación inicial es indispensable y no negociable. Debe incluir una anamnesis detallada con especial énfasis en las contraindicaciones, la explicación del procedimiento al cliente, la realización de una prueba de sensibilidad en zona pequeña antes de la primera sesión, y la obtención del consentimiento informado.



## ***Preparación de la piel.***

La preparación correcta de la piel es fundamental para garantizar la conductividad eléctrica y la seguridad del tratamiento. Los pasos son limpieza profunda para eliminar sebo, cremas y residuos que aumenten la resistencia cutánea; tonificación para equilibrar el pH; aplicación uniforme y generosa del gel conductor en toda la zona de trabajo; y verificación de la ausencia de lesiones cutáneas activas, joyas metálicas o implantes en la zona.



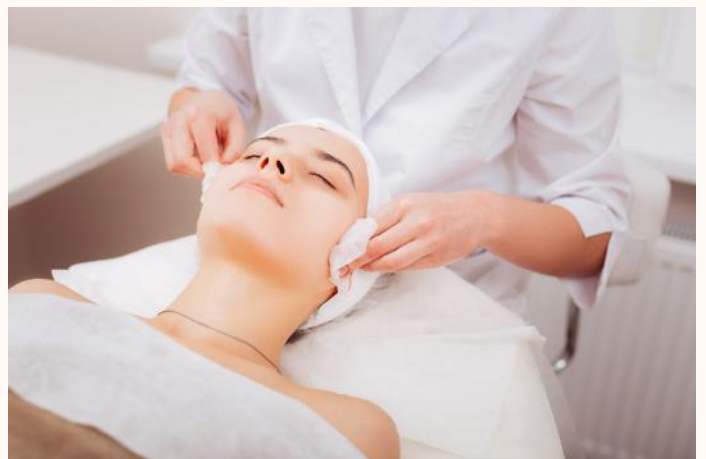
## ***Durante la sesión.***

Durante la aplicación se deben seguir con rigor los siguientes principios: graduar siempre la intensidad de manera progresiva, comenzando desde cero y aumentando lentamente hasta el nivel terapéutico; mantener los electrodos o sondas en movimiento constante (excepto en técnicas específicas que requieran aplicación estática); monitorizar continuamente la respuesta del cliente y ajustar la intensidad si hay señales de incomodidad; y no dejar al cliente sin supervisión durante la sesión.



## ***Cierre y cuidados post-tratamiento.***

Al finalizar la sesión se debe reducir la intensidad gradualmente hasta cero antes de retirar los electrodos, nunca de manera abrupta. Se retira el gel conductor con gasa o esponja suave, se aplica el sérum o crema activa correspondiente al tratamiento, y se indica al cliente la posibilidad de experimentar un leve eritema transitorio en la zona tratada, que es normal y desaparece en 30-60 minutos.



## **Indicaciones y Contraindicaciones: La Seguridad como Prioridad Absoluta.**

### **Indicaciones principales**

La electroestimulación está indicada en los siguientes casos: flacidez facial y corporal, envejecimiento cutáneo, arrugas y pérdida del óvalo facial, celulitis y lipodistrofia ginoide, retención de líquidos y edema linfático, hipotrofia muscular, tratamiento del acné (alta frecuencia), potenciación de activos cosméticos (iontoforesis, electroporación), cicatrices atróficas y estrías, y modelado y redefinición de contornos corporales.

### **Contraindicaciones absolutas**

Las contraindicaciones absolutas incluyen los siguientes casos, en los que la electroestimulación está totalmente contraindicada: marcapasos cardíaco o cualquier dispositivo electrónico implantado, embarazo en cualquier trimestre (especialmente sobre abdomen y zona lumbar), epilepsia, trombosis venosa profunda activa, cáncer activo en la zona de tratamiento, lesiones cutáneas activas (heridas, quemaduras, dermatitis aguda) en el área de aplicación, fiebre o procesos infecciosos sistémicos agudos, implantes metálicos en la zona de tratamiento (prótesis, placas, tornillos), y aplicación directa sobre el corazón, la carótida, los senos paranasales o los ojos.

### **Contraindicaciones relativas**

Las contraindicaciones relativas, que requieren evaluación médica previa o adaptación del protocolo, son las siguientes: hipertensión arterial no controlada, diabetes mellitus con neuropatía periférica, alteraciones de la sensibilidad cutánea, medicación anticoagulante, y pieles muy sensibles o con rosácea activa.



**REGLA DE ORO DE SEGURIDAD:** Ante cualquier duda sobre la presencia de una contraindicación, la cosmetóloga o cosmíatra debe abstenerse de aplicar el tratamiento y derivar al cliente a su médico para evaluación. El principio *primum non nocere* (primero no hacer daño) es el fundamento de toda práctica terapéutica responsable.

## Combinación de Técnicas: Protocolos Sinérgicos de Alta Eficacia

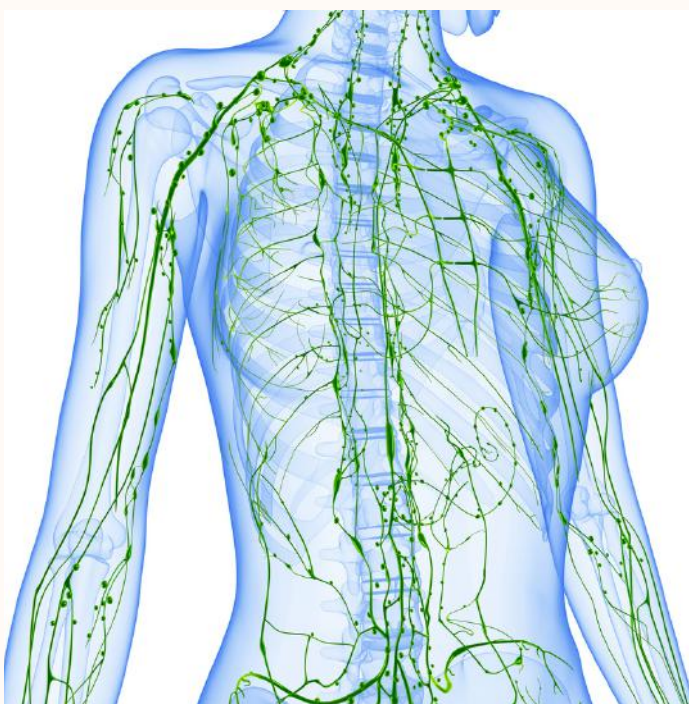
Una de las grandes fortalezas de la electroestimulación en la práctica cosmíatra es su capacidad para potenciarse mediante la combinación con otras técnicas y tecnologías disponibles en cabina. Los protocolos sinérgicos más eficaces en la práctica actual son los siguientes.

**La electroestimulación facial con microcorrientes combinada con radiofrecuencia** actúa en dos dimensiones complementarias del envejecimiento: el componente muscular (microcorrientes) y el componente dérmico de colágeno y elastina (radiofrecuencia), obteniendo resultados superiores a cualquiera de las dos técnicas por separado.

