



A SU SERVICIO

Nuestra Sociedad

En buenas manos

Comenzamos en este número de la Revista, lo que pretendemos sea una sección habitual, unas páginas de consejos de los profesionales que, cada día, prestan sus servicios a los socios del Casino de Madrid.



De ahí el título de este reportaje: “En buenas manos”. Los socios del Casino se ponen, cada día, en las mejores manos, en manos de profesionales altamente cualificados, que desempeñan su labor diaria en el Casino de Madrid. Hablamos de peluqueros, masajistas, monitores, enfermeros, socorristas...

Pretendemos, desde estas páginas, darlos a conocer y, sobre todo, y como novedad, que, desde esta Revista, nos ofrezcan consejos, asesoramiento, y nos den a conocer las novedades en las diferentes materias de las que son expertos.

En las próximas líneas, tres son los profesionales, tres los protagonistas, tres los consejeros: Juan Pedro Atienza, peluquero y estilista, responsable de la peluquería de señoras socias del Casino de Madrid; Javier Chico Fernández, DUE (Diplomado Universitario en Enfermería); y José Javier Domingo, osteópata, homeópata y masajista.

En las siguientes páginas Juan Pedro nos habla de los más innovadores tratamientos, a base de queratina y aceites esenciales, para tener un cabello sano, fuerte y lleno de vida, y sobre todo, para recuperar cabellos dañados.

Por su parte, Javier Chico nos ofrece una auténtica clase de historia para hablar de reflexología podal, cuyo funcionamiento “se basa en la transmisión de reflejos, es decir, de una señal que parte de un punto concreto del organismo y que genera una reacción de respuesta en otro punto”. A través de la reflexoterapia, se estimulan diversos “puntos” o zonas del pie (también de la mano o de otras partes del cuerpo) a través de la piel, del tejido conectivo subcutáneo o del tejido muscular; dichos estímulos serán transmitidos por las vías nerviosas al Sistema Nervioso Central, desde el cual provendrán como respuesta una serie de reacciones en los propios tejidos estimulados o en órganos o sistemas a distancia.

Javier Domingo nos explica cómo funcionan las novedosas “tiras de colores” denominadas Kinesio taping que los deportistas de élite han hecho muy populares en el mundo de los vendajes terapéuticos. Este método de vendajes utiliza unas exclusivas cintas de tape —esparadrapo— elástico que han sido diseñadas imitando las propiedades de la piel y cuya finalidad es el tratamiento de lesiones musculares, articulares, neurológicas y ligamentosas, así como la reducción de inflamación.

Juan Pedro Atienza: Peluquería de Señoras del Casino de Madrid

Si el bienestar del cuerpo es algo que todas las personas valoran, el aspecto físico cuenta también con gran importancia, pues es nuestra imagen la que va a aportar la primera información de nosotros mismos. Es el momento de prestar atención al cabello y en este reportaje el peluquero de señoras del Casino nos pide que lo pongamos en sus manos. Ahora la oferta incluye dos posibles tratamientos para devolver el brillo y la vitalidad perdidas, independientemente de las causas que hayan provocado el deterioro. El sol, el viento, la sal, los tintes, los cambios de temperatura, los secadores, las planchas... son algunas de ellas. A veces las vacaciones, que son un auténtico placer para el cuerpo, suponen una verdadera tortura para el cabello; pero, calma. Un buen profesional lo puede solucionar, casi todo.

Los dos tratamientos que Juan Pedro propone para esta temporada son para lograr diferentes objetivos. En el primero prima el brillo y es el de *aceites esenciales*, cuyos ingredientes se obtienen de frutos como *almendra dulce, argán, macadamia, onagra jojoba...* Cada uno de ellos aporta diferentes proteínas en función de las necesidades del cabello. Con su experiencia y profesionalidad, Juan Pedro le aconsejará, en función del tipo de cabello y las diferentes variables, cual es el más apropiado en cada momento.