**La electroestimulación corporal con corrientes rusas combinada con drenaje linfático manual o mecánico** suma al efecto tonificante muscular el efecto descompresivo y detoxificante del drenaje, con resultados superiores en el tratamiento de la celulitis y la retención de líquidos.

### La Electroestimulación en el Contexto del Spa: Una Experiencia de Alta Tecnología con Alma Terapéutica

- La incorporación de la electroestimulación en el menú de servicios del spa moderno representa una evolución natural hacia lo que se denomina el "spa médico" o "cosmiatría de alta tecnología": un espacio donde el bienestar sensorial y la eficacia terapéutica comparten protagonismo en igual medida.
- Para posicionar los servicios de electroestimulación con éxito en el spa, es fundamental comunicar con claridad y honestidad los beneficios reales de cada tecnología, evitando promesas exageradas o resultados instantáneos que generan frustración y pérdida de confianza. Los resultados de la electroestimulación son reales, progresivos y documentables, pero requieren constancia, series completas de tratamiento y mantenimiento periódico.
- La educación del cliente es parte esencial del servicio: explicar qué es la corriente que se está aplicando, qué está produciendo en sus tejidos y por qué se necesitan varias sesiones para ver resultados sostenidos transforma al cliente en un participante activo y comprometido de su propio tratamiento. Esta transparencia es la base de la fidelización a largo plazo.



## **La electroestimulación en cabina es, sin lugar a dudas, una de las tecnologías más fascinantes, versátiles.**

Científicamente fundamentadas disponibles en la cosmiatría profesional actual. Su capacidad para actuar sobre dimensiones del envejecimiento y la estética corporal que ninguna otra terapia puede alcanzar —la fibra muscular profunda, la membrana celular, el metabolismo tisular— la convierte en una herramienta indispensable en la práctica de la cosmetóloga y cosmíatra del siglo XXI.

Dominar la electroestimulación en su dimensión más completa implica comprender la física de las corrientes, conocer la fisiología de su acción sobre los tejidos, seleccionar con criterio el tipo de corriente adecuada para cada objetivo terapéutico, aplicar los protocolos con rigor técnico y vigilancia constante, y gestionar con absoluta responsabilidad las contraindicaciones y los límites de seguridad. Ninguno de estos elementos puede omitirse sin comprometer la calidad y la seguridad del tratamiento.

La formación continua en electroterapia estética no es opcional para quien trabaja con estas tecnologías: es una obligación ética con el cliente y un requisito de excelencia profesional. Los equipos evolucionan, la evidencia científica se actualiza y los protocolos se refinan constantemente. La cosmetóloga y cosmíatra que se mantiene actualizada no solo ofrece mejores resultados: se posiciona como una referente de la estética de alta tecnología en su comunidad profesional.

La corriente que fluye a través de los tejidos de nuestros clientes no es solo electricidad. Es conocimiento aplicado, es precisión técnica, es compromiso con el resultado y es, en última instancia, el lenguaje más moderno con el que la cosmiatría habla el idioma eterno del cuidado y el bienestar.



**BIBLIOGRAFÍA** Poltawski L, Watson T. Bioelectrical characterisation of ultrasound therapy transducers. *Physiother Res Int.* 2009;14(2):73-81. Fitzgerald GK, Piva SR, Irrgang JJ. A modified neuromuscular electrical stimulation protocol for quadriceps strength training following anterior cruciate ligament reconstruction. *J Orthop Sports Phys Ther.* 2003;33(9):492-501. Kavanagh S, Borgia A, Carien M. Efficacy of neuromuscular electrical stimulation for cosmetic improvement of facial muscles. *J Cosmet Dermatol.* 2021;20(4):1181-1187. Rawlings AV. Cellulite and its treatment. *Int J Cosmet Sci.* 2006;28(3):175-190. Ward AR, Shkuratova N. Russian electrical stimulation: the early experimental background. *Phys Ther.* 2002;82(10):1019-1030. Gratieri T, Kalia YN. Mathematical models to describe iontophoretic transport in vitro and in vivo and the effect of current application on the skin barrier. *Adv Drug Deliv Rev.* 2014;65(2):315-329.

## SUSCRÍBETE TOTALMENTE

### ¡GRATIS!



### ¡La mejor Revista de Cosmetología en México!

Si deseas recibir la Revista Digital mes a mes, sólo tienes que registrarte en el siguiente link:



**Click aquí para suscribirte GRATIS!**



## **REFLEXOLOGÍA PODAL EN CABINA: ESTRATEGIA INTEGRAL DE BIENESTAR Y EQUILIBRIO PARA LA PRÁCTICA COSMETOLÓGICA.**

### **AUDIO DEL ARTÍCULO AQUÍ:**

Durante siglos, diversas culturas en los cinco continentes desarrollaron de manera independiente la intuición de que trabajar sobre determinados puntos del pie podía influir en órganos y sistemas distantes, aliviar dolores, restaurar el equilibrio interno y promover una salud integral que iba mucho más allá del alivio local.

Esa intuición ancestral, refinada por décadas de práctica clínica y respaldada progresivamente por la investigación científica contemporánea, es lo que hoy conocemos como reflexología podal: una terapia complementaria que trabaja sobre zonas reflejas específicas de los pies para influir positivamente sobre el organismo en su totalidad.

No es magia, no es pseudociencia y no es simplemente un masaje de pies relajante: es una

disciplina terapéutica estructurada, con mapas anatómicos precisos, técnicas específicas documentadas y un cuerpo creciente de evidencia científica que respalda sus efectos sobre el estrés, el dolor, la circulación y el bienestar general.

Para la cosmetóloga y cosmíatra, la reflexología podal representa una de las incorporaciones más valiosas y diferenciadas que puede hacer a su práctica profesional. En un contexto donde los clientes buscan cada vez más experiencias de bienestar integrales que trasciendan lo puramente estético, la reflexología ofrece exactamente eso: una terapia que cuida simultáneamente la piel de los pies, activa la circulación, libera el estrés, equilibra los sistemas internos y genera una sensación de bienestar profundo y duradero que el cliente no olvida fácilmente.

## Historia y Origen: Los Pies como Espejo del Cuerpo a Través del Tiempo.

La historia de la reflexología podal es un viaje apasionante a través de las culturas y los siglos, un testimonio de que la sabiduría del cuerpo humano ha sido descubierta y redescubierta por civilizaciones muy diversas, cada una desde su propio sistema de comprensión de la salud y la enfermedad.

**Los orígenes en el antiguo Egipto.** Una de las evidencias más antiguas y mejor documentadas del uso terapéutico de la presión sobre los pies se encuentra en la tumba del médico Ankhmahor, en Saqqara, Egipto, fechada aproximadamente en el año 2330 a.C. En sus paredes se representan escenas que muestran a dos personas siendo tratadas en manos y pies por terapeutas especializados, acompañadas de inscripciones jeroglíficas que hacen referencia al alivio del dolor. Esta evidencia pictórica constituye uno de los registros más tempranos de una práctica que guarda notable similitud con la reflexología moderna.

**La tradición china: los meridianos y los pies.** En la medicina tradicional china, los pies tienen una importancia terapéutica fundamental. Los doce meridianos principales del sistema energético chino comienzan o terminan en los pies, concentrando en ellos puntos de acupuntura de gran relevancia clínica.

El meridiano del riñón, que comienza en la planta del pie (punto Yongquan o R1, conocido como "fuente brotante"), es considerado uno de los puntos de mayor potencia energética de todo el cuerpo. La técnica del An Mo (masaje chino terapéutico) incluye trabajo específico sobre los pies como parte integral de los tratamientos de equilibrio energético.

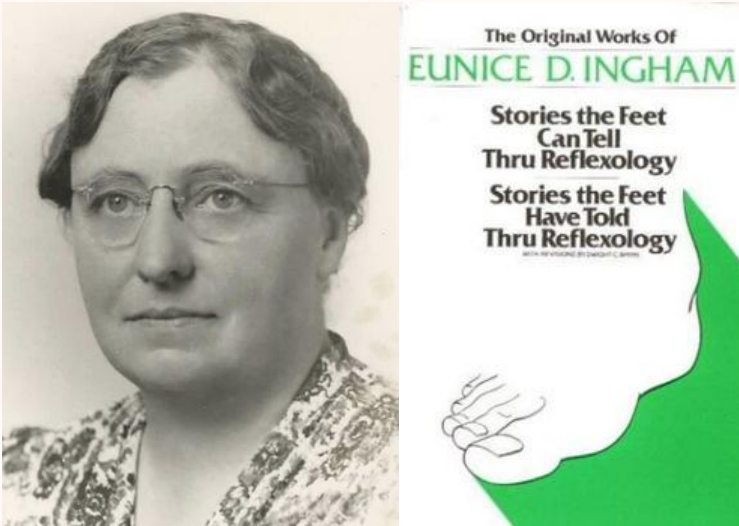


**La tradición india: los pies sagrados.** En la India, los pies ocupan un lugar de especial reverencia tanto en la cultura como en la medicina. El Ayurveda incluye el Padabhyanga, un masaje terapéutico específico de pies y piernas que utiliza aceites medicinales calientes para equilibrar los doshas, nutrir los tejidos y calmar el sistema nervioso. Más allá de la medicina, la cultura hindú considera los pies como la parte del cuerpo más conectada con la tierra y con la energía vital, razón por la cual tocar los pies de los maestros espirituales es el gesto de mayor reverencia en la tradición india.

**Las culturas nativas americanas.** Diversas culturas indígenas de América del Norte, incluyendo los Cherokee y los Navajos, desarrollaron sus propias tradiciones de trabajo terapéutico sobre los pies, transmitidas de generación en generación como parte de su medicina tradicional. La tribu Cherokee, en particular, es frecuentemente citada en la literatura reflexológica como una de las fuentes de inspiración para la sistematización occidental de la terapia.



## La sistematización occidental: Eunice Ingham y el mapa moderno.



El salto de la práctica empírica ancestral a la disciplina estructurada que conocemos hoy tiene un nombre propio: Eunice D. Ingham (1889-1974), terapeuta estadounidense considerada la madre de la reflexología moderna. Trabajando sobre la base de la "terapia de zona" desarrollada por el médico estadounidense William Fitzgerald a principios del siglo XX —quien propuso la existencia de diez zonas longitudinales de energía que recorren el cuerpo de la cabeza a los pies—, Ingham pasó décadas de práctica clínica meticulosa cartografiando la correspondencia entre zonas específicas del pie y órganos o estructuras del cuerpo. El resultado fue el mapa reflexológico del pie que, con refinamientos menores, sigue siendo el mapa de referencia de la reflexología podal en todo el mundo.

Su libro "Stories the Feet Can Tell" (1938) y su continuación "Stories the Feet Have Told" (1951) sentaron las bases de la reflexología como disciplina terapéutica documentada y transmisible. A partir de su trabajo, la reflexología se expandió por Europa —especialmente gracias a la fisioterapeuta alemana Hanne Marquardt, quien la integró en la práctica médica— y por el resto del mundo, ganando progresivamente reconocimiento en el ámbito de las terapias complementarias y el bienestar.

### FUNDAMENTOS TEÓRICOS: ¿POR QUÉ FUNCIONA LA REFLEXOLOGÍA PODAL?

**La teoría de las zonas de Fitzgerald.** El Dr. William Fitzgerald propuso en 1917 que el cuerpo humano está dividido en diez zonas longitudinales de igual anchura que recorren el organismo de la cabeza a los pies, cinco en cada mitad del cuerpo. Según esta teoría, la presión aplicada en un punto de una zona determinada puede influir sobre cualquier estructura o tejido ubicado en esa misma zona longitudinal. Los pies, al ser el punto final de estas zonas, concentran en una superficie reducida y accesible los puntos reflejos de todo el organismo, convirtiéndolos en un mapa completo del cuerpo.

**La teoría neurológica: los reflejos somatoviscerales.** Desde la perspectiva neurofisiológica, la reflexología podal puede explicarse a través del concepto de reflejos somatoviscerales: conexiones neurológicas documentadas entre la superficie cutánea y los órganos internos, mediadas por el sistema nervioso autónomo. La estimulación de puntos específicos de la piel activa reflejos que, a través de las vías del sistema nervioso simpático y parasimpático, pueden modificar la actividad de órganos y glándulas distantes. Los pies, con su extraordinaria densidad de terminaciones nerviosas (más de 7,200 terminaciones por planta), son especialmente ricos en este tipo de conexiones reflexógenas.

**La teoría de la bioelectricidad y los canales de energía.** Desde la perspectiva de la medicina tradicional china, los pies concentran el inicio o el final de numerosos meridianos de acupuntura, canales por los que fluye la energía vital (Qi o Chi) del organismo. La presión sobre los puntos reflexológicos del pie equivaldría a la estimulación de puntos de acupuntura, regulando el flujo energético en los meridianos correspondientes y restaurando el equilibrio de los sistemas afectados.

• ZONAS REFLEJAS EN LOS PIES •



**EL MAPA REFLEXOLÓGICO DEL PIE: GUÍA ANATÓMICA PARA LA PRÁCTICA.**

El mapa reflexológico del pie es el instrumento fundamental de trabajo de toda reflexóloga. Su dominio preciso es indispensable para aplicar la técnica con intención terapéutica real y no como un simple masaje de pies sin dirección específica.

**Principios generales del mapa**

El pie derecho refleja la mitad derecha del cuerpo y el pie izquierdo refleja la mitad izquierda, con algunas excepciones para órganos de posición central como el corazón (representado principalmente en el pie izquierdo) y el hígado (representado principalmente en el pie derecho).

La planta del pie contiene la mayor densidad de puntos reflejos y es la superficie de trabajo principal.

El dorso del pie refleja principalmente la superficie posterior del cuerpo (espalda, hombros, rodillas). Los laterales del pie tienen correspondencia con los hombros (lateral externo) y la columna vertebral (lateral interno, borde medial).