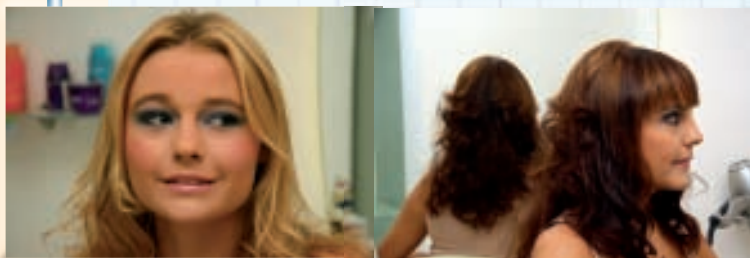
El segundo es el de *queratina*, para conseguir el mayor volumen posible. *Queratina* es la palabra de moda y suele ir asociada a un tratamiento que en los salones de belleza se realizan a partir de 150 ó 200 €. Las socias del Casino de Madrid tiene la ventaja de poder contar con su peluquería de uso exclusivo y con un precio especial que no alcanzan la décima parte. La queratina es una proteína que se va

perdiendo con el paso del tiempo y con la agresión diaria. El tratamiento del que les hablamos repara el cabello en profundidad y lo deja suave y manejable. El brillo que obtiene el cabello también es espectacular porque cierra la cutículas, se fija al cabello y la luz rebota con más intensidad. Otra característica es que elimina el encrespamiento que produce la deshidratación y el efecto de la humedad.

La aplicación se realiza del mismo modo en ambos tratamientos y son los productos los que actúan y favorecen la recuperación en función de las necesidades de cada caso. Con el cabello mojado y ya limpio, se aplica con brocha de forma suave y uniforme, seguido de un leve masaje para lograr una distribución uniforme del producto y que éste alcance todas las zonas del cabello y cuero cabelludo, desde las puntas, siempre más castigadas por la erosión, hasta la raíz. Para que los distintos componentes penetren en el cabello, el peluquero casinista lo somete a una fuente de infrarrojos, que triplica la acción de los principios activos, permitiendo que alcance e impregne el mayor número de tejido capilar.



Miriam, Lidia y Vita, de Chic Models, pusieron su cabello en manos de Juan Pedro.



Javier Chico Fernández: Reflexoterapia podal



El origen de la reflexoterapia podal no está muy claro, pero se supone, a juzgar por los hallazgos documentales en las culturas china e hindú, que proviene de Oriente. En la imagen que acompaña estas líneas se encuentra la evidencia del uso de esta terapia. Fue encontrada en la tumba de Ankhmahor —la llamada “tumba de los médicos”— que supuso un descubrimiento arqueológico. Las modernas técnicas de datación la sitúan en el año 2330 a. de Cristo. En ella puede observarse una escena en la que se muestra la reflexoterapia que se practicaba en la época.

Aunque históricamente y en la actualidad el funcionamiento de la reflexoterapia no se conoce completamente, ahora contamos con unos argumentos de peso en los que apoyar la técnica: los resultados, que hablan de éxitos en innumerables ocasiones.

El funcionamiento de la reflexoterapia podal se basa en la transmisión de reflejos, es decir, de una señal que parte de un punto concreto del organismo y que genera una reacción de respuesta en otro punto.

Nosotros podemos buscar esos reflejos de manera intencionada, logrando con ello una estimulación positiva de tal o cual zona del cuerpo, de las que ya conocemos de antemano la capacidad de generar determinadas respuestas reflejas con valor diagnóstico para el estudio de un determinado trastorno o enfermedad, o con valor terapéutico en el que basar un tratamiento.

Los masajes de reflexoterapia se efectúan por medio de presiones o frotamientos en una determinada zona del cuerpo. Gracias a ellos se puede curar o mejorar —por procedimiento reflejo— una dolencia de una zona corporal o de un órgano, a veces muy distante de la zona masajeadada.

Resulta gratamente sorprendente para mí comprobar la eficacia de esta terapia alternativa que cada vez va adquiriendo un protagonismo mayor en el tratamiento de diversas afecciones de salud. Es cierto

que para ello se han de tener conocimientos suficientes de Anatomía y Fisiología humanas, materias que han de dominarse para la práctica de la Enfermería; profesión que, por otra parte, en España goza de una alta cualificación, con el reconocimiento internacional y particularmente en los países de la Unión Europea, —sólo en Reino Unido hay más de 2.300 profesionales de la enfermería procedentes de España—.

Se ha de entender al reflexoterapeuta como una persona instruida en el conocimiento de una serie de puntos en los pies, que ha de saber detectar mediante palpación y activar por medio de la presión. Entrenado debidamente en el masaje de éstos, puede proporcionar al organismo la posibilidad de que éste mejore física y psicológicamente.

Uno de mis dos maestros de reflexoterapia, formación que adquirí de su mano en el año 2000, y que falleció hace aproximadamente cuatro años, Sebastiá Fábregas, salvó una pierna en Suiza en los años setenta. Esta le iba a ser amputada, tras sufrir un accidente con aplastamiento masivo de la extremidad inferior. Tras su estancia en un Centro Suizo dedicado a esta Terapia, no sólo salvó su pierna, además, impactado positivamente por su vivencia allí, aprendió sus fundamentos y práctica y creó escuela en Cataluña, desde donde hoy día se siguen beneficiando muchas personas.