Esta teoría, aunque no verificable con los métodos de la ciencia occidental convencional, cuenta con miles de años de práctica clínica documentada como respaldo empírico.

**La teoría de la cristalización de ácido úrico.**

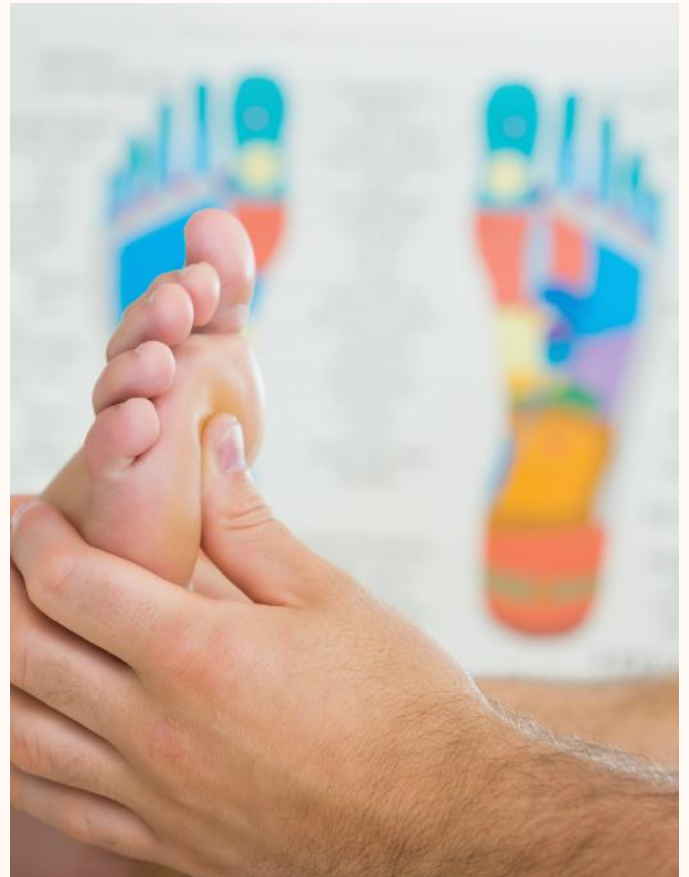
Una de las teorías más extendidas en la práctica reflexológica sostiene que los depósitos de ácido úrico y otras sustancias de desecho se acumulan en las terminaciones nerviosas de los pies en forma de cristales microscópicos, que obstaculizan la transmisión de los impulsos nerviosos y la circulación local. La presión reflexológica rompería estos cristales, favoreciendo su reabsorción y eliminación, y restaurando la función normal de las vías nerviosas. Aunque esta teoría carece de verificación histológica definitiva, la sensación de "arenilla" o puntos dolorosos que muchos clientes reportan durante la sesión en zonas correspondientes a órganos con disfunción es consistente con esta explicación.

**La evidencia científica actual.**

La investigación científica sobre reflexología ha avanzado significativamente en las últimas dos décadas, aunque la calidad metodológica de los estudios es aún variable. Entre los hallazgos más consistentes se destacan los siguientes: reducción significativa del cortisol y la ansiedad en múltiples ensayos clínicos controlados; mejora de la calidad del sueño en pacientes con insomnio, incluyendo poblaciones oncológicas y postmenopáusicas; reducción del dolor en condiciones como síndrome premenstrual, cefalea tensional y dolor lumbar crónico; mejora de la circulación periférica medida por doppler en extremidades inferiores; y reducción de la fatiga en pacientes con esclerosis múltiple y en personas mayores institucionalizadas.

### Zonas del pie y sus correspondencias corporales

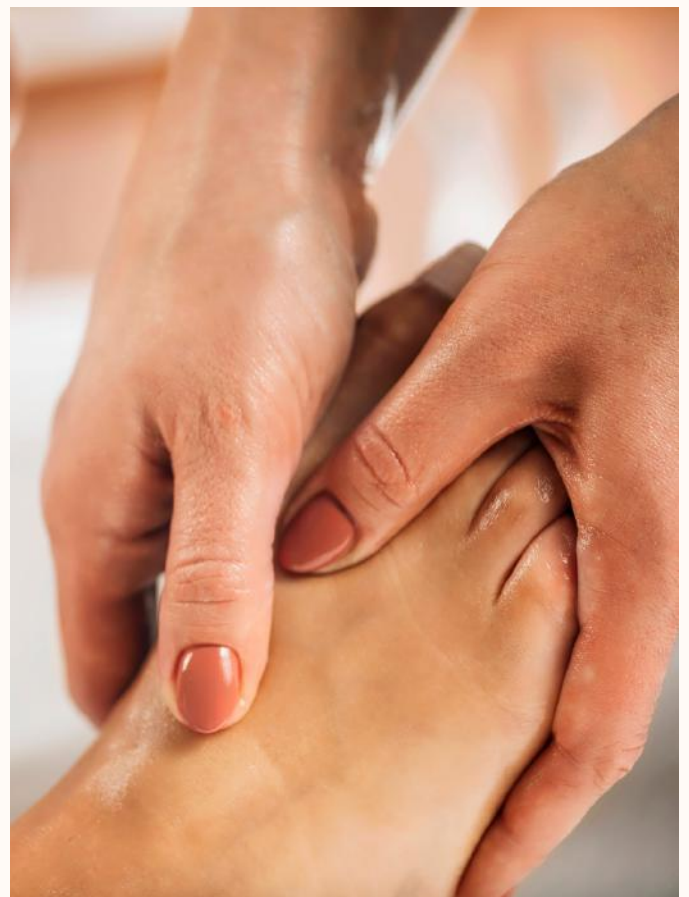
Los dedos del pie, especialmente las yemas, corresponden a la cabeza, el cerebro, los senos paranasales y los ojos. El dedo gordo es el reflejo de la cabeza y el cerebro de manera específica. La base de los dedos y el metatarso anterior corresponden al tórax: pulmones, corazón, tiroides, paratiroides y hombros. La zona media de la planta, el arco del pie, refleja los órganos abdominales: estómago, hígado, vesícula biliar, páncreas, bazo, intestino delgado, riñones y glándulas suprarrenales. El talón y la zona posterior de la planta corresponden a la pelvis, los órganos reproductores, la vejiga, el intestino grueso y las articulaciones coxofemorales. El borde medial del pie (arco interno) refleja la columna vertebral en toda su extensión, desde el cóccix (en el talón) hasta la región cervical (en la base del dedo gordo). El borde lateral del pie corresponde a los hombros, el codo, la rodilla y la cadera del mismo lado.



### TÉCNICAS FUNDAMENTALES DE REFLEXOLOGÍA PODAL

El dominio técnico preciso es lo que distingue a la reflexóloga profesional de quien simplemente aplica presión de manera indiscriminada sobre el pie. Las técnicas de reflexología requieren entrenamiento específico, práctica constante y desarrollo de la sensibilidad táctil.

**Técnica del gusano o caterpillar (thumb walking y finger walking).** Es la técnica fundamental y más utilizada en reflexología podal. Consiste en el desplazamiento del pulgar (thumb walking) o los dedos índice y medio (finger walking) mediante pequeños pasos hacia adelante, con una ligera flexión y extensión alternada de la primera falange, como si el dedo "caminara" sobre la superficie del pie. Este movimiento aplica una presión constante y progresiva sobre el tejido, estimulando los puntos reflejos de manera sistemática a medida que avanza por las diferentes zonas del mapa. La presión debe ser firme pero nunca dolorosa: el umbral es la "molestia agradable", ese punto donde el cliente siente que se está trabajando una zona sin llegar al dolor franco.



### Técnica de presión mantenida o punto fijo

Consiste en aplicar presión estática con la yema del pulgar sobre un punto reflejo específico durante 5-30 segundos, sin movimiento. Es especialmente eficaz para trabajar puntos de alta tensión o sensibilidad, que corresponden generalmente a zonas del organismo con disfunción o sobrecarga. La presión mantenida genera una respuesta refleja más profunda y sostenida que el desplazamiento continuo.

### Técnica de rotación sobre el pulgar

La mano que no trabaja sostiene el pie del cliente con firmeza y lo rota suavemente alrededor del pulgar de la mano activa, que permanece fijo sobre el punto reflejo. Este movimiento permite aplicar presión sobre el punto desde diferentes ángulos, maximizando la estimulación reflexológica sin aumentar la presión lineal. Es especialmente útil en zonas de difícil acceso o en puntos muy sensibles.

### Técnica de gancho o hook and back-up

Se utiliza para trabajar puntos reflejos pequeños y precisos, como la hipófisis (centro del dedo gordo), la glándula pineal o puntos específicos de la zona cervical. El pulgar se coloca sobre el punto, se aplica presión hacia adentro con un movimiento de gancho y luego se retira ligeramente, manteniendo el contacto. Esta técnica requiere mayor precisión anatómica y se aprende con práctica específica.

### Técnicas de apertura y cierre de la sesión

Toda sesión de reflexología debe iniciarse y cerrarse con maniobras de preparación y cierre que establezcan el vínculo táctil, calienten los tejidos, relajen las articulaciones del pie y completen el trabajo reflexológico de manera integradora. Las más utilizadas son el effleurage suave de la planta y el dorso del pie, las rotaciones pasivas de los dedos y el tobillo, la compresión y tracción suave del pie entre ambas manos, y el apoyo estático final con ambas palmas sobre el empeine del cliente, en silencio, durante 10-15 segundos.



# Protocolo de Reflexología Podal en Cabina.

**Fase 1 — Evaluación y ritual de bienvenida (10 min).** La sesión comienza con una breve anamnesis enfocada en el estado de salud general del cliente, los sistemas u órganos con mayor demanda terapéutica, los medicamentos en uso, las alergias y las áreas de sensibilidad o dolor referido. Esta información orienta las zonas de mayor énfasis durante la sesión.

Se prepara un cuenco con agua tibia a la que se añaden unas gotas de aceite esencial relajante (lavanda, menta o eucalipto según el objetivo de la sesión), sal marina y pétalos de flores secas. El cliente sumerge los pies durante 5-7 minutos, lo que suaviza la piel, activa la circulación local, facilita la eliminación de durezas superficiales y genera desde el primer momento una experiencia sensorial memorable que predispone el sistema nervioso hacia la relajación.

## Fase 2 — Preparación del pie (5 min)

Tras el baño de pies, se seca con toalla suave y se realiza una exfoliación ligera con piedra pómez o scrub específico para pies, prestando especial atención a los talones y la zona lateral del pie, donde se acumulan más callosidades. Se aplica una crema nutritiva o aceite de masaje con movimientos de effleurage suaves, distribuyéndolo uniformemente por toda la superficie del pie y el tobillo. Este paso nutre la piel, facilita el deslizamiento durante las técnicas y completa la preparación tisular para el trabajo reflexológico.

## Fase 3 — Aplicación de las técnicas reflexológicas (30-40 min)

Se trabaja primero un pie completo y luego el otro, comenzando siempre por el pie derecho según la tradición reflexológica (aunque existen escuelas que

prefieren iniciar por el pie de mayor tensión o el pie correspondiente a la zona de mayor disfunción).

La secuencia de trabajo sobre cada pie sigue el mapa reflexológico de manera sistemática: se inicia con las técnicas de apertura (effleurage, rotaciones, compresiones), se procede con el trabajo en los dedos (cabeza, cerebro, senos paranasales, ojos, oídos), se continúa con la zona del metatarso (tórax, pulmones, corazón, tiroides, hombros), se trabaja el arco medio del pie (órganos abdominales: estómago, hígado, vesícula, páncreas, intestinos, riñones), se trabaja el talón y la zona posterior (pelvis, vejiga, órganos reproductores, ciático), se dedica trabajo específico al borde medial (columna vertebral completa, desde cóccix hasta cervicales), y se cierra con el borde lateral (hombros, rodilla, cadera, codo).

## Fase 4 — Integración y cierre (5 min)

El cierre de la sesión es tan importante como su inicio. Se realizan maniobras de integración sobre ambos pies simultáneamente: effleurage bilateral suave, compresiones palmares, tracción suave de los dedos y apoyo estático final. Se cubre los pies del cliente con la toalla y se le invita a respirar profundo tres veces, dejando que los efectos de la sesión se asienten en silencio durante 2-3 minutos antes de hablarle.

Se ofrece un vaso de agua o infusión tibia (fundamental para favorecer la eliminación de las toxinas movilizadas durante la sesión) y se dan las indicaciones post-sesión: descanso recomendado el resto del día, hidratación abundante, posibilidad de experimentar reacciones de curación en las siguientes 24-48 horas (mayor diuresis, ligero cansancio, sueño más profundo o leve movilización de síntomas).



## Beneficios Documentados de la Reflexología Podal

### Beneficios sobre el sistema nervioso y el estrés.

La reflexología podal es, ante todo, una terapia del sistema nervioso autónomo. Su efecto más consistente y mejor documentado en la literatura científica es la reducción del estado de activación simpática y la inducción del tono parasimpático: reducción medible de la frecuencia cardíaca y la presión arterial durante y después de la sesión; disminución de los niveles de cortisol salival en estudios controlados; aumento de la variabilidad de la frecuencia cardíaca, indicador de equilibrio autonómico; reducción subjetiva y objetiva de la ansiedad; y mejora significativa de la calidad y la duración del sueño.