Para acabar, un caso concreto: estando de vacaciones atendí a un señor de unos setenta años, aquejado de una hipertrofia benigna de próstata que le hacía levantarse tres veces por la noche, sin posibilidad de miccionar. El médico le indicó que anduviera un rato y luego lo intentara de nuevo. Por tanto tenía que realizar tres buenos paseos nocturnos, lo cual le impedía mantener un sueño reparador. Le di un masaje general incidiendo en los puntos clave para su dolencia. La noche siguiente no tuvo que levantarse ni una sola vez. Le di también los dos días siguientes y por fin le enseñé a dárselos él mismo para mantener el efecto positivo. Esto fue hace más de tres meses y ha pasado todas las noches, hasta ahora, sin problemas.

Javier Chico Fernández, DUE (Diplomado Universitario en Enfermería) y Reflexoterapeuta.



Javier Domingo:

Taping Neuro Muscular (TNM)



El TPN o vendaje neuromuscular nace en Asia en los años 70, pero es en Japón donde cobra mayor relevancia. El vendaje neuromuscular se centra en la importancia que tienen los músculos no sólo en los movimientos del cuerpo sino en el control de la circulación sanguínea y linfática. Esta teoría está basada en principios de la quiropraxia, uno de ellos nos dice, la estructura gobierna la función. ¿Qué quiere decir ésto? Bien, esto significa que un músculo, -que siempre posee origen e inserción- no es algo aislado ya que, está en relación directa con vasos sanguíneos, plexos nerviosos... Si este músculo sufre una alteración, estos vasos y terminaciones nerviosas sufrirán en mayor o menor medida, no sólo en el lugar donde se ha producido la lesión sino también influirá en las zonas en las que el nervio afectado ejerza su función. Por ejemplo, en una tortícolis, tendremos dolor agudo en el cuello debido al espasmo de los músculos cervicales, sobre todo los músculos escalenos, pero además puede existir molestias a lo largo del brazo por la irritación del plexo braquial.

La pregunta más común es, ¿qué lleva el vendaje? ¿tiene alguna sustancia? Y la respuesta es tajante. No. El vendaje no lleva impregnado ningún tipo de anti-inflamatorio o analgésico.

El taping es un esparadrapo elástico de algodón con una capa de pegamento anti-alérgico. El único secreto del vendaje está en su elasticidad. Cuando ponemos un vendaje, el esparadrapo hace que se eleve ligeramente la piel, se forman unas ondulaciones y de esta manera se produce un aumento del espacio en la zona del subcutis, donde se encuentran vasos linfáticos, sanguíneos y receptores nerviosos. De esta manera conseguimos efectos analgésicos por la disminución de la presión y la mejora del riego sanguíneo.

Basándose en lo anteriormente expuesto, se desarrolló este vendaje cuyas funciones principales son:

Mejorar la contracción muscular en el músculo lesionado, reduce la fatiga muscular, aumenta la movilidad y alivia el dolor. Mejora la circulación sanguínea y linfática reduciendo la inflamación.

Indicaciones: El vendaje no está limitado sólo a afecciones musculares, como tortícolis, lumbalgias, puntos dolorosos, tendinitis... También existen técnicas de ligamento muy útiles y eficaces en esguinces, permitiendo la estabilidad de la articulación, reducción de la inflamación y el dolor. También existen técnicas para tratamientos específicos como por ejemplo, en una tendinitis rotuliana en los cuales combinamos técnicas musculares, ligamentosas y técnicas de corrección articular.

El taping se aplica en el Casino de Madrid desde hace más de dos años. Ahora es ya muy común ver las coloridas cintas colocadas en las piernas de ciclistas, de jugadores de baloncesto, fútbol o cualquier deporte, pero las primeras fueron en 2007.

Pasos para la colocación de la tira: En primer lugar, antes de cortar la cinta, se mide para calcular cuánto se va a necesitar para tratar la zona deseada. Si es el tobillo, con el pie en 90 grados, se coloca dejando la parte del adhesivo en contacto con la piel. La cinta no impide la práctica de deporte y refuerza los músculos y articulaciones afectados.

Javier Domingo, además de osteópata, homeópata y masajista, actualmente completa su formación estudiando Medicina en la Universidad Complutense.

(*) Les recordamos que el servicio de masajes del Centro de Salud del Casino de Madrid está atendido por Javier, autor de este artículo, y por María José Tormo.