### Beneficios sobre la circulación.

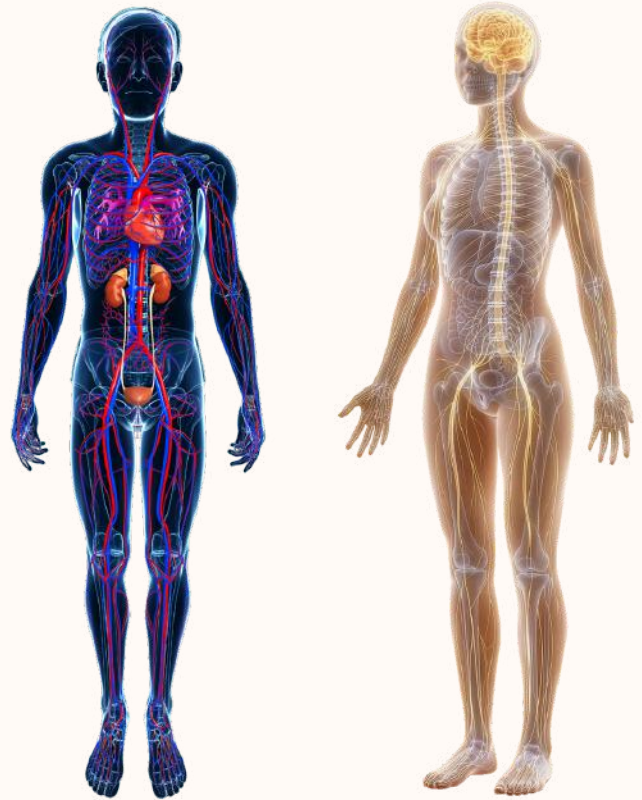
El trabajo reflexológico sobre el pie activa de manera refleja la circulación en las zonas del organismo correspondientes a los puntos estimulados. Estudios con doppler han documentado el aumento del flujo sanguíneo en órganos específicos tras la estimulación de sus puntos reflejos correspondientes. En la práctica clínica, los beneficios circulatorios se manifiestan como reducción del edema en extremidades, mejora de la temperatura periférica en manos y pies, y alivio de la pesadez y el cansancio en piernas.

### Beneficios sobre el dolor.

Múltiples estudios han documentado el efecto analgésico de la reflexología en condiciones de dolor crónico: síndrome premenstrual y dismenorrea, cefalea tensional y migraña, dolor lumbar crónico, síndrome del túnel carpiano, y dolor oncológico en cuidados paliativos. El mecanismo propuesto incluye la activación de las vías endógenas de modulación del dolor (liberación de endorfinas y serotonina) y la reducción del tono simpático que amplifica la percepción dolorosa.

### Beneficios sobre la piel de los pies.

Desde la perspectiva cosmética, la reflexología podal mejora significativamente el estado de la piel de los pies: activa la microcirculación local con efecto nutritivo sobre la epidermis, favorece la eliminación de la hiperqueratosis plantar mediante la exfoliación incluida en el protocolo, hidrata y suaviza la piel con los aceites y cremas utilizados, y estimula el metabolismo celular dérmico con efecto regenerador sobre la piel de los talones y la zona plantar.



### INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES

#### Indicaciones principales

La reflexología podal está indicada en estrés crónico, ansiedad y síndrome de burnout, insomnio y trastornos del sueño, cefalea tensional y migrañas recurrentes, síndrome premenstrual y dismenorrea, estreñimiento crónico y trastornos digestivos funcionales, fatiga crónica y estados de agotamiento, mala circulación periférica y pesadez en piernas, dolor lumbar de origen tensional, apoyo en procesos de desintoxicación y drenaje, cuidado y tratamiento estético de los pies, y como complemento en programas de bienestar integral en el spa.

#### Contraindicaciones absolutas

Las contraindicaciones absolutas de la reflexología podal incluyen lesiones activas en los pies: heridas abiertas, quemaduras, infecciones cutáneas (hongos activos, verrugas plantares en fase aguda, pie diabético con úlceras); trombosis venosa profunda activa en miembros inferiores; embarazo en el primer trimestre (especialmente contraindicada la estimulación de los puntos reflejos del útero, los ovarios y la hipófisis); fracturas o lesiones traumáticas recientes en el pie o el tobillo; tumores malignos activos sin autorización médica; y flebitis activa o tromboflebitis.

#### Contraindicaciones relativas

Las contraindicaciones relativas que requieren evaluación y adaptación del protocolo incluyen embarazo en segundo y tercer trimestre (puede realizarse con adaptaciones específicas y precaución en ciertos puntos); diabetes mellitus con neuropatía periférica (adaptar la presión y vigilar la sensibilidad); osteoporosis severa (adaptar la presión de trabajo); y enfermedades cardiovasculares graves no controladas.

**RECOMENDACIÓN PROFESIONAL:** En clientes con condiciones médicas crónicas, la reflexología podal debe siempre presentarse como terapia complementaria, nunca como sustituta del tratamiento médico. La comunicación fluida y respetuosa con el equipo de salud del cliente es parte de la práctica profesional responsable.



En conclusión la reflexología podal es mucho más que un tratamiento de pies: es una puerta de acceso al organismo completo, un lenguaje terapéutico que habla a través del tacto y transforma, desde la planta de los pies, la salud y el bienestar de quien la recibe.

Su historia milenaria, su coherencia teórica y su creciente respaldo científico la posicionan como una de las terapias complementarias más sólidas y más completas disponibles en el repertorio de la cosmetóloga y cosmíatra moderna.

Para la profesional de la estética y el spa, dominar la reflexología podal significa ampliar radicalmente su horizonte terapéutico: pasar de tratar la superficie de la piel a influir en el sistema nervioso, la circulación, los órganos internos y el equilibrio emocional de sus clientes.

El conocimiento preciso del mapa reflexológico, el dominio de las técnicas específicas, la capacidad de leer las respuestas del pie durante la sesión, la creación de un ambiente terapéutico adecuado y el acompañamiento empático del cliente son los cinco pilares sobre los que se construye la excelencia en reflexología podal. Ninguno de ellos puede sustituir a los demás: todos son necesarios para que la terapia alcance su máximo potencial.

*Cuando la cosmetóloga o cosmíatra toma los pies de su cliente con presencia, conocimiento e intención terapéutica, está realizando algo que va mucho más allá de la técnica: está practicando el arte más antiguo y más humano de todos. **El arte de sanar a través del tacto.***

BIBLIOGRAFÍA. Ingham ED. Stories the Feet Can Tell Thru Reflexology. Rochester: Ingham Publishing; 1938. Revised edition 1984. Marquardt H. Reflex Zone Therapy of the Feet: A Textbook for Therapists. Rochester: Healing Arts Press; 2000. Fitzgerald WH, Bowers EF. Zone Therapy. Columbus: I.W. Long; 1917. Ernst E, Posadzki P, Lee MS. Reflexology: an update of a systematic review of randomized clinical trials. Maturitas. 2011;68(2):116-120. Jones J, Thomson P, Irvine K, Leslie SJ. Is there a specific hemodynamic effect in reflexology? A systematic review of randomized controlled trials. J Altern Complement Med. 2013;19(12):895-905. Wang MY, Tsai PS, Lee PH, Chang WY, Yang CM. The efficacy of reflexology: systematic review. J Adv Nurs. 2008;62(5):512-520. Stephenson NL, Weinrich SP, Tavakoli AS. The effects of foot reflexology on anxiety and pain in patients with breast and lung cancer.

## ¡Actualízate con con nuestra Enciclopedia de Cursos de Cosmetología!

Mantente a la vanguardia en el mundo de la estética con esta Enciclopedia de Actualización Profesional, diseñada especialmente para cosmetólogas, que desean perfeccionar sus técnicas y ampliar sus servicios en cabina.

Esta enciclopedia reúne cuatro cursos especializados con protocolos completos y altamente demandados en el sector de la cosmetología:

- REFLEXOLOGÍA PODAL.
- ANTICELULÍTIS Y LEVANTAMIENTO DE GLÚTEOS.
- MOLDEAMIENTO DE ABDOMEN.
- DESCONGESTIVO FACIAL.

### CADA CURSO INCLUYE:

- Video con la parte teórica del tratamiento y parte práctica con el paso a paso del masaje.
- Presentación completa con toda la información del curso.

**UN CURSO: \$199.00**  
**O LA ENCICLOPEDIA COMPLETA DE**  
**4 CURSOS POR: \$450.00**

Los cursos son impartidos por la maestra:  
**Mariana Arellano,**  
**Cosmiatra y**  
**Linfoterapeuta**  
**Certificada en pre y post-quirúrgicos con aval médico** y una amplia experiencia en formación profesional dentro del área de la estética.



[Click aquí para  
informes y compras](#)

# Clase Presencial Head Spa + Aparatología Capilar por: *Cosmica Skin*.

Con gran éxito se llevó a cabo una clase presencial en Ciudad de México, enfocada en Head Spa profesional y Aparatología Capilar, una experiencia formativa diseñada para elevar el nivel técnico de los profesionales del sector.

La sesión se desarrolló en un formato práctico y vivencial, permitiendo a los asistentes trabajar directamente con equipo y producto, mientras aprendían protocolos completos de Head Spa, así como la integración estratégica de aparatología capilar como valor agregado en cabina.

Durante la jornada, se abordó un enfoque integral centrado en la salud del cuero cabelludo, técnicas para estimular el crecimiento capilar y la correcta implementación de herramientas tecnológicas para potenciar resultados. Además, *se compartieron estrategias orientadas a la diferenciación de servicios y aumento del ticket promedio, aportando una visión más sólida del crecimiento profesional.*

Este tipo de capacitaciones presenciales refuerzan la importancia de la práctica guiada y el aprendizaje aplicado, consolidándose como espacios clave para quienes buscan especializarse y profesionalizar sus servicios capilares.

La clase fue impartida por Marian Rizo Directora de la marca *Cosmica Skin*.



# Acapulco WORKSHOP & Head Spa



**VIERNES**  
1 de Mayo



**11:00** a.m.  
a  
**4:00** p.m.

Cupo  
**limitado**

## ¿QUÉ INCLUYE TU ENTRADA?

### Workshop Facial Profesional

- Prueba todos nuestros productos faciales y corporales con protocolo guiado.

### Clase en Vivo de Head Spa Japonés

- Aprende paso a paso la técnica Cósmica para tu cabina.
- Lanzamiento Exclusivo de Nuevos Productos.
- Té, agua, café y galletas para disfrutar durante 4 hrs de experiencia.

## ¿A QUIÉN VA DIRIGIDO?

- Esteticistas
- Cosmetólogas
- Profesionales del bienestar



Costo en  
preventa:  
**\$700 MXN**

- Reserva tu lugar antes de que se agoten los espacios.

• Más info y registro en: **56 3754 0093**

• Organizado por **Cósmica Skin**

www.cosmicaskin.com  56 3754 0093

Haz click aquí y accede  
directo a WhatsApp





Instituto Mexicano  
Naturales Ain Spa

## “ENCUENTRO DE PROFESIONALIZACIÓN Y GALARDÓN DE EXCELENCIA SEP-CONOCER”



Tuvimos el honor de asistir a un evento verdaderamente significativo para el crecimiento de nuestra industria: la entrega de certificados SEP-CONOCER a más de 500 cosmetólogas, un logro que reconoce su compromiso con la profesionalización y la excelencia.

Los certificados fueron otorgados por la Entidad de Certificación Instituto Naturales Ain Spa ECE356-18, y entregados por su Directora, la Lic. Carla Rizo, junto con la Directora de SEP-CONOCER, la Mtra. Guillermina Alvarado Moreno.

El evento contó con la distinguida presencia de importantes representantes del sector:

- Arturo Chávez Rodríguez, Presidente de la Comisión de Educación de Coparmex CDMX.
- Alfonso Álvarez Trejo, Vicepresidente de la Comisión de Educación de Coparmex CDMX.
- Dr. Ramón de la Rosa, Presidente de la Asociación Latinoamericana de Spa y de la Asociación Mexicana de Turismo de Salud.
- Raquel Reyes Alvarado, Secretaria de la Directora General.
- Víctor Hugo Parra Mendoza, Jefe de Oficina de la Dirección General CONOCER.



# Instituto Naturales Ain Spa se integra oficialmente al Comité de Gestión por Competencias de Profesionalización en Bienestar y Estética Avanzada



También se contó con la participación de destacadas figuras del medio:

- Marian Rizo, Directora de Cosmica Skin, quien impartió una interesante ponencia.
- Kay Swy, Director de Mercadotecnia de Naturales Ain Spa.
- Magnolia López Ortega, Directora de la Revista Cosmetología México.
- Ma. Teresa Mendoza, Directora de Expo Cosmetología y Estética.

El evento fue todo un éxito, con lleno total y un ambiente lleno de orgullo, compromiso y crecimiento profesional. Además, se llevaron a cabo los honores a la bandera, enmarcando este importante encuentro con un sentido de identidad y respeto.

***¡Muchas felicidades a la Lic. Carla Rizo, Directora de la Entidad de Certificación Instituto Naturales Ain Spa ECE 356-18 por integrarse oficialmente al Comité de Gestión por Competencias de Profesionalización en Bienestar y Estética Avanzada!***

Sin duda, seguimos avanzando hacia una cosmetología más profesional, preparada y reconocida.







Gobierno de  
México

Educación  
Secretaría de Educación Pública



Conocer  
Normalización y Certificación  
de Competencias Laborales

EL CONSEJO NACIONAL DE NORMALIZACIÓN  
Y CERTIFICACIÓN DE COMPETENCIAS LABORALES

Otorga el presente

Reconocimiento al

Comité de Gestión por Competencias  
de Profesionalización en Bienestar y Estética Avanzada

Por su incorporación al Sistema Nacional de Competencias,  
y su contribución al fortalecimiento de la competitividad económica,  
el desarrollo educativo y el progreso social de México

Ciudad de México, a 15 de mayo de 2024

Profructuosa Guillermo Alvarado Moreno  
Directora Ejecutiva del CONOCER

CAM

BY IMNAS ECE356-18

# ¿QUÉ ES UN COMITÉ DE GESTIÓN POR COMPETENCIAS?

Es un grupo de expertos de alto nivel, representativos de un sector productivo, que trabajan de la mano con el CONOCER (Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales).

**¡Lideramos la Excelencia en el Sector!  
Ahora somos Comité de Gestión por  
Competencias de Profesionalización en Bienestar  
y Estética Avanzada..**

## FUNCIONES PRINCIPALES

- **Definir** los estándares de calidad que deben cumplir los profesionales.
- **Desarrollar** los referentes para la certificación de personas.
- **Garantizar** que la capacitación esté alineada con las necesidades reales del mercado laboral.

**¡CERTIFICA TU EXPERIENCIA Y TRANSFORMA TU FUTURO!**

**(55) 3431 6258**



Instituto Mexicano  
Naturales Ain Spa

Haz click aquí y accede a  
nuestra página web



## INSTITUTO NATURALES AIN SPA

### DIPLOMADO EN COSMETOLOGÍA FACIAL Y CORPORAL.

Modalidad: ONLINE  
Fecha: Lunes 6 de abril al viernes 10 de abril.  
Horario: 19:00pm a 22:00pm  
Informes e Inscripciones: 5554459315  
WhatsApp: 5531167046  
www.imnasmexico.com

### DIPLOMADO EN DERMAPEN

Modalidad: PRESENCIAL Y ON LINE  
Fecha: Viernes 10 de abril al sábado 11 de abril.  
Horario: 11:00am a 3:00pm  
Informes e Inscripciones:  
5554459315  
WhatsApp: 5531167046  
www.imnasmexico.com

### LIMPIEZA E HIDRATACIÓN PROFUNDA

Modalidad: PRESENCIAL Y ONLINE  
Fecha: Martes 7 de abril  
Horario: 11:00am a 3:00pm  
Informes e Inscripciones: 5554459315  
WhatsApp: 5531167046  
www.imnasmexico.com

### DIPLOMADO EN COSMETOLOGÍA FACIAL Y CORPORAL STPS

Modalidad: PRESENCIAL Y ON LINE  
Fecha: Sábados y Domingos.  
Horario: 11:00am a 7:00pm  
12 Módulos en 6 meses.  
Informes e Inscripciones: 5554459315  
WhatsApp: 5531167046  
www.imnasmexico.com

### DIPLOMADO EN REGULACIÓN Y ADMINISTRACIÓN DE SPA ANTE COFEPRIS.

Modalidad: PRESENCIAL Y ONLINE  
Fecha: Miércoles 8 de abril al jueves 9 de abril.  
Horario: 11:00am a 3:00pm  
Informes e Inscripciones: 5554459315  
WhatsApp: 5531167046  
www.imnasmexico.com

### DIPLOMADO EN COSMETOLOGÍA Y COSMIATRÍA FACIAL Y CORPORAL SEP-CONOCER

Modalidad: PRESENCIAL Y ON LINE  
Fecha: Sábados y Domingos.  
Horario: 11:00am a 7:00pm  
15 Módulos en 8 meses.  
Informes e Inscripciones: 5554459315  
WhatsApp: 5531167046  
www.imnasmexico.com

## COSMICA SKIN



Haz click aquí y accede a  
nuestro WhatsApp

### HEAD SPA+APARATOLOGÍA

Modalidad: ONLINE EN VIVO  
Fecha: Sábado 18 de abril.  
Horario: 11:00am  
Modalidad: PRESENCIAL CDMX  
Fecha: Domingo 19 de abril  
Horario: 11:00am  
Informes e Inscripciones: 5637540093  
www.cosmicaskin.com

### WORK SHOP & HEAD SPA ACAPULCO

Modalidad: PRESENCIAL  
Fecha: Viernes 1ro. de mayo.  
Informes e Inscripciones:  
5637540093  
www.cosmicaskin.com

### LANZAMIENTO DE NUEVOS PRODUCTOS

Modalidad: ONLINE  
Fecha: Viernes 1 de mayo.  
Informes e Inscripciones:  
5637540093  
www.cosmicaskin.com

### CERTIFICACIÓN EN DERMAPEN EN GUADALAJARA

Modalidad: PRESENCIAL  
Fecha: 5 y 6 de mayo.  
Informes e Inscripciones:  
5637540093  
www.cosmicaskin.com



Consejo Internacional  
de Cosmetología

# CONGRESO LATINOAMERICANO DE SPA 2026

---



---

## CONGRESO LATINOAMERICANO DE SPA EXPO SPA 2026.

**Fecha: 29 y 30 de mayo.**

**Lugar: World Trade Center Ciudad de México.**

Durante el Congreso se llevarán a cabo distintas ponencias con temas de interés administrativo y actualización de nuevas terapias, tratamientos y temas de novedad que rodean a la industria spa, con destacados ponentes Nacionales e Internacionales que impartirán Conferencias Magistrales y una área de exposiciones que contará con las mejores marcas de insumos para el spa.

---

## CURSO: COMO CREAR UN SPA RENTABLE DONDE NACEN LOS EMPRESARIOS.

**Fecha: 28 de mayo.**

**Lugar: Hotel Bel Air Business.**

**World Trade Center Ciudad de México.**

Informes e Inscripciones: 5591941937

Dirigido principalmente a gente emprendedora que se encuentra dentro o fuera del medio del Spa y que desean iniciar con su propio Negocio, con la finalidad de proporcionarles las herramientas generales y conceptos básicos que les permitirá tomar mejores decisiones de éxito en su Spa.

---

## CERTIFICACIÓN DE ALTA DIRECCIÓN DE CENTROS WELLNESS & SPA

**Fecha: 29 y 30 de mayo.**

**Horario: 2:00pm a 7:00pm.**

**Lugar: World Trade Center Ciudad de México.**

**Ponente: Dr. Hernán Sosa García.**

Informes e Inscripciones: 5591941937

La Asociación Latinoamericana de Spa consciente de los cambios, la competitividad y las necesidades que se generan en este mundo globalizado, presenta el Curso Certificación Spa Management, cuyo objetivo es capacitar, actualizar y brindarles nuevos conocimientos en gestión empresarial de alto nivel a los profesionales de la Industria Spa para que puedan seguir siendo competitivos bajo estos nuevos escenarios.

Este Curso ofrece la posibilidad de certificarse con un examen que se presenta al final del CURSO y contará con reconocimiento por parte de la Secretaría de Trabajo y la Asociación Latinoamericana de Spa, además de contar con el reconocimiento de nuestro Instructor Internacional.

# Certificación Alta Dirección de Centros Wellness & SPA



**29 y 30 de  
Mayo 2026**



**INFORMES, CLICK AQUÍ PARA ACCEDER  
DIRECTO AL WhatsApp**

**IMPARTIDO POR**

**DR. HERNÁN SOSA GARCÍA**



**Es para quienes no se conforman con abrir un spa... sino que buscan construir una marca sólida, rentable y en constante crecimiento.**

**Aquí no solo aprendes a operarlo, aprendes a liderarlo con estrategia, visión empresarial y mentalidad de alto nivel.**



Centro Internacional de Exposiciones y Convenciones

